

ISSN 0355-1180

HELSINGIN YLIOPISTO

Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta

Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto

EKT-sarja 2110

**Kuluttajien suhtautuminen kasviproteiinivalmisteiden
valmistus- ja lisäaineisiin**

Jenni Auvinen

Helsinki 2024

| | | | |
|--|--|--|--|
| Tiedekunta – Fakultet – Faculty Maatalous-metsätieteellinen | | Koulutusohjelma – Utbildningsprogram – Degree Programme Elintarviketieteiden maisteriohjelma | |
| Tekijä – Författare – Author Jenni Auvinen | | | |
| Työn nimi – Arbetets titel – Title Kuluttajien suhtautuminen kasviproteiinivalmisteiden valmistus- ja lisäaineisiin | | | |
| Oppiaine/Opintosuunta – Läroämne/Studieinriktning – Subject/Study track Yleinen elintarviketeknologia | | | |
| Työn laji – Arbetets art – Level Maisterintutkielma | | Aika – Datum – Month and year Huhtikuu 2024 | Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 42 |
| Tiivistelmä – Referat – Abstract <p>Kasvipohjaiset elintarvikkeet ovat nousseet merkittävään osaan nykyaikaisessa ruokavaliossa ja kasvipohjaiset proteiinit ovat saavuttaneet huomiota ravitsemuksellisesti rikkaana vaihtoehtona perinteisille eläinperäisille proteiineille. Kuitenkin kuluttajat ja terveysalan ammattilaiset käyvät jatkuvaa keskustelua elintarvikkeissa käytetyistä valmistus- ja lisäaineista. Tarkastelun kohteena ovat muun muassa suolan ja tyydyttyneen rasvan määrä sekä lisäaineet. Suolan ja tyydyttyneen rasvan määrä voi olla korkea kasviproteiinivalmisteissa ja näiden valmistusaineiden liiallisella saannilla on tutkitusti yhteys terveyttä alentavina tekijöinä. Tutkimusten mukaan kasviperäiseen ruokavalioon siirrytään pääasiassa terveyshyötyjen vuoksi, mutta kuluttajien riskikäsitykset ja asenteet vaikuttavat hyväksyttävyyteen, sillä osa kokee valmistus- ja lisäaineet sekä prosessoidun ruoan terveydelliseksi uhaksi.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kuluttajien suhtautumista kasviproteiinivalmisteiden valmistus- ja lisäaineisiin. Tutkimuksen hypoteesi oli, että lisäaineet, suola ja tyydyttyneen rasvan määrä vaikuttavat ruoan ostohalukkuuteen. Aineisto kuluttajatutkimuksessa kerättiin kvantitatiivisen verkkokyselyn avulla laadullisia elementtejä hyödyntäen. Kyselyyn saatiin vastauksia 1001. Suurin osa vastaajista oli korkeakoulututkinnon suorittaneita naisia. Tutkimuksessa havaittiin, että noin kaksi kolmasosaa vastaajista lukee pakkausmerkintöjä vähintään satunnaisesti ja erityisesti rasvan laatu sekä proteiinin ja suolan määrä ovat keskeisiä tekijöitä ostohalukkuuden kannalta. Lisäaineiden määrään kiinnitettiin huomiota, mutta asenteet vaihtelivat. Lisä- ja valmistusaineisiin kiinnitettiin tuoteselosteessa huomiota ja niistä pyrittiin ottamaan selvää ennen ostopäätöstä. Ruokarajoitteet, allergisoivat ainesosat ja mieltymykset vaikuttivat ostokäyttäytymiseen lisäaineita enemmän. Koulutustason ja iän havaittiin vaikuttavan ostohalukkuuteen, sillä korkeamman koulutustason omaavat eivät pitäneet lisäaineita yhtä haitallisina terveydelle. Mikäli vastaaja arvosti terveellisyyttä ruoanvalinnassaan, tämä näkyi myös ostohalukkuudessa valmistus- ja lisäaineiden suhteen. Jatkotutkimuksessa kysely olisi hyvä toteuttaa koko väestöä edustavana otoksena, jotta tuloksia voitaisiin yleistää koko perusjoukkoa koskevaksi.</p> | | | |
| Avainsanat – Nyckelord – Keywords Kuluttajatutkimus, kyselytutkimus, lisäaine, natrium, suola, tyydyttynyt rasva, kasviproteiini, lihankorvike | | | |
| Ohjaaja tai ohjaajat – Handledare – Supervisor or supervisors Laila Seppä, Marina Heinonen | | | |
| Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited Helsingin yliopiston digitaalinen arkisto, Helda | | | |
| Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information EKT -sarja 2110 | | | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| Tiedekunta – Fakultet – Faculty Faculty of Agriculture and Forestry | | Koulutusohjelma – Utbildningsprogram – Degree Programme Master’s Programme in Food Sciences | |
| Tekijä – Författare – Author Jenni Auvinen | | | |
| Työn nimi – Arbetets titel – Title Consumers' attitudes towards ingredients and food additives of plant-based proteins | | | |
| Oppiaine/Opintosuunta – Läroämne/Studieinriktning – Subject/Study track Food Technology | | | |
| Työn laji – Arbetets art – Level Master’s Thesis | | Aika – Datum – Month and year April 2024 | Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 42 |
| Tiivistelmä – Referat – Abstract <p>Plant-based foods have become a significant part of modern diets, with plant-based proteins particularly gaining attention as a nutritionally rich alternative to traditional animal-based proteins. However, consumers and healthcare professionals engage in ongoing discussions about the manufacturing and additives used in food products. Among the aspects under scrutiny are the levels of salt and saturated fat, as well as certain additives. Salt and saturated fat levels can be high in plant protein products, and excessive intake has been scientifically linked to health issues. Research indicates that the shift towards plant-based diets is primarily driven by health benefits. Consumers' risk perceptions and attitudes towards plant protein products influence their acceptability, with some viewing additives and processed foods as health risks.</p> <p>The aim of the study was to examine consumers' attitudes towards the ingredients and food additives in plant protein products. The hypothesis was that additives, salt, and saturated fat levels affect food choices. Data for the consumer study were collected through a quantitative online survey, incorporating qualitative elements. In total 1001 responses were obtained; the majority of respondents were women with completed higher education degrees. The study found that approximately two-thirds of consumers read package labels at least occasionally, with a particular focus on the quality of fat and the amount of salt as key factors influencing purchase intent. Attention was paid to the quantity of additives, but attitudes varied individually. Consumers paid attention to additives and processing ingredients in product labels but sought clarification before making purchasing decisions. Food restrictions, allergenic ingredients, and preferences had a greater impact on purchasing behaviour than additives. Respondents' level of education and age influenced purchasing behaviour, as those with higher education levels did not consider additives as detrimental to health. If a consumer prioritized healthiness in food choices, it also influenced purchasing decisions regarding manufacturing and additives. Further research could benefit from conducting surveys as representative samples of the entire population to generalize results.</p> | | | |
| Avainsanat – Nyckelord – Keywords Consumer study, survey, food additive, sodium, salt, saturated fat, plant protein, meat substitute | | | |
| Ohjaaja tai ohjaajat – Handledare – Supervisor or supervisors Laila Seppä, Marina Heinonen | | | |
| Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited E-thesis collection of the University of Helsinki digital archives, Helda | | | |
| Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information EKT Series 2110 | | | |

ESIPUHE

Tämän maisterintutkielman aihe sai alun jo kandidaatin työstäni, jossa perehdyin elintarvikkeiden lisäaineiden yhteyteen yliherkkyysoireissa. Aihe muotoutui lopulliseen versioon elintarvikkeiden rajauksen ja aiheeseen tutustumisen myötä. Terveystieteiden kannalta eräät valmistusaineet ja esimerkiksi prosessointitavat ovat lisäaineita merkityksellisempiä, joten kuluttajien asenteita näitä kohtaan oli mielenkiintoista tutkia. Tutkielman kirjoittamisen aikana olen saanut runsaasti tukea ja kannustusta monilta tahoilta, joille haluan osoittaa kiitollisuuteni. Haluan ilmaista kiitokseni ohjaajilleni Laila Sepälle ja Marina Heinolle arvokkaasta ohjauksesta, asiantuntemuksesta ja kannustuksesta koko prosessin aikana. Heidän sitoutuneisuutensa ja ammattitaitonsa ovat olleet ratkaisevassa roolissa tutkielmani kehittämisessä ja lopullisessa muodossa.

Kiitän myös elintarvike- ja ravitsemustieteiden osaston henkilökuntaa ja opiskelutovereitani heidän tuestaan ja rakentavasta palautteesta. Avoimuus ja yhteistyö ovat luoneet inspiroivan ja kannustavan ympäristön tutkimustyölleni. Lisäksi haluan kiittää perhettäni ja ystäviäni heidän tuestaan ja kannustuksesta. Toivon, että tämä tutkielma onnistuu välittämään lukijalle syvällistä ymmärrystä aiheesta ja tarjoaa arvokasta panosta aihepiiriin liittyvään keskusteluun ja tutkimukseen.

Helsingissä huhtikuussa 2024

Jenni Auvinen

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 7 |
| 2 MATERIAALIT JA MENETELMÄT | 12 |
| 2.1 Tutkimuksen suunnittelu..... | 12 |
| 2.2 Lomakkeen suunnittelu..... | 13 |
| 2.3. Tutkimuksen kulku | 14 |
| 2.4 Vastaajien taustatiedot..... | 15 |
| 2.5 Tulosten analysointi | 17 |
| 3 TULOKSET | 19 |
| 3.1 Tuoteseloste informaation tuojana | 19 |
| 3.2 Suhtautuminen suolan ja tyydyttyneen rasvan määrään sekä lisäaineisiin | 21 |
| 3.3 Tuoteseloste osana ostopäätöstä..... | 23 |
| 3.4 Ostopäätöksen ajureina terveellisyys ja rasvan laatu | 27 |
| 3.5 Taustamuuttujien vaikutus tuloksiin..... | 28 |
| 4 POHDINTA | 31 |
| 4.1 Tuoteselosteen tulkinta on moniselitteistä..... | 31 |
| 4.2 Suolan määrä ja rasvan laatu vaikuttavat ostohalukkuuteen | 32 |
| 4.3 Terveysvaikutukset: lisäaineiden suhteen ollaan epävarmoja | 34 |
| 4.4 Ennestään tuntemattomiin valmistus- ja lisäaineisiin kiinnitetään huomiota..... | 35 |
| 4.5 Tutkimuksen luotettavuus | 35 |
| 5 PÄATELMÄT | 37 |
| LÄHDELUETTELO | 40 |
| LIITTEET | 43 |
| Liite 1. Verkkokyselylomake..... | |
| Liite 2. Kysymysten keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko. Strukturoidut kysymykset 1=Ei lainkaan tärkeää, 5=Erittäin tärkeää. | |
| Liite 3. Kysymysten keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko. Strukturoidut kysymykset 1=Täysin eri mieltä, 7=Täysin samaa mieltä. | |
| Liite 4. Kysymysten keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko. Strukturoidut kysymykset 1=Aina, 5=Ei koskaan..... | |
| Liite 5. Kyllä/ei -vastattavien kysymysten frekvenssi ja otoskoko. | |
| Liite 6. Kyllä/ei/en osaa sanoa -vastattavien kuuden kysymyksen frekvenssien prosentuaalinen osuus ja otoskoko..... | |
| Liite 7. Kaupungissa tai maaseudulla asuvien vastaajien keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko sekä otoksen merkitsevyystaso kysymyksessä, jossa ero testattiin. Kysymys muokattu väitteeksi analysoitaessa (1=ei lainkaan tärkeää, 5=erittäin tärkeää)..... | |
| Liite 8. Sukupuolten väliset keskiarvot ja merkitsevyystasot kysymyksissä, joissa sukupuolten välistä eroa testattiin (1=ei lainkaan tärkeää, 5=erittäin tärkeää). | |

- Liite 9. Koulutuksen väliset keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko sekä koko otoksen merkitsevyystasot väitteissä, joissa koulutuksen välistä eroa testattiin (1=täysin eri mieltä, 7=täysin samaa mieltä).
- Liite 10. Iän väliset keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko sekä otoksen merkitsevyystaso kysymyksissä, joissa iän välistä eroa testattiin.....
- Liite 11. Iän väliset keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko sekä otoksen merkitsevyystaso kysymyksissä, joissa iän välistä eroa testattiin.....
- Liite 12. Ruokavalion väliset keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko sekä otoksen merkitsevyystaso kysymyksissä, joissa ruokavalion välistä eroa testattiin.
- Liite 13. Suurimmat korrelaatiokertoimet, selitysasteet ja merkitsevyystasot kysymysten välillä.....
- Liite 14. Avoimen kysymyksen vastaukset kysymykseen ”Miten vitamiinilla täydennetyt kasviproteiinivalmisteet vaikuttavat ostopäätökseesi?”
- Liite 15. Avoimen kysymyksen vastaukset kysymykseen ”Mikä on tekijä, jonka vuoksi et ostaisi tuotetta tuoteselosteen perusteella?”
- Liite 16. Avoimen kysymyksen vastaukset kysymykseen ”Vaikuttaako ruoan sinulle ennestään tuntemattomien ainesosien määrä ostopäätökseesi?”
- Liite 17. Avoimen kysymyksen vastaukset kysymykseen ” Mikä on tuoteselosteessa tekijä, jonka vuoksi et ostaisi tuotetta?”

1 JOHDANTO

Kasvipohjaiset elintarvikkeet ovat nousseet merkittävään osaan nykyaikaisessa ruokavaliossa ja niiden suosio jatkaa kasvuaan etenkin terveys- ja ympäristötietoisten kuluttajien keskuudessa. Erityisesti kasvipohjaiset proteiinit ovat saavuttaneet huomiota ravitsemuksellisesti rikkaana vaihtoehtona perinteisille eläinperäisille proteiineille. Kuitenkin kuluttajat ja terveysalan ammattilaiset käyvät jatkuvaa keskustelua elintarvikkeissa käytetyistä valmistus- ja lisäaineista (Tuomisto 2020). Tarkastelun kohteena ovat muun muassa eräät lisäaineet ja suolan sekä tyydyttyneen rasvan määrä. Aihe jakaa mielipiteitä ja on paljon uskomuksia ”hyvistä ja pahoista” valmistus- ja lisäaineista.

Kasviproteiineilla tarkoitetaan muun muassa papujen, linssien, herneiden, tofun, soiijan, täysjyväviljan, pähkinöiden ja siementen sisältämiä proteiineja (VRN 2014). Lihankorvikkeita ovat teollisesti valmistettuja kasvipohjaisia elintarvikkeita, joita kutsutaan myös teksturoiduiksi kasviproteiineiksi tai liha-analogeiksi. Lihankorvikkeiden koostumus muistuttaa lihaa ja lihavalmisteita sekä ne sisältävät yleensä runsaasti kasviproteiinia (Ismail 2020). Pakkauksen ainesosaluettelo kertoo, mitä ainesosia elintarvikkeen valmistuksessa on käytetty ja siinä tulee ilmoittaa kaikki elintarvikkeen valmistus- ja lisäaineet valmistusajankohdan mukaisen painon mukaan alenevassa järjestyksessä (Ruokavirasto 2023). Ravintoarvomerkinä merkitään lähes kaikkiin elintarvikkeisiin ja se sisältää vähintään tiedot energian, kokonaisrasvan, tyydyttyneen rasvan, hiilihydraattien, sokerin, proteiinin ja suolan määrästä.

Tutkimusten mukaan kuluttajien asenteisiin vaikuttavat yksilölliset erot ja asenteiden sekä käytöksen välillä vallitsee ristiriita (Itävaara 2013). Usein syynä näihin ristiriitoihin olivat lisäaineisiin liitetyt ennakkoluulot, sillä ajatukset pohjautuivat luuloihin faktatiedon sijaan. Tiedon puutteen vuoksi kuluttajat eivät tieneet, miten lisäaineisiin tulisi suhtautua tai missä suhteessa ne olisi hyvä ottaa osaksi ruokavaliota. Joissakin tuoteryhmissä kiinnitetään enemmän huomiota lisäaineisiin ja ruokavalion monipuolisuus, luonnollisuus ja kohtuullinen lisäaineiden saanti nähdään tärkeinä keinoina hallita niiden määrää ruokavaliossa (Järvelä & Mäkelä 2005). Valmisruokia saatetaan pitää liian lisäainepitoisina ja tästä syystä välttää käyttöä (Varjonen 2001). Piironen ym. (2004) tutkimuksen mukaan yli puolet suomalaisista koki elintarvikkeiden lisäaineet merkittävänä ongelmana ruoan turvallisuudessa.

Lisäaineiden käyttö kasviproteiinivalmisteissa on yksi huomioitava näkökulma nykyaikaisessa elintarviketuotannossa. Lisäaineet ovat olennainen osa monien kasvipohjaisten elintarvikkeiden valmistusta, sillä ne voivat parantaa tuotteen säilyvyyttä, rakennetta ja makua merkittävästi. Tutkimusten pohjalta lisäaineille on laadittu ADI (Acceptable Daily Intake) –arvo, joka tarkoittaa hyväksyttävää enimmäissaantia, jolle ihminen voi altistua päivittäin ilman terveydellisiä haittavaikutuksia (Ruokavirasto 2023). ADI-arvoa käytetään lainsäädännössä apuvälineenä, ettei yksittäisen lisäaineen määrä ylitä hyväksyttävää saantia tavanomaisessa kulutuksessa.

Elintarvikkeissa käytettäväksi hyväksytyt lisäaineet ovat aineita, joita ei käytetä varsinaisina elintarvikkeina vaan ne lisätään elintarvikkeisiin teknologista tarkoitusta varten, esimerkiksi säilyvyyden turvaamiseksi (Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 1333/2008). EU:ssa hyväksytyjä lisäaineryhmiä on yhteensä 26, joista esimerkkeinä hapettumista estävät aineet, hyytelöimisaineet, paakkuuntumisenestoaineet, pakkauskaasut sekä väriaineet. Kasviproteiinipohjaisten elintarvikkeiden valmistusmenetelmät ja ainesosat riippuvat siitä, tavoitellaanko tuotteella kasvipohjaista valmistetta vai perinteistä lihavalmistetta jäljittelevää lihankorviketta (Lacy-Nichols ym. 2021).

Tyypillisiä valmistus- ja lisäaineita kasviproteiinivalmisteissa ovat teksturoidut ja teksturoimattomat proteiinit, maku- ja aromiaineet, rasva, sidosaineet sekä väriaineet. Valmistus- ja lisäaineet tulee olla näkyvissä elintarvikkeen pakkaustekstissä painon mukaan alenevassa järjestyksessä (Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 1333/2008). Elintarvikkeiden lisäaineet esitetään ainesosaluettelossa ryhmänimellä, jota täsmennetään lisäaineen nimellä tai E-koodilla. Ryhmänimi kuvaa, mihin tarkoitukseen lisäainetta on pääasiassa käytetty kyseisen elintarvikkeen valmistuksessa. Yksittäisellä lisäaineella voi olla erilaisia vaikutuksia, minkä vuoksi se voi kuulua eri ryhmiin eri elintarvikkeissa.

Heinosen (2014) mukaan runsaasti mm. makeisia, sipsejä ja makkaraa kuluttavien henkilöiden terveyttä alentavia tekijöitä ovat sokerin, suolan ja tyydyttyneen rasvan saanti, ei niinkään lisäaineiden. Teollinen ruoan käsittely ei suoraan vähennä ruoan ravintoarvoa, vaan ainesosilla ja prosessointimenetelmillä on merkitystä. Suolan ja tyydyttyneen rasvan määrä voi olla korkea kasviproteiinivalmisteissa ja liiallisella saannilla on tutkitusti yhteys verenpaineen nousuun, tyypin 2 diabeteksen syntyyn ja sydän- ja verisuonitauteihin (VRN 2014). Kaartisen ym. (2017) mukaan suolaa sai liikaa yhdeksän kymmenestä aikuisesta ja tyydyttyneiden rasvahappojen suosituksen saavutti yksi aikuinen kahdestakymmenestä

kansallisen FinRavinto-tutkimuksen aikana. Pohjoismaisten ravitsemussuositusten mukaan kyseisten ainesosien kulutukseen tulisi kiinnittää huomiota (NNR 2023). Kasvipohjaisia valmisteita voidaan täydentää esimerkiksi B12 vitamiinilla, jota suositellaan lisänä kasvisruokavaliota noudattaville (Melina ym. 2016).

Yhdessä aromiaineiden kanssa suola vaikuttaa merkittävästi aistinvaraisiin ominaisuuksiin sekä edistää tuotteen säilyvyyttä ja parantaa rakennetta mm. lisäämällä proteiinien liukoisuutta (Lei & Youling 2020). Lihaa korvaavien kasvipohjaisten tuotteiden, kuten makkaroiden ja pihvien valmistuksessa käytetään usein suolaa, tyydyttyntä rasvaa ja lisäaineita, jotta elintarvikkeelle saadaan lihaa muistuttava rakenne ja makuprofiili (Alessandrini ym. 2021). Iso-Britanniassa suoritetussa tutkimuksessa verrattiin kasviproteiinipohjaisia lihankorvikkeita vastaaviin lihatuotteisiin ja havaittiin, että lähes kaikissa kasvipohjaisissa valmisteissa suolan määrä oli vastaavaa lihavalmistetta korkeampi. Tutkimuksessa 226 kasviproteiinivalmistetta jaettiin kuuteen kategoriaan, joista viidessä suolan määrä oli vastaavia lihatuotteita korkeampi. Kasvipohjaisissa makkaroiden suolapitoisuus oli sama kuin lihamakkaroiden. Tulokset osoittivat vaihtelua kasvipohjaisten tuotteiden suolapitoisuudessa, mikä osoittaa, että suolan vähentäminen näissä tuotteissa on mahdollista. Kokonaisrasvan osuus sekä tyydyttyneen rasvan määrä oli lihankorvikkeissa yleisesti alhaisempi.

Rasva lisää elintarvikkeissa aistinvaraisia ominaisuuksia, kuten mehevyyttä ja mureutta, jotka ovat tärkeitä ominaisuuksia lihatuotteille (Pointke & Pawelzik 2022). Tämän vuoksi rasvan tai öljyn lisääminen myös kasviproteiinivalmisteisiin voi tuoda samankaltaisia hyötyjä. Markkinoilla olevat lihankorvikkeet, kuten makkarat, voivat sisältää 25 % rasvaa, mikä vastaa vastaavien lihatuotteiden rasvapitoisuutta (Pointke & Pawelzik 2022). Lihaan rinnastettavissa sovelluksissa käytetyt rasvat ja öljyt ovat peräisin pääasiassa soijasta, auringonkukasta, rypsiöljystä, maissista, palmuöljystä, kookosöljystä ja seesamiöljystä. Palmuöljyn käyttö puhututtaa laajasti, sillä tyydyttynen rasvan lisäksi sen tuotantoon liittyy ympäristö- ja ihmisoikeusongelmia (Naidu & Moorthy 2021).

Kuluttajien mieltymystutkimukset paljastivat, että ihmiset siirtyvät kasviperäiseen ruokavalioon ja sisällyttävät lihankorvikkeita pääasiassa terveyshyötyjen vuoksi (Szejda ym. 2020). Kuluttajat ovat yhä kiinnostuneempia ruoan terveellisyydestä, minkä seurauksena tuotetiedot ovat tärkeä tekijä kuluttajien valintatilanteissa (Coulson 2000, Wandel 1997). Tuotetietoja luetaan, jos tuotetta halutaan harkita tarkemmin tai tuote on ostajalle uusi.

Lihankorvikkeiden hyväksyttävyyteen kuluttajilla riippuu asenteista ja uskomuksista, kuten uusien ruokien pelon ja ekologisten näkökohtien merkityksellisyyden ymmärtämisestä (Toritseju & Ying 2023). Tutkijoiden mukaan riskikäsitykset ja asenteet vaikuttavat hyväksyttävyyteen ja osa kokee esimerkiksi lisäaineet ja prosessoidun ruoan terveydelliseksi riskiksi.

Australiassa tehdyn tutkimuksen mukaan (n=679) kasviproteiiniinvalmisteissa mukaan lukien lihankorvikkeet, kuluttajille tärkein ostokäyttäytymiseen vaikuttaja tekijä oli terveellisyys ja eettisyys (Estell ym. 2021). Vähemmän prosessoituja teksturoituja kasviproteiiniinvalmisteita kulutettiin vähemmän kuin lihankorvikkeita. Proteiiniinlähteitä olivat täysjyväviljat, linssit, pavut, tofu ja pähkinät. Estellin ym. (2021) mukaan lihankorvikkeissa kuluttajat odottavat, että sekä raudan että B12-vitamiinin määrä olisivat verrattavissa punaiseen lihaan. Suolan määrään kiinnitettiin myös huomiota ja sitä pidettiin yhtenä valintakriteerinä.

Laatu- ja terveystietoiset kuluttajat arvostavat yhä enemmän aitoja, luonnollisia ja puhtaita makuja ja tuotteita (Asioli ym. 2017). Luonnollisuus on miellekuva, joka viittaa puhtaaseen ja turvalliseen kuluttajien keskuudessa. Elintarvikkeita markkinoidaan luonnollisilla makeutusaineilla, vähemmällä lisäaineilla, puhtaammilla raaka-aineilla ja aidoilla mauilla. Tuotteiden sisältö, alkuperä ja mielikuva aitoudesta ja puhtaudesta kiinnostavat kuluttajia. Connorsin ym. (2001) mukaan arvot kytkeytyvät tiiviisti kuluttajan käyttäytymiseen ja ne muodostavat pysyviä uskomuksia, jotka ohjaavat kuluttajan käyttäytymistä ruoanvalinnassa. Luonnollisuustrendi ohjaa tuotevalmistajia pohtimaan uudelleen tuotteidensa koostumusta, ravintoarvomerkintää ja raaka-aineita. Tähän trendiin liittyy myös clean label -termi, jolla viitataan tuotteisiin joiden tuoteselosteet ovat lyhyitä ja ainesosat valtaväestön tunnistettavissa.

Yksinkertaisten ainesosaluetteloiden suosiminen on johtanut NOVA-luokituksen laatimiseen, joka perustuu teollisten valmistus- ja lisäaineiden käyttöön ja määrään (Monteiro 2009). Monteiro (2009) määrittelee ultraproessoidun ruoan sisältävän muun muassa sokereita, suolaa, säilöntäaineita, aromeja ja väriaineita. Ultraproessoinnilla viitataan julkaisussa ravitsemuksen kannalta heikkoon kategoriaan, mutta pelkästään valmistus- ja lisäaineiden määrän perusteella on vaikea tehdä johtopäätöksiä ruoan ravitsemuksellisen laadun osalta. Luokittelun tarpeellisuutta perustellaan kuluttajien mieltymyksillä valita niin kutsuttuja ”puhtaita elintarvikkeita” pitkien ainesosaluetteloiden

sijaan, joka saattaa kuitenkin vieraannuttaa kuluttajia esimerkiksi teksturoiduista lihaa jäljittelevistä valmisteista.

Kuluttajan asenteet muovautuvat aiempien kokemusten perusteella ja muuttuvat jatkuvasti uuden tiedon karttuessa, esimerkiksi terveystietoisuus (Engel ym. 1990). Ne perustuvat yksilön uskomuksiin toiminnan kohteesta ja sen seurauksista, jotka voivat syntyä sekä tiedostamatta omaksutusta tiedosta että suorista kokemuksista. Zhongin ym. (2018) mukaan taustamuuttujat kuten ikä vaikutti kuluttajien riskikäsitteeseen, sillä huoli omasta terveydestä kasvoi iän myötä (n=298). Asenteet vaikuttavat merkittävästi kuluttajan käyttäytymiseen ja ne muodostavat perustan Ajzenin ja Fishbeinin (1980) toiminnan teorialle, jossa uskotaan käyttäytymisen syntyvän asenteiden ja normien perusteella. Lisäksi asenteet ja arvot voivat olla kielteisiä tiettyjä ruoan ominaisuuksia kohtaan, kuten lisäaineita ja/tai prosessointia, vaikka niitä pidetäänkin osana nykyistä ruokajärjestelmää (Hauser ym. 2011). Kuluttajan ruoanvalintaan vaikuttavat myös ympäristötekijät, kuten yksilön asema omassa ympäristössä, ikä, koulutus, sukupuoli, henkilökohtaiset ominaisuudet sekä muut ihmiset ympärillä (Lähteenmäki 1993, Campos ym. 2011, Ogundijo ym. 2022).

Suomalaiset kuluttajat ovat osoittaneet huolta lisäaineiden vaikutuksista ja tutkimuksen mukaan kuluttajat uskovat niiden olevan tarpeettomia (Itävaara 2013). Kuluttajilla oli rajallisesti tietoa lisäaineiden tarpeellisuudesta, heillä ei ollut selkeää käsitystä siitä, miten suhtautua lisäaineisiin tai missä suhteessa sisällyttää niitä ruokavalioon. Tämä puutteellinen tieto johti siihen, että suhtautuminen oli voimakkaasti tunnepohjaista ja perustui enemmän ennakkoluuloihin kuin tosiasioihin. Viisi yleisintä syytä käyttää kasviproteiinituotteita ovat terveyssyyt, kokeilunhalu, ympäristön hyvinvointi, ilmastosyyt, sekä eläinten hyvinvointi (ScenoProt 2020). Korkea hinta ja tuotteiden tuntemattomuus ovat yleisimmät esteet kasviproteiinituotteiden käytölle. Tuotteiden vierauden voidaan ajatella johtuvan esimerkiksi vaikeasti ymmärrettävästä tuoteselosteesta tai valmistustavasta.

Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella kuluttajien suhtautumista kasviproteiinivalmisteiden valmistus- ja lisäaineisiin. Erityisesti tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota siihen, miten valmisteiden ainesosaluettelon sisältö näkyy ruoan valinnassa. Tämän tutkimuksen tutkimuskysymys on: miten kuluttajat suhtautuvat kasviproteiinivalmisteiden lisäaineisiin, suolaan ja tyydyttyneeseen rasvaan? Tutkimuskysymystä täydennetään seuraavilla alakysymyksillä:

- Miten ainesosaluettelon sisältö näkyy kuluttajan ruoan valinnassa?

- Miten asenteet lisääaineita kohtaan näkyvät ruoan valinnassa?
- Miten hyvin kuluttajat tiedostavat suolan ja tyydyttyneen rasvan terveystvaikutukset?
- Miten kuluttajien arvot ja asenteet näkyvät ruoan valinnassa?
- Onko täydennetyillä elintarvikkeilla vaikutusta ruoan valintaan?

Kasviproteiinivalmisteella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa käyttö- ja puolivalmiita tuotteita, jotka käsittävät suikaleet, murut, nyhdöt, pyörykät, pihvit, makkarat ja valmisruoat. Myös lihankorvikkeiksi mielletyt tuotteet sisältyvät kasviproteiinivalmisteen sisälle. Hypoteesina tässä tutkimuksessa oli, että lisääaineiden, suolan ja tyydyttyneen rasvan määrä vaikuttavat ruoan valintaan. Hypoteesin perusteena pidettiin clean label -ajattelua, jossa kuluttajien ostokäyttäytymistä ohjaa terveellisyysmielikuvat ja luonnollisuustrendi (Asioli ym. 2017).

2 MATERIAALIT JA MENETELMÄT

2.1 Tutkimuksen suunnittelu

Tutkimusaineisto kerättiin verkkokyselyn avulla kvantitatiivisesti eli määrällisesti, jossa on kvalitatiivisia eli laadullisia elementtejä. Uralan ym. (2005) mukaan kvantitatiivinen tutkimus pyrkii yleistämään, kun taas kvalitatiivinen tutkimus keskittyy ymmärtämiseen. Kvantitatiivisen tutkimuksen toteuttaminen edellyttää, että tutkimuksen kohteena oleva aihealue on jo etukäteen tunnettu, ja siihen liittyy jo olemassa olevia teorioita ja malleja. Kuluttajien näkemyksiä kasvipiperäisistä proteiineista ja kasvissyönnin motiiveista on tutkittu aikaisemmin, joten tässä tutkimuksessa käytettiin pääasiassa määrällisen tutkimuksen metodeja selvittämään, millaisia näkemyksiä kuluttajilla on kategorian lisä- ja valmistusaineista.

Määrällisellä tutkimuksella pyrittiin saamaan kattava numeerinen data, jota voitiin käsitellä tilastollisten analyysien avulla (Vehkalahti 2014). Tutkimusmenetelmän avulla pystyttiin myös vertailemaan eri tekijöiden riippuvuuksia sekä eroavaisuuksia toisiinsa (Heikkilä 2014). Kyselyyn yhdistettiin laadullisia elementtejä tukemaan määrällistä aineistoa, sillä Vehkalahtien (2014) mukaan sanallisista vastauksista saatetaan saada tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa, joka jäisi muuten havaitsematta.

2.2 Lomakkeen suunnittelu

Aineiston keräämiseen valittiin verkkokysely, joka on yleinen menetelmä määrällisissä tutkimuksissa (Vilka 2007). Kyselyrunko rakennettiin perustuen Armstronin & Kotlerin (2005) perusteluihin siitä, miten kuluttajan ostopäätösprosessi syntyy käsitysten ja mielikuvien ohjaamana. Vehkalahden (2014) mukaan kyselylomakkeessa on tärkeää kysyä sisällöllisesti oikeita kysymyksiä niin, että niitä voidaan hyödyntää tilastollisesti tutkimuskysymyksen mukaan. Teosta käytettiin apuna kysymysten muotoilussa ja sopivien kysymysrakenteiden sekä mittarien valitsemisessa. Mittarilla tarkoitetaan kirjoittajan mukaan yksittäisistä kysymyksistä koostuvaa kokonaisuutta, joka mittaa useita toisiinsa liittyviä asioita.

Tieteellisessä tutkimuksessa noudatetaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2019) laatimia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Eettisesti toteutettu kuluttajatutkimus luo perustan luotettaville ja merkityksellisille tuloksille, jotka hyödyttävät sekä tutkijoita että tutkimuksen kohteena olevia vastaajia. Vastaajalle varmistettiin riittävän informaation saanti ennen vastaamista kuten tutkimuksen aihe ja mihin tarkoitukseen sekä käyttöön aineistoa kerättiin. Osallistumisen kerrottiin olevan vapaaehtoista ja suostumus varmistettiin erikseen. Keskeyttäminen oli mahdollista milloin tahansa, eikä henkilötietoja kerätty sekä aineiston keräämiseen ja säilyttämiseen käytettiin luotettavia ja tietoturvallisia palveluita koko tutkimuksen elinkaaren ajan.

Kysely koostui viidestä osiosta, jossa ensimmäiseksi kartoitettiin vastaajan kuulumus tutkimuksen kohderyhmään. Vastaajien tuli olla täysi-ikäisiä ja osallistua kotitalouden ruokahankintoihin. Seuraavassa osiossa kartoitettiin kiinnostusta tuoteselosteisiin ja miten tärkeänä tuotteiden eri ominaisuuksia pidettiin. Kolmannessa osiossa kysyttiin ominaisuuksien vaikutusta ostopäätökseen ja asenteita suolaa, tyydyttynyttä rasvaa ja lisäaineita kohtaan. Neljännessä osiossa vastaajaa pyydettiin arvioimaan tuoteselosteita markkinoilla olevista kasviproteiinivalmisteista pelkän sisällön pohjalta, ostaisiko tuotteen ja mistä syystä.

Tuoteselostetehtävässä tuotemerkki ja hinta oli poistettu, jotta ne eivät vaikuttaisi vastaajan mielipiteisiin sekä ne esitettiin satunnaisessa järjestyksessä vastaajille. Arvioitavia tuotteita oli kuusi kappaletta ja tuotteiksi valikoitui tuoteselosteeltaan erilaisia kasviproteiinivalmisteita K-ryhmän verkkokaupasta (K-Ruoka 2024): Beyond Meat Burger

-pihvi, Härkis Original härkäpapumurska, Muu Kasvissuikale Hunajainen, Gold&Green Nyhtökaura Tomaatti, Pirkka Vegejauhis ja SoFine Tofu soijavarras. Tuoteselosteet ovat verkkokyselylomakkeen kysymyksissä numerot 23–28 liitteessä 1. Viimeisessä osiossa selvitettiin vastaajien taustamuuttujia kuten sukupuoli, ikä, asuinalue, koulutus, työtilanne, kotitalouden koko, alaikäisten lasten määrä, ostopäätöksen tekijä ja ruokavalio. Kyselylomake (liite 1) muodostettiin tutkimuskysymyksiä apuna käyttäen konkreettisten esimerkkien avulla.

Kyselyssä hyödynnettiin suljettuja strukturoituja 5- ja 7-portaisia monivalintakysymyksiä, kyllä/ei, valitse yksi ja avoimia kysymyksiä. ”En osaa sanoa” -vastausvaihtoehtoa pyrittiin välttämään muissa kuin tuoteselostekysymyksissä tulosten tarkkuuden parantamiseksi (Heikkilä 2014). Kuten Vehkalahti (2014) kirjoittaa, kyselytutkimuksessa on hyvä käyttää pääasiassa valmiita vastausvaihtoehtoja, joissa vastausvaihtoehdot ovat toisensa poissulkevia. Suurin osa kysymyksistä ei ollut pakollisia, jolla pyrittiin minimoimaan kyselyn keskeyttäminen. Kaikki kysymykset, jotka eivät olleet toisistaan riippuvaisia tai jotka eivät muodostaneet loogista jatkumoa, satunnaistettiin vinouman ja järjestysvaikutuksen välttämiseksi ja tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi (Heikkilä 2014).

Kysely luotiin yliopiston tunnuksilla Webropol -alustalla sen helppokäyttöisyyden ja kattavien ominaisuuksien vuoksi. Ennen varsinaisen kyselyn jakamista sitä testattiin neljällä lähipiiriin ja kolmella yliopiston henkilökuntaan kuuluvan henkilön avulla, jotta sen toimivuus ja selkeys varmistettiin. Kommenttien perusteella tehtiin tarvittavia muutoksia vastausvaihtoehtojen ja kysymysten ymmärrettävyyden parantamiseksi.

2.3. Tutkimuksen kulku

Tutkimuksen kohteena olevaa joukkoa kutsutaan kirjallisuudessa perusjoukoksi (Heikkilä 2014). Kirjoittajan mukaan tutkimus voidaan suorittaa kokonaistutkimuksena, jolloin koko perusjoukko tutkitaan tai otantatutkimuksena, jolloin perusjoukosta otos tutkitaan. Koko perusjoukkoa eli kaikkia vähintään kerran kasviproteiiniainvalmisteita ostaneita on mahdollista tutkia, joten päädyttiin käyttämään otantatutkimusta. Otanta tarkoittaa havaintoyksiköiden poimimista perusjoukosta siten, että sattuma vaikuttaa siihen, mitkä yksilöt päätyvät otokseen ja että jokaisella yksiköllä otokseen joutumisen (nollaa suurempi) todennäköisyys tunnetaan.

Aineistonkeruu toteutettiin kyselylinkkiä jakamalla eri Facebook-ryhmissä, yliopiston sähköpostin kautta elintarvike- ja ravitsemustieteiden osaston henkilökunnalle ja oman sosiaalisen median kautta. Facebook -alustalla kyselyä jaettiin kasvisruokaan keskittyvissä ryhmissä ”Sipsikaljavegaanit”, ”Vegaaniset kasvisruoat”, ”Kasvisruokaa (lakto-ovo-vege)”, ”Terveellistä vegaani- ja raakaruokaa” sekä ”Vegaani”. Tavoitteena oli saavuttaa kasviproteiinivalmisteita vähintään muutamia kertoja vuodessa ostavia täysi-ikäisiä vastaajia mahdollisimman monipuolisilla taustamuuttujilla.

Tutkimuksen aiheeksi vastaajille kerrottiin ”kuluttajakysely kasviproteiinivalmisteiden valmistus- ja lisäaineista” ja aihe rajattiin käsittelemään puoli- ja käyttövalmiita tuotteita, kuten suikaleet, murut, nyhdöt, pyörykät, pihvit, makkarat ja valmisruoat. Tällä pyrittiin siihen, ettei vastaajia johdatella esimerkiksi kiinnittämään enemmän huomiota tiettyihin asioihin. Kysymykset esitettiin vastaajille eri sivuilla välttämällä vaikutusta seuraavan kysymyksen vastauksiin. Kyselylomakkeessa kerrottiin kyselyn tarkoituksesta, käytöstä ja vastaajien kriteereistä. Osallistuminen oli vapaaehtoista, vastaaminen oli mahdollista keskeyttää milloin tahansa, eikä henkilötietoja kerätty. Aineiston keruu suoritettiin 15.2.-21.2.2024 ja tavoitteena oli saada vähintään 100 vastaajaa tilastollisen merkittävyyden varmistamiseksi (Vilka 2007). Kyselyssä oli 38 kysymystä ja keskimäärin vastaamiseen kului 16 minuuttia.

2.4 Vastaajien taustatiedot

Kyselytutkimukseen saatiin 1001 vastaajaa, joista 834 (83,3 %) oli naisia, 95 miehiä (9,5 %), 37 (3,7 %) muunsukupuolisia. Vastaajista 35 (3,5 %) ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Jatkuvana muuttujana raportoitu vastaajien ikä jaettiin ikäluokkiin analysointivaiheessa niin, että ryhmien välinen vertailu oli mahdollista ja jokaisessa luokassa oli riittävästi tapauksia analyysin kannalta. Suurin osa vastaajista oli 25–54-vuotiaita naisia (Taulukko 1). Nuorin vastaaja oli 18-vuotias ja vanhin yli 90-vuotias (Ka. 38,0-vuotta, σ 11,7). Vastanneiden määrä raportoidaan kunkin tuloksen kohdalla erikseen, sillä kaikki kysymykset eivät olleet pakollisia lomakkeessa.

Taulukko 1. Vastauksien ikäluokkien frekvenssit ja frekvenssien prosentuaaliset osuudet naisissa, miehissä ja koko otoksessa (n=1001). Koko otoksessa on mukana muunsukupuoliset henkilöt.

| Ikäluokka | Nainen (n) | Mies (n) | Koko otos (n) | Nainen (%) | Mies (%) | Koko otos (%) |
|-----------------|------------|-----------|---------------|------------|------------|---------------|
| 18–24 | 91 | 3 | 97 | 11 | 3,3 | 10,2 |
| 25–34 | 271 | 44 | 328 | 32,6 | 46,6 | 33,9 |
| 35–44 | 231 | 23 | 267 | 27,8 | 24,4 | 27,7 |
| 45–54 | 149 | 15 | 170 | 17,9 | 15,1 | 17,7 |
| 55–64 | 69 | 6 | 77 | 8,3 | 6,3 | 7,8 |
| 65 tai vanhempi | 21 | 2 | 23 | 2,2 | 3,3 | 2,4 |
| Ei vastausta | 2 | 1 | 39 | 0,2 | 1 | 0,3 |
| Yhteensä | 834 | 94 | 1001 | 100 | 100 | 100 |

Vastaajista suurin osa asui kaupungissa, 87,2 %. Maaseudulla sen sijaan kertoi asuvansa 12,8 %. Yli puolet vastaajista asui Etelä-Suomessa, 64,7 % (taulukko 2). Etelä-Suomessa kaupungissa asuvista 25–54-vuotiaista naisista oli eniten vastaajia.

Taulukko 2. Vastaajien asuinalueiden frekvenssit ja frekvenssien prosentuaaliset osuudet naisissa, miehissä ja koko otoksessa (n=1001). Koko otoksessa on mukana muunsukupuoliset henkilöt.

| Asuinalue | Nainen (n) | Mies (n) | Koko otos (n) | Nainen (%) | Mies (%) | Koko otos (%) |
|-----------------------|------------|-----------|---------------|------------|------------|---------------|
| Etelä-Suomi | 555 | 68 | 648 | 66,5 | 71,6 | 64,7 |
| Länsi- ja Keski-Suomi | 139 | 13 | 159 | 16,7 | 13,7 | 15,9 |
| Pohjois- ja Itä-Suomi | 118 | 11 | 132 | 14,1 | 11,6 | 13,2 |
| Ahvenanmaa | 1 | 1 | 2 | 0,1 | 1,1 | 0,2 |
| Ulkomailla | 16 | 2 | 19 | 1,9 | 2,1 | 1,9 |
| Ei vastausta | 5 | 0 | 41 | 0,6 | 0,0 | 4,1 |
| Yhteensä | 834 | 95 | 1001 | 100 | 100 | 100 |

Vastaajista yli kolmasosa ilmoitti asuvansa kahden hengen taloudessa, kun taas yhden hengen kotitalouksissa kertoi asuvan joka kolmas (Taulukko 3). Useimmilla vastaajilla ei asunut samassa taloudessa alaikäisiä lapsia. Joka viidennellä vastaajalla sen sijaan samassa taloudessa asui yksi tai kaksi alaikäistä lasta. Pieni osa vastaajista asui kolmen tai useamman alaikäisen lapsen kanssa.

Taulukko 3. Vastauksien kotitalouksien henkilömäärien frekvenssit ja frekvenssien prosentuaaliset osuudet naisissa, miehissä ja koko otoksessa (n=1001). Koko otoksessa on mukana muunsukupuoliset henkilöt.

| Henkilömäärä | Nainen (n) | Mies (n) | Koko otos (n) | Nainen (%) | Mies (%) | Koko otos (%) |
|-----------------|------------|-----------|---------------|------------|------------|---------------|
| 1 | 242 | 33 | 295 | 29,0 % | 34,7 % | 29,5 % |
| 2 | 348 | 40 | 421 | 41,7 % | 42,1 % | 42,1 % |
| 3 | 103 | 10 | 124 | 12,4 % | 10,5 % | 12,4 % |
| 4 | 93 | 8 | 105 | 11,2 % | 8,4 % | 10,5 % |
| 5 tai yli | 43 | 3 | 49 | 5,2 % | 3,2 % | 4,9 % |
| Tyhjä | 5 | 1 | 7 | 0,6 % | 1,1 % | 0,7 % |
| Yhteensä | 834 | 95 | 1001 | 100 | 100 | 100 |

Useimmat kyselyyn vastanneista olivat ylemmän tai alemman korkeakoulututkinnon suorittaneita, 76,0 %. Noin joka neljäs oli suorittanut ammatillisen koulutuksen tai lukion. Työtilanteeltaan suurin osa oli työssäkäyviä, 66,2 %. Opiskelijoita oli 19,7 % ja eläkeläisiä 4,7 %. Vanhempainvapaalla tai työttömänä oli pieni osa vastaajista, yhteensä 6,0 % ja loput pari prosenttia kuuluivat muu-kategoriaan. Lomakkeessa kysyttiin myös ruokavaliota ja vastaajista (n=994) 39,1 % kertoi noudattavansa kasvisruokavaliota (Ka. 37,7-vuotta), johon sisältyy myös eläinkunnan tuotteita. Vastaajista 36,1 % ilmoitti noudattavansa vegaanista ruokavaliota (Ka. 38,5-vuotta) ja 24,8 % oli sekasyöjiä (Ka. 38,0-vuotta).

2.5 Tulosten analysointi

Tuloksia käsiteltiin Microsoft Excel 2203- ohjelmalla, IBM SPSS Statistics 28 -tilasto-ohjelmalla ja Webropol 3.0 -ohjelman työkalujen avulla. Webropol-ohjelmasta vastaukset vietiin Exceliin ja aluksi käytiin läpi kyselyn avoimet vastausvaihtoehdot ”Muu, mikä?” ja ne yhdistettiin mahdollisuuksien mukaan sopiviin vastausvaihtoehtoihin. Esimerkiksi laktovegetaristi siirrettiin ryhmään ” Kasvisruokavalio, kuten pescovegetaristi tai lakto-ovovegetaristi”. Ulkopuolelle jääneet vaihtoehdot pidettiin ”Muu” kategoriassa. Kvantitatiivisesti analysoitava aineisto luokiteltiin ja rinnastettiin eri muuttujiin, kuten asuinalueen ja iän mukaisesti. Jäsentämisen tavoitteena oli tarkastella analyysitekniikan toimivuutta sekä testata aineiston mahdollisuuksia (Tuomi & Sarajärvi 2018).

SPSS-ohjelmalla aineistosta analysoitiin vastausten frekvenssejä, frekvenssien prosentuaalisia osuuksia, keskiarvot ja keskihajonta, taustamuuttujien vaikutus tuloksiin sekä erojen tilastollinen merkitsevyys. Webropol-ohjelmalla analysoitiin kahden eri kysymyksen välistä lineaarista korrelaatiota (Heikkilä 2014). Ohjelman tarjoaa pilvipohjaisia kysely- ja tiedonkeruupalveluita organisaatioille eri tarkoituksiin ja sen avulla on mahdollista tarkastella vastauksien korrelaatiota selittävän tekijän mukaan (Webropol 2024).

Muuttujiksi valittiin taustamuuttujista ikä, ruokavalio, sukupuoli, asuinalue ja koulutustaso. Tulosten frekvenssit, keskiarvot, keskihajonta, erojen tilastollinen merkitsevyys ja korrelaatiokertoimet löytyvät liitteistä 2–12. Sukupuolen vaikutusta väitteisiin testattiin t-testillä, joka on sopiva analysointimenetelmä kahden ryhmän keskiarvovertailussa Heikkilän (2014) mukaan. Iän, ruokavalion, asuinalueen ja koulutustason vaikutusta testattiin varianssianalyysillä. Taustamuuttujien vaikutuksia tutkittiin 5- ja 7-portaisen asteikon

kysymyksissä ja mukaan otettiin vain tutkimuksen kannalta oleelliset väitteet. Testatut väitteet ovat taulukoissa 4 ja 5. Ainoastaan tilastollisesti merkitsevät eroavaisuudet esitettiin tuloksissa, ja rajana merkitsevyydelle pidettiin tässä tutkielmassa $p \leq 0,05$, jolloin sattuma selittää eroista korkeintaan 5 %. Tilastollisen testin avulla selitettiin, onko tulosten välistä riippuvuutta mahdollista yleistää koko perusjoukkoa koskevaksi.

Taulukko 4. 5-portaisen asteikon kysymykset, joiden vastauksista testattiin taustamuuttujien vaikutukset aineistoon. Taustamuuttujista testattiin sukupuoli, ikä, ruokavalio ja asuinalue.

| Väite |
|--|
| Tuotteen terveellisyys vaikuttaa ruokavalintaan kaupassa |
| Pakkauksen luomumerkki vaikuttaa ruokavalintaan kaupassa |
| Pakkauksen sydänmerkki vaikuttaa ruokavalintaan kaupassa |
| Tuotteen vähärasvaisuus vaikuttaa ruokavalintaan kaupassa |
| Tuotteen tyydyttyneen rasvan määrä vaikuttaa ruokavalintaan kaupassa |
| Tuotteen suolan määrä vaikuttaa ruokavalintaan kaupassa |
| Tuotteen sisältämät lisäaineet vaikuttavat ruokavalintaan kaupassa |
| Tuotteen minulle ennestään tuntemattomien ainesosien määrä vaikuttaa ruokavalintaan kaupassa |
| Valmistuksen helppous vaikuttaa ruokavalintaan kaupassa |
| Suomessa valmistetulla tuotteella on merkitystä ruokavalintaan kaupassa |
| Tuotteen alhaiset ympäristövaikutukset vaikuttavat ruokavalintaan kaupassa |

Taulukko 5. 7-portaisen asteikon kysymykset, joista testattiin taustamuuttujien vaikutukset aineistoon. Taustamuuttujista testattiin koulutustaso.

| Väite |
|---|
| Suola ja kova rasva alentavat kasviproteiinituotteen terveellisyttä |
| Lisäaineet alentavat kasviproteiinituotteen terveellisyttä |

Laadullinen aineisto analysoitiin teemoittelun keinoin avoimista kysymyksistä, jossa esiin nousseet teemat liitettiin tutkielman aiheeseen. Teemoittelussa tekstiaineisto pilkottiin ja ryhmiteltiin aineistosta löytyvien aihepiirien eli teemojen mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi pitää sisällään kolme etenemisvaihetta: aineiston pelkistämisen eli pilkkomisen osiin, klusteroinnin eli ryhmittelyn sekä abstrahoinnin eli käsitteellistämisen. Aineistosta löytyneet teemoja kuvaavat ilmaukset ryhmiteltiin ja samoja teemoja kuvaavat ilmaukset yhdistettiin pääluokiksi. Aineiston pilkkominen, ryhmittely, yhdistely ja edelleen luokittelu tehtiin Microsoftin Excel- ja Webropol-ohjelmilla hyödyntäen muun muassa yleisimmin esiintyvien sanojen ryhmittelyä. Tämän tutkimuksen laadulliset teemat eli pääluokat olivat: 1) Tietoisuus ja käsitykset (*miten ennestään tuntemattomien ainesosien määrä vaikuttaa ostohalukkuuteen ja vaikuttiko täydennetyt elintarvikkeet ostohalukkuuteen*) 2) Ostopäätökseen vaikuttavat tekijät (*mikä tekijä tuoteselosteessa estää ostohalukkuutta*).

Vastaukset on esitetty kappaleessa ”Tuoteseloste osana ostopäätöstä” ja ryhmittelyyn käytetyt avoimet vastaukset on esitetty teemoittain liitteissä 14–17.

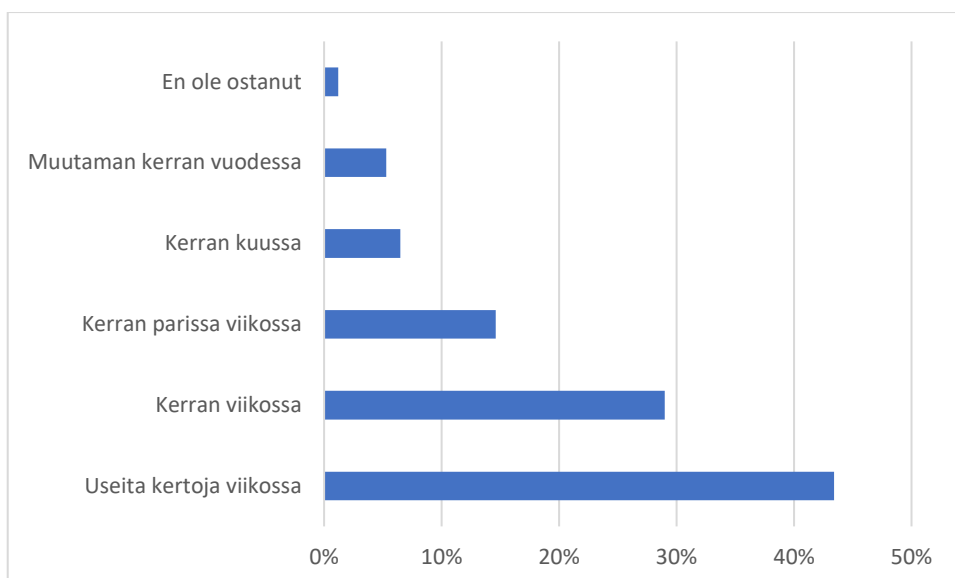
Kyselylomakkeen julkaisussa tapahtui tekninen virhe, jonka vuoksi osaa kysymyksistä ei voitu analysoida halutulla tavalla. Tuoteselostekysymysten tulokset tulivat Webropol-ohjelmasta yhtenä tiedostona, eikä niitä voitu yhdistää yksittäisiin tuoteselosteisiin. Tuoteselosteet satunnaistettiin kyselyssä, joten tulokset olivat myös satunnaisjärjestyksessä. Näin ollen saatiin kerättyä aineistoa yleisesti kuudesta tuoteselosteesta.

3 TULOKSET

Kyselytutkimukseen saatiin 1001 vastaajaa, joista 834 (83,3 %) oli naisia, 95 miehiä (9,5 %), 37 (3,7 %) muunsukupuolisia. Jatkovana muuttujana raportoitu vastaajien ikä jaettiin ikäluokkiin analysointivaiheessa niin, että ryhmien välinen vertailu oli mahdollista ja jokaisessa luokassa oli riittävästi tapauksia analyysin kannalta. Suurin osa vastaajista oli 25–54-vuotiaita naisia (Ka. 38,0-vuotta, σ 11,7). Vastaajista (n=994) 39,1 % kertoi noudattavansa kasvisruokavaliota (Ka. 37,7-vuotta), 36,1 % vegaanista ruokavaliota (Ka. 38,5-vuotta) ja 24,8 % oli sekasyöjiä (Ka. 38,0-vuotta). Vastanneiden määrä raportoidaan kunkin tuloksen kohdalla erikseen, sillä kaikki kysymykset eivät olleet pakollisia lomakkeessa. Kaavioissa prosenttiosuudet on tarvittaessa katkaistu havainnollistamaan tuloksia selvemmin.

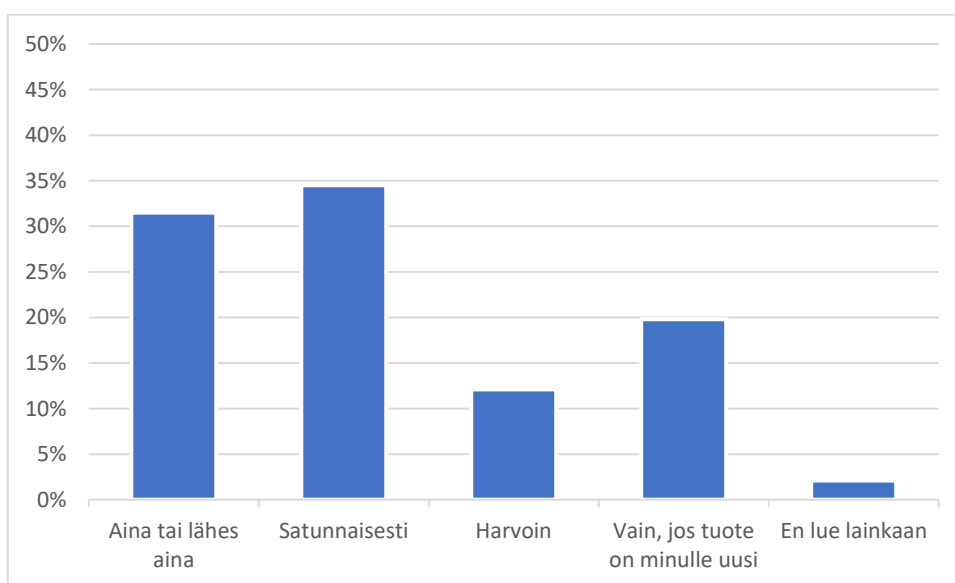
3.1 Tuoteseloste informaation tuojana

Vastaajia pyydettiin arvioimaan kasviproteiinivalmisteiden ostouseutta sekä sitä, miten usein lukee kasviproteiinivalmisteiden pakkausmerkintöjä. Yli kolmasosa vastaajista kertoi ostavansa valmisteita useita kertoja viikossa ja joka kolmas kerran viikossa (kuva 1). Noin joka kuudes vastaaja kertoi ostavansa valmisteita kerran parissa viikossa ja loput sitä harvemmin. Muutamat eivät olleet ostaneet kasviproteiinivalmisteita lainkaan.



Kuva 1. Vastaajien kasviproteiinivalmisteiden ostousteisuus prosentuaalisilla osuuksilla ilmaistuna (n=1001).

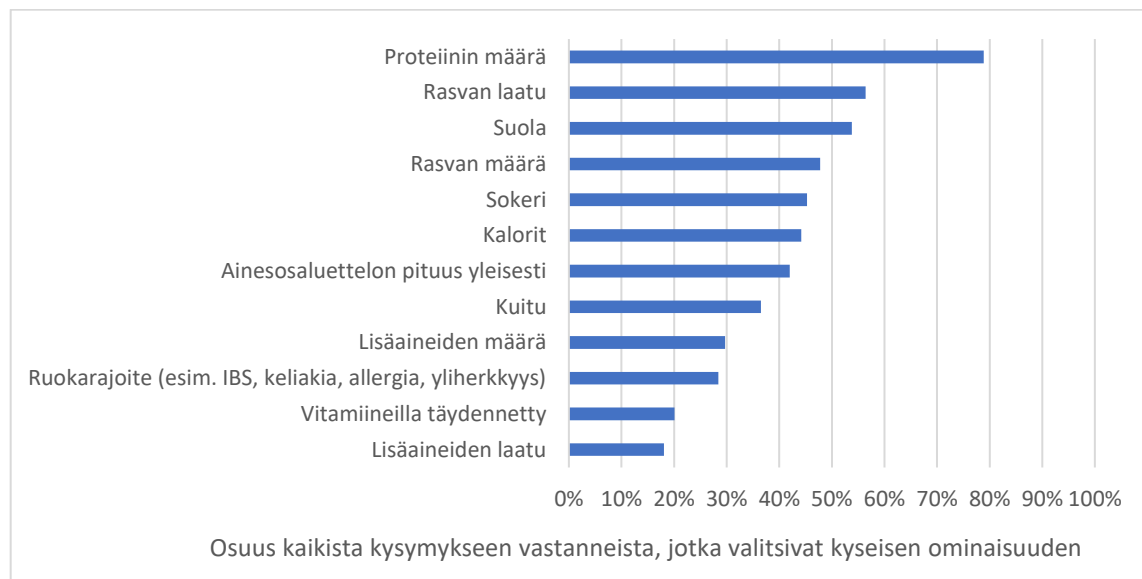
Kuten kuvasta 2 nähdään, kaksi kolmasosaa vastaajista ilmoitti lukevansa kasviproteiinivalmisteiden pakkausmerkintöjä aina, lähes aina tai satunnaisesti. Vastaajista joka viides vain, jos tuote on hänelle uusi. Loput vastaajista kertoivat lukevansa merkintöjä vain harvoin tai ei lainkaan.



Kuva 2. Vastaajien kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteiden luku useus prosentuaalisilla osuuksilla ilmaistuna (n=989).

Vastaajia pyydettiin kertomaan, mihin he kiinnittävät tuoteselosteessa eniten huomiota. Vastausvaihtoehtoja oli mahdollista valita useampia. Vastaajista 78,9 % kertoi kiinnittävänsä huomiota tuoteselosteessa proteiinin määrään, rasvan laatuun 56,4 % ja rasvan määrään 47,8 % (kuva 3). Hieman alle puolet vastaajista kertoi huomioivansa tuoteselosteessa suolan ja sokerin määrää, kaloreita ja ainesosaluettelon pituutta yleisesti.

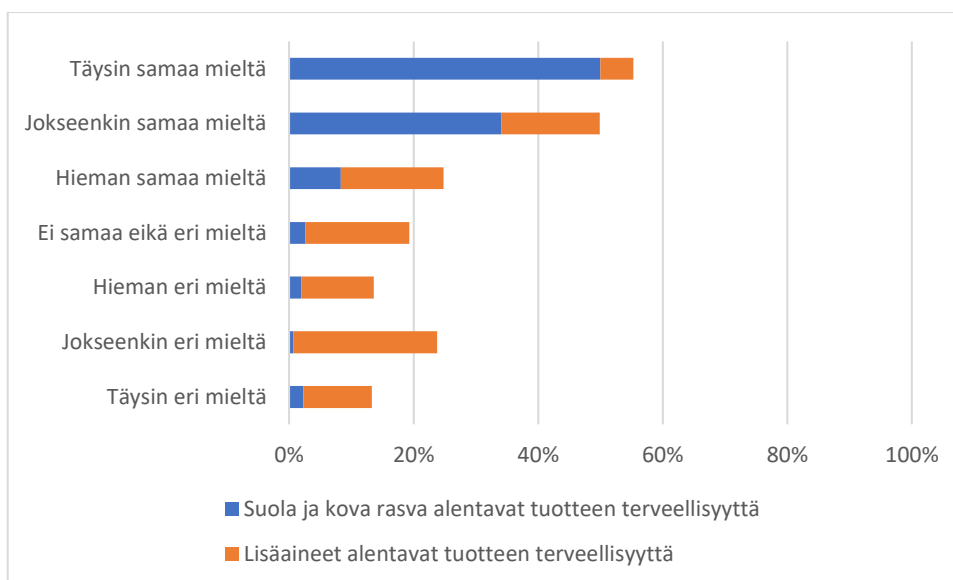
Noin kolmasosa vastaajista kertoi kiinnittävänsä huomiota kuituun, lisäaineiden määrään ja ruokarajoitteista johtuviin ominaisuuksiin. Joka viides vastaaja vastasi kiinnittävänsä huomiota vitamiini täydennyksiin ja lisäaineiden laatuun.



Kuva 3. Ominaisuudet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteissa, joihin vastaajat kiinnittivät eniten huomiota (n=954). Vastaajilla oli mahdollisuus valita halutessaan useampi ominaisuus.

3.2 Suhtautuminen suolan ja tyydyttyneen rasvan määrään sekä lisäaineisiin

Kyselyssä kartoitettiin vastaajien asenteita suolaa, tyydyttynyttä rasvaa ja lisäaineita kohtaan 7-portaisen Likert-asteikon avulla. Vastauksissa oltiin kiinnostuneita asenteiden jakautumisesta valmistus- ja lisäaineiden välillä sekä siitä, onko taustamuuttujilla vaikutusta tuloksiin. Kuvasta 4 huomataan, että suurin osa vastaajista piti suolaa ja tyydyttynyttä rasvaa terveellisyttä alentavana seikkana kasviproteiinivalmisteissa. Vastaajista 84,1 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa ja pieni osa hieman samaa mieltä. Suhtautuminen lisäaineisiin terveyttä alentavana seikkana jakoi ajatuksia ja täysin tai jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 21,1 % vastaajista. Vastaajista 34,1 % oli täysin tai jokseenkin eri mieltä siitä, että lisäaineet alentavat tuotteen terveellisyttä.



Kuva 4. Vastaajien suhtautuminen suolaan ja kovaan rasvaan sekä lisäaineisiin terveyttä alentavana seikkana kasviproteiinivalmisteissa (n=1000).

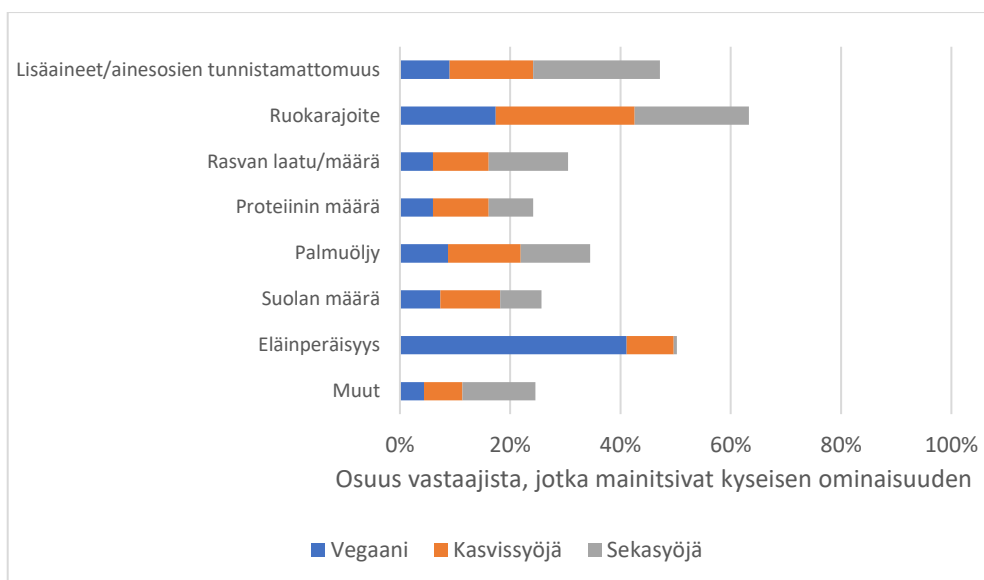
Vastauksien korrelaatiota tutkittiin taulukon 6 kysymysten väliltä. Tuotteen lisäaineettomuuden tärkeys ja mielipide lisäaineiden ruoan terveyttä alentavasta ominaisuudesta havaittiin lineaarinen riippuvuus ($p < 0,05$). Kysymysten välinen selitysaste oli 38 %, joka merkitsee sitä, että 38 % ostopäätökseen vaikuttavasta lisäaineettomuuden varianssista voidaan selittää mielipiteellä lisäaineiden terveyttä alentavasta vaikutuksesta. Tuotteen terveellisyys korreloi kovan rasvan alhaisen määrän (14 %) ja lisäaineettomuuden (33 %) kanssa ($< 0,001$). Terveellisuuden merkityksellä ruoanvalintaominaisuutena voitiin selittää 14–33 % vaihtelusta, jolloin vastaaja piti kovan rasvan alhaista määrää tai lisäaineettomuutta merkityksellisenä ominaisuutena. 23 % luomutuotteiden vaikutuksen varianssista voitiin selittää lisäaineettomuudella ($p < 0,001$). 209 vastaajaa ilmoitti haluavansa vähentää nykyisessä ruokavaliossa lisäaineiden määrää ja näistä myös yli 70 % uskoi lisäaineiden alentavan kasviproteiinivalmisteiden terveellisyttä ($p = 0,02$).

Taulukko 6. Suurimmat korrelaatiokertoimet, selitysasteet ja merkitsevyystasot kysymysten välillä.

| Suurimmat korrelaatiot eri kysymysten välillä | Kerroin | Selitysaste | Sig. |
|---|---------|-------------|--------|
| Miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa? [Tuote on lisäaineeton] Mitä mieltä olet?: Lisäaineet alentavat tuotteen terveellisyyttä | 0,62 | 38 % | <0,05 |
| Miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa? [Tuote on vähärasvainen] [Tuotteessa on vähän kovaa rasvaa] | 0,54 | 29 % | <0,001 |
| Vaikuttaako ruoan rasvan laatu ostopäätökseesi? Vaikuttaako ruoan suolan määrä ostopäätökseesi? | 0,54 | 29 % | <0,001 |
| Vaikuttaako ruoan rasvan laatu ostopäätökseesi? Vaikuttaako ruoan rasvan määrä ostopäätökseesi? | 0,54 | 29 % | <0,001 |
| Miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa? [Tuote on terveellinen] [Tuote on vähäsuolainen] | 0,49 | 24 % | <0,001 |
| Vaikuttaako ruoan terveellisyys ostopäätökseesi? Vaikuttaako ruoan rasvan määrä ostopäätökseesi? | 0,48 | 23 % | <0,001 |
| Miten tärkeänä pidät seuraavia seikkoja valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa? [Tuote on luomu] [Tuote on lisäaineeton] | 0,48 | 23 % | <0,001 |

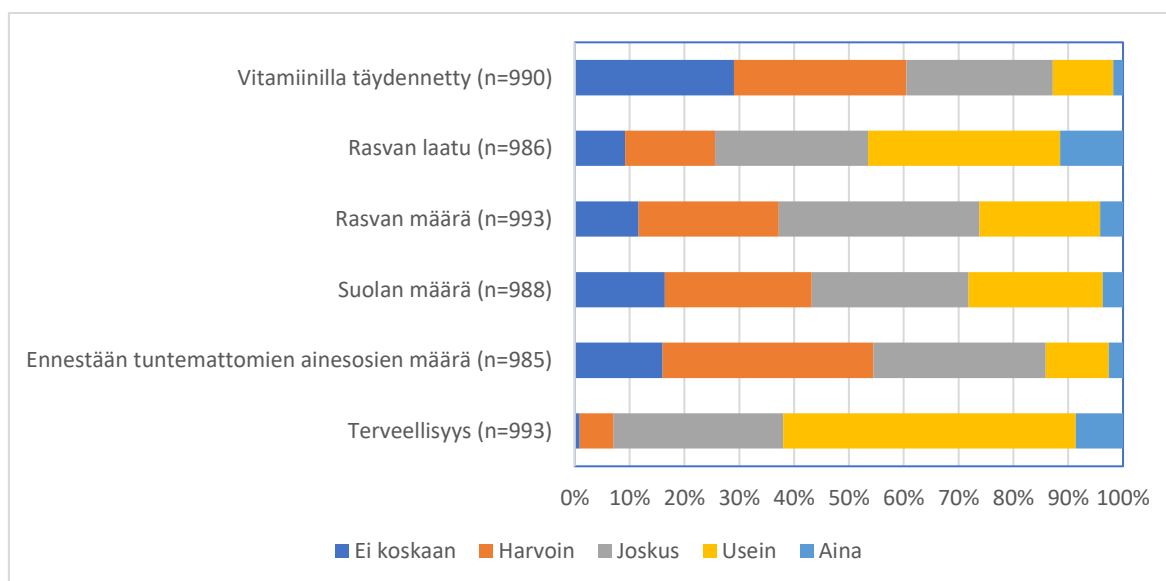
3.3 Tuoteseloste osana ostopäätöstä

Vastaajia pyydettiin kertomaan avoimessa vastauskentässä ominaisuuksista, joiden vuoksi ei ostaisi tuotetta tuoteselosteen perusteella. Kuvasta 5 nähdään, että vegaanista ruokavaliota noudattaville eläinperäiset ainesosat olivat merkittävin ominaisuus, jonka vuoksi ei oltu halukkaita ostamaan tuotetta (41,1 %). Yli 60 % vastaajista mainitsi ruokarajoitteen tai mieltymyksen vaikuttavan ostohalukkuuteen ja lähes puolet lisäaineiden tai itselle ennestään tuntemattomien ainesosien määrän. Sekasyöjien osuus näistä oli 23,0 % ja vegaanien 9,0 %. Noin kolmasosa vastaajista mainitsi rasvan laadun ja/tai määrän sekä erityisesti palmuöljyn (34,5 %) vaikuttavan ostohalukkuuteen. Vastauksissa tuli jonkin verran esille myös suolan - ja proteiinin määrän vaikutus. Avoimen kysymyksen vastaukset ovat ryhmiteltyinä liitteessä 15.



Kuva 5. Toistuvien ominaisuuksien osuudet kysymykseen vastanneista ruokavaliolittain, jonka vuoksi vastaajat eivät olleet halukkaita ostamaan tuotetta (vegaani n=299, kasvissyöjä n=258, sekasyöjä n=174).

Vastaajia pyydettiin arvioimaan ostopäätökseen vaikuttavia tekijöitä kasviproteiinivalmisteissa 5-portaista asteikkoa hyödyntäen. Kuten kuvasta 6 nähdään, terveellisyys vaikutti yli puolelle vastaajista aina tai lähes aina ostopäätökseen. Rasvan laatu vaikutti lähes puoleen vastaajista, noin joka kolmas vastaaja kertoi suolan määrän vaikuttavan ostopäätökseen ja joka neljäs rasvan määrän. Elintarvikkeen vitamiinilla täydentäminen vaikutti harvoin tai ei koskaan 60,5 % vastaajan mukaan. Ennestään tuntemattomien ainesosien määrä vaikutti harvoin tai ei koskaan 54,5 % mielestä.



Kuva 6. Kuinka usein kyseiset ominaisuudet vaikuttavat vastaajan ostopäätökseen valittaessa kasviproteiinivalmistetta kaupasta (n=985–993).

Vastaajilla oli mahdollisuus kertoa sanallisesti, miten kuvassa 6 ilmenevät ominaisuudet vaikuttivat ostopäätökseen. Vitamiinilla täydennettyjen tuotteiden ostohalukkuuteen avoimia vastauksia saatiin 316, eli 31,9 % halusi ilmaista kommenttejaan tai mielipiteitään kyseisestä aiheesta. Tietyt aihealueet ja teemat toistuivat useita kertoja ja taulukossa 7 on esitetty nämä sekä niiden mainintamäärät. Kolmannes vastaajista suhtautui positiivisesti täydennettyihin elintarvikkeisiin. Joka viides vastaaja mainitsi suosivansa täydennettyjä tuotteita kasvipohjaisissa maito- ja maitoa korvaavissa tuotteissa. Joka viides kertoi suhtautuvan tuotteisiin neutraalisti eikä seuraa pakkausmerkintää sen osalta. nauttivansa vitamiinit erikseen, eikä täydennyksillä koettu olevan merkitystä ostopäätöksessä. Osa vastaajista kertoi saavansa riittävästi vitamiineja lisäravinteista, ja muutamat suhtautuivat täydennettyihin elintarvikkeisiin epäilevästi. Avoimen kysymyksen vastaukset vitamiineilla täydentämisestä ovat muokkaamattomina liitteessä 14.

Taulukko 7. Avoimen kysymyksen ”Miten vitamiinilla täydennetyt elintarvikkeet vaikuttavat ostopäätökseesi?” vastauksissa esiintyneet aihepiirit koottuna teemoiksi tai ajatuksiksi, ja niiden esiintymismäärät vastauksissa (n=316).

| Mainittu aihe | Mainintojen määrä |
|---|-------------------|
| Suosin täydennettyjä valmisteita, mikäli sellainen vaihtoehto on olemassa | 114 |
| Suosin täydennettyjä valmisteita pääosin maitotuotteita korvaavissa tuotteissa | 69 |
| Suhtaudun tuotteisiin neutraalisti. En seuraa merkintää | 60 |
| Koen saavani riittävästi vitamiineja lisäravinteista eikä täydentäminen vaikuta ostopäätökseeni | 58 |
| Suhtaudun täydennettyihin valmisteisiin epäilevästi, enkä suosi niitä ruokavaliossani | 15 |

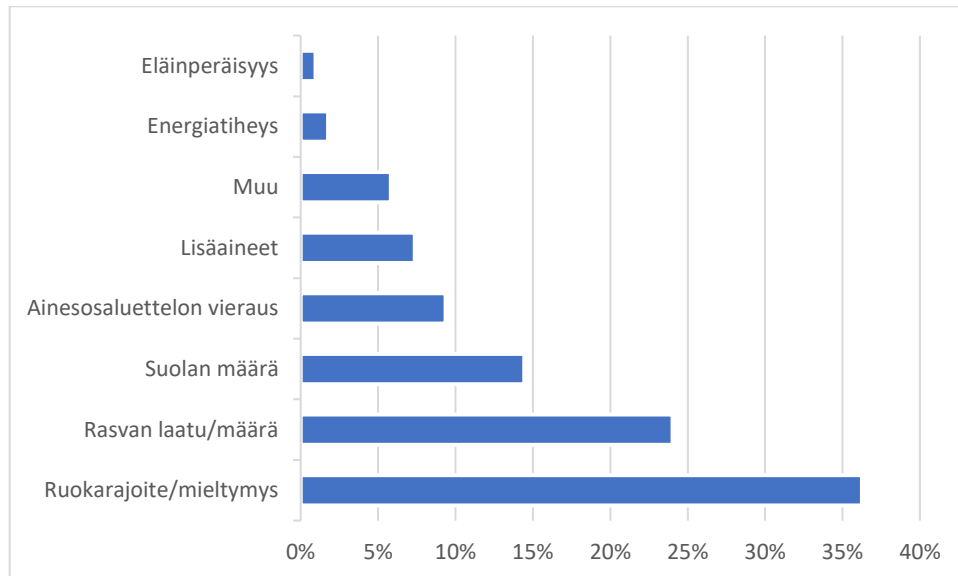
Tuoteselosteen ennestään tuntemattomien ainesosien määrän vaikutti ostopäätökseen vähintään silloin tällöin lähes puolella (45 %) ja avoimia vastauksia saatiin 324, eli 32,9 % halusi antaa lisätietoja. Tietyt aihealueet ja teemat toistuivat useita kertoja ja taulukossa 8 on esitetty nämä sekä niiden mainintamäärät. Viidennes vastaajista kertoi kiinnittävänsä huomiota ennestään tuntemattomiin ainesosiin ja ottavan niistä selvää ennen ostopäätöstä. Pitkät ainesosalistat ja ennestään tuntemattomat aineet epäilyttivät myös joka viidettä vastaajaa. Vastaajista 13,6 % mainitsi suosivansa tuotteita, joiden ainesosalistan valmistus- ja lisäaineet tunnistavat. Ennestään tuntemattomat ainesosat eivät vaikuttaneet 11,4 % mukaan ostopäätökseen ja he kertoivat kokeilevansa uusia tuotteita mielellään. Vastauksissa tuli jonkin verran esille huoli ainesosien vaikutuksesta terveyteen. Avoimen kysymyksen vastaukset ovat muokkaamattomina liitteessä 16.

Taulukko 8. Avoimen kysymyksen ” Vaikuttaako ruoan sinulle ennestään tuntemattomien ainesosien määrä ostopäätökseesi?” vastauksissa esiintyneet aihepiirit koottuna teemoiksi tai ajatuksiksi, ja niiden esiintymismäärät vastauksissa (n=324).

| Mainittu aihe | Mainintojen määrä |
|---|-------------------|
| Kiinnitän huomiota ennestään tuntemattomiin ainesosiin ja otan niistä selvää ennen ostopäätöstä | 70 |
| Pitkät ainesosalistat ja tuntemattomat lisäaineet epäilyttävät ja vaikuttavat ostohalukkuuteen | 68 |
| Haluan tunnistaa tuotteen valmistus- ja lisäaineet | 44 |
| Kokeilen mielelläni uusia tuotteita eivätkä ennestään tuntemattomat ainesosat vaikuta ostohalukkuuteen | 37 |
| Ennestään tuntemattomien ainesosien terveysvaikutukset huolettavat | 20 |
| Ennestään tuntemattomien ainesosien eläinperäisyys huolettaa | 18 |
| Ennestään tuntemattomien ainesosien yhteys makuun mietityttää | 17 |
| Olen melko tietoinen elintarvikkeiden valmistus- ja lisäaineista, enkä kohtaa ennestään tuntemattomia ainesosia usein | 16 |
| Ennestään tuntemattomien ainesosien allergisoivuus/ruokavalioon sopivuus mietityttää | 15 |
| Ennestään tuntemattomien ainesosien määrä ei juuri epäilytä ja luotan Suomen lainsäädäntöön turvallisuuden osalta | 15 |
| Ostan vain tuttuja tuotteita, joiden ainesosaluettelot tunnen | 4 |

Kyselyn loppupuolella vastaajia pyydettiin arvioimaan kuuden eri kasviproteiinivalmisteen tuoteselostetta ainesosien ja ravintoarvomerkitöjen pohjalta.

Kiinnostavaa oli havaita avoimista vastauksista teemoja, jonka vuoksi tuotteita ei olla halukkaita ostamaan ja vastauksissa nousikin samoja teemoja, kuin kuvassa 5 esitetyt seikat. Vastaajista 60,0 % oli halukkaita ostamaan tuotteen tuoteselosteen perusteella, joka neljäs ei ostaisi tuotetta ja muutamat eivät osanneet sanoa. Kuvassa 7 on esitetty prosentuaaliset osuudet tuoteselosteiden ominaisuuksista ja niiden perusteella tehdyistä arvioista. Noin kolmannes vastaajista ei ostaisi tuotetta mieltymyksen, ruokarajoitteen tai allergian vuoksi. Mieltymystä ei ollut mahdollista eritellä, sillä vastauksissa toistui mm. termit ”vehnä”, ”gluteeni”, ”härkäpapu” ja ”soija”. Nämä voivat tarkoittaa vastaajalle ruokarajoitetta tai mieltymystä. Vastauksista voitiin erottaa kuitenkin suoraviivaisesti mieltymykseen liittyviä tekijöitä kuten ”en pidä härkäpavusta” ja mieltymykseen pohjautuvien vastauksien osuus oli noin kolmasosa. Toistuvia teemoja olivat myös mausteet kuten korianteri, sipuli ja chili. Neljännos vastaajista koki tuotteiden sisältävän liikaa rasvaa ja/tai liikaa kovaa rasvaa. Noin joka seitsemäs vastaaja piti suolan määrää korkeana, ja muutamat kokivat ainesosaluetteloiden sisältävän ennestään tuntemattomia ainesosia tai lisäaineita. Vastaukset ovat muokkaamattomina liitteessä 17.

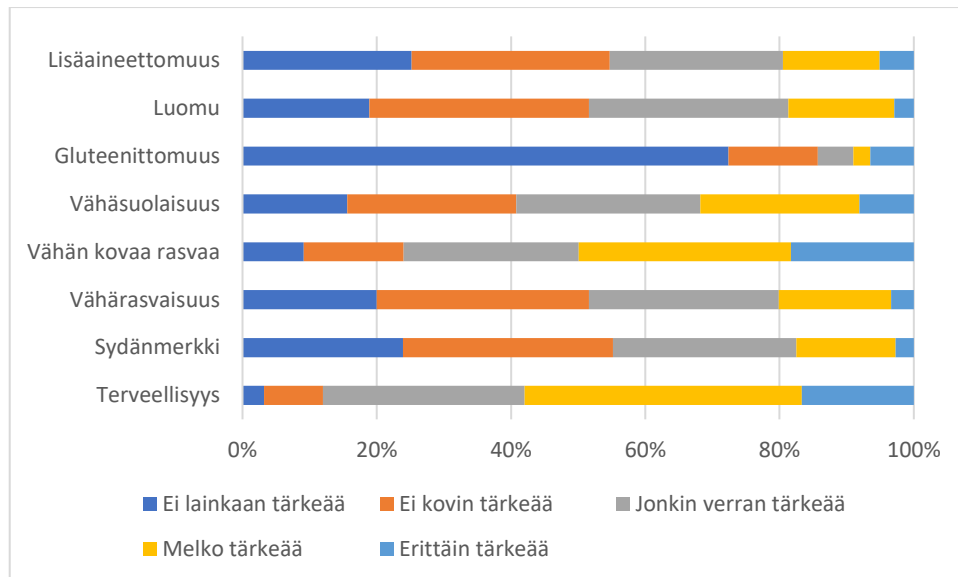


Kuva 7. Toistuvien ominaisuuksien osuudet avoimiin kysymyksiin vastanneista, joiden vuoksi vastaajat eivät olleet halukkaita ostamaan tuotetta tuoteselosteen perusteella (n=200–239).

Kasviproteiinivalmisteiden pakkausmerkintöjen luku-useudessa havaittiin jonkin verran positiivista korrelaatiota ostopäätökseen vaikuttavien tekijöiden kuten ”terveellisyys”, ”rasvan laatu”, ”rasvan määrä”, ”suolan määrä” ja ”ennestään tuntemattomien ainesosien määrä” kanssa ($p < 0,001$).

3.4 Ostopäätöksen ajureina terveellisyys ja rasvan laatu

Vastaajia pyydettiin arvioimaan kasviproteiinivalmisteiden ostopäätökseen liittyviä tekijöitä 5-portaisen asteikon avulla. Kysymyksessä kartoitettiin tuotteiden ominaisuuksiin liittyviä seikkoja ja sitä, kuinka tärkeänä vastaaja niitä piti valitessa kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa. Kuvasta 8 nähdään, että kovan rasvan maltillinen määrä ja tuotteen terveellisyys olivat erittäin tärkeitä ominaisuuksia noin joka viidennelle vastaajalle. Vähäsuolaisuutta pidettiin erittäin tai melko tärkeänä ominaisuutena 31,8 % mielestä. Puolet vastaajista ei pitänyt kovinkaan tai ollenkaan tärkeinä sydänmerkkiä, luomua, vähärasvaisuutta tai lisäaineettomuutta.



Kuva 8. Kuinka tärkeänä kyseistä ominaisuutta pidettiin valitessa kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa (n=989).

Vastaajia pyydettiin kertomaan kolme tärkeintä tekijää, miten he haluaisivat muuttaa omaa ruokavaliotaan, mikäli siihen olisi nykytilanteessa tarvetta. Vastaajien määrä kyseisessä kysymyksessä oli n=986. Vastaajista 49,0 % halusi rajoittaa sokerin määrää (n=483), kun taas 45,9 % halusi lisätä proteiinin määrää ruokavaliossaan (n=453). Vastaajista 43,7 % vähentäisi suolan määrää nykyisessä ruokavaliossaan (n=431).

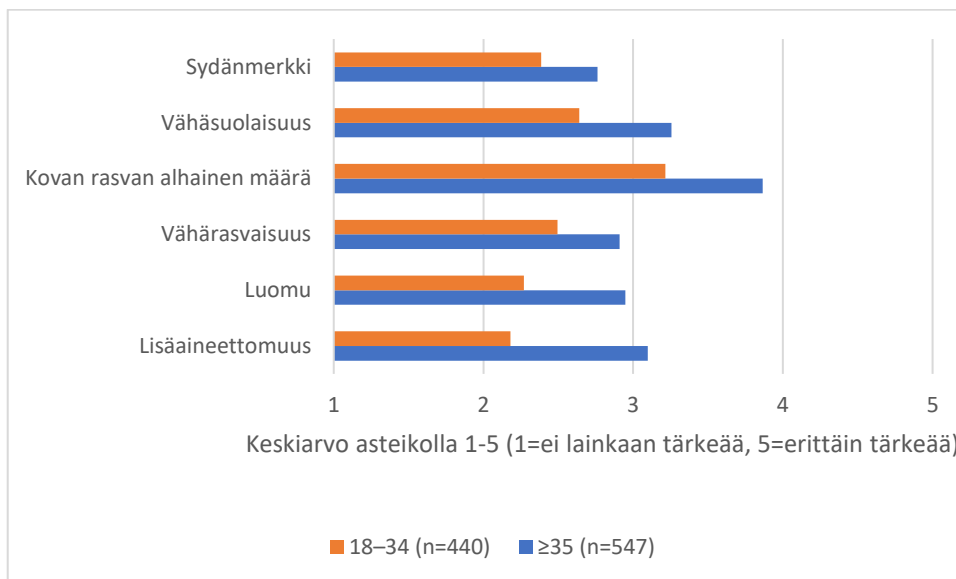
3.5 Taustamuuttujien vaikutus tuloksiin

Taustamuuttujista testattiin sukupuoli, ikä, ruokavalio, koulutustaso ja asuinalue. Väitteiden keskiarvot, keskihajonnat ja tilastollinen merkitsevyys ovat liitteissä 7–12. Vain tilastollisesti merkitsevät riippuvuudet ja erot esitettiin tulosten yhteydessä.

Kahdessa väitteessä naisten (n=825) ja miesten (n=93) välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p \leq 0,022$). Miehet mielsivät tuotteen vähärasvaisuuden merkityksellisemmäksi kuin naiset (keskiarvon vaihteluväli 0,3). Sekä miehet että naiset pitivät terveellisyyttä melko tärkeänä ominaisuutena valitessaan kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa.

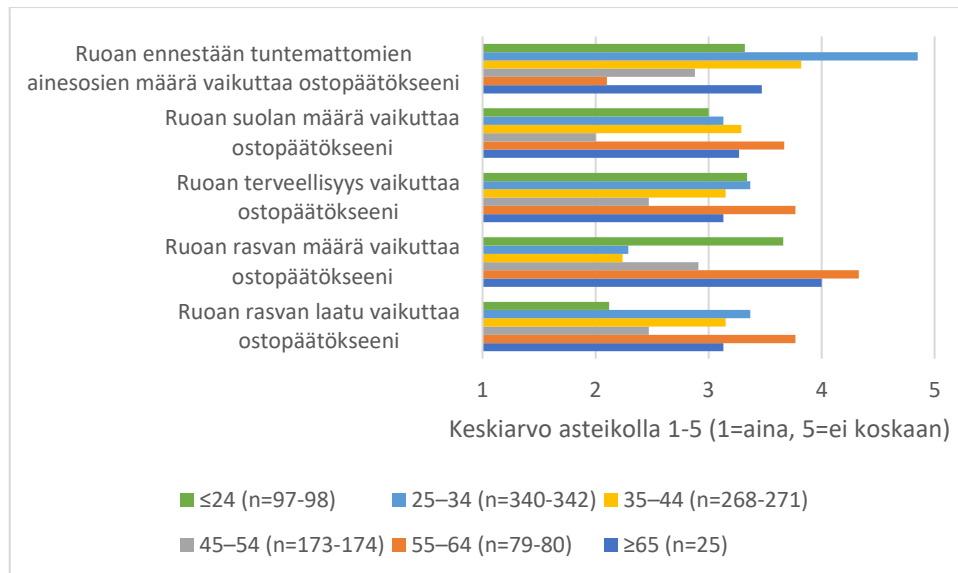
Ikäryhmien välillä oli eroja kuvassa 9 esitettyjen kuuden ominaisuuden osalta ($p \leq 0,004$). Suurin ero ikäluokkien välillä (vaihteluväli keskiarvossa 1,6) havaittiin siinä, vaikuttiko lisäaineettomuus kasviproteiinituotteen valintaan kaupassa. Ero nähtiin myös ikäluokkien välillä (vaihteluväli keskiarvossa 1,5) siinä, vaikuttiko kovan rasvan alhainen määrä kasviproteiinin valintaan kaupassa. Sydänmerkki, vähäsuolaisuus, kovan rasvan alhainen

määrä, vähärasvaisuus, luomumerkki ja lisääineettomuus koettiin tärkeämmiksi 35-vuotiaiden tai sitä vanhempien keskuudessa.



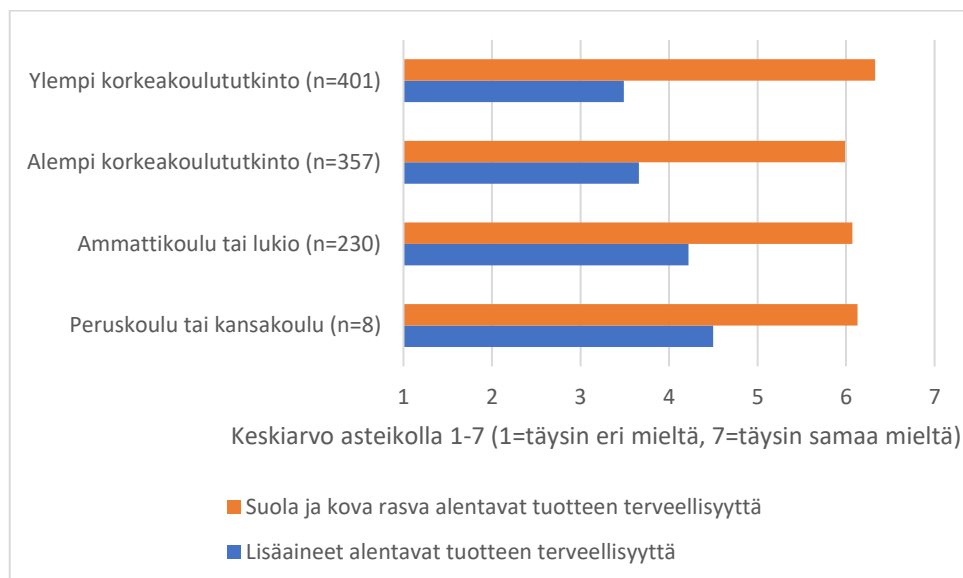
Kuva 9. Iän vaikutus eri väitteisiin siitä, kuinka tärkeänä kyseisiä ominaisuuksia pidettiin valitessa kasviproteiini valmistettua ruokakaupassa (n=987, $p \leq 0,004$).

Kuvan 10 väitteillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero ikäluokittain ($p \leq 0,023$). Kysymykset on muutettu väitteiksi tulosten esittämistä varten, esimerkiksi kysymys ”vaikuttaako ruoan suolan määrä ostopäätökseesi?” muutettu ”ruoan suolan määrä vaikuttaa ostopäätökseeni”. Ikäryhmien välillä havaittiin ero ennestään tuntemattomien ainesosien määrän vaikutuksesta ostopäätökseen (vaihteluväli keskiarvossa 2,8) ja vastaajista 25–34-vuotiaiden mielestä se ei vaikuta ostopäätökseen. Sen sijaan 55–64-vuotiaiden ikäluokassa ominaisuus vaikutti ostopäätökseen usein. Rasvan määrä vaikutti ostopäätökseen eniten 25–44-vuotiailla. Alle 24-vuotiaiden ja yli 45-vuotiaiden ikäluokissa rasvan määrä ei vaikuttanut ostopäätökseen yhtä selvästi (vaihteluväli suurimman ja pienimmän keskiarvon välillä 2,1).



Kuva 10. Iän vaikutus eri väitteisiin siitä, kuinka kyseinen ominaisuus vaikutti ostopäätökseen ruokakaupassa. (n=990, $p \leq 0,023$).

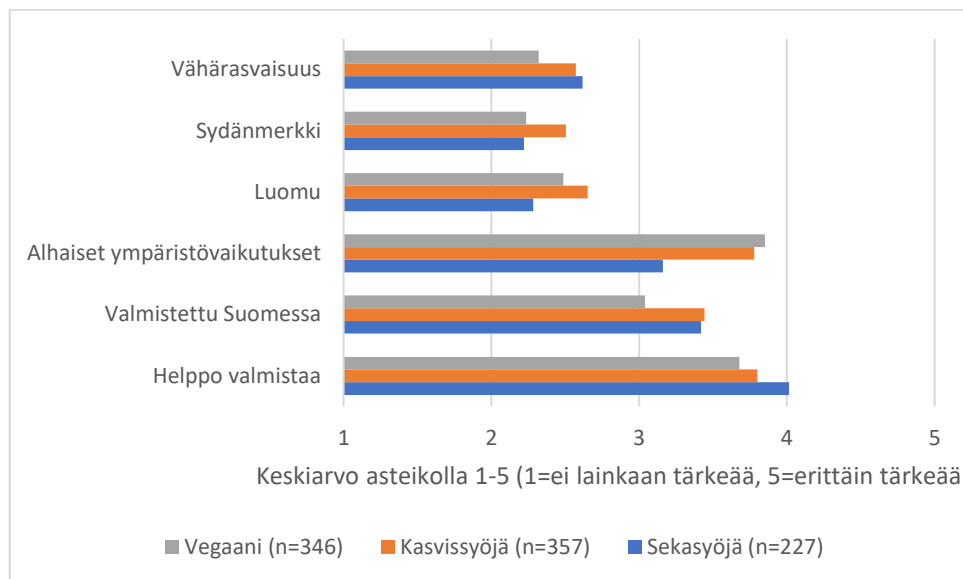
Koulutustason vaikutusta testattiin kahden väitteen osalta siitä, kokivatko vastaajat suolan, kovan rasvan ja lisäaineiden alentavan tuotteen terveellisyttä ($p \leq 0,003$). Kuvasta 11 nähdään, että suola ja kova rasva koettiin terveellisyttä alentaviksi ominaisuuksiksi koulutustasosta riippumatta, mutta lisäaineiden osalta vastauksissa oli eroja. Koulutustason kasvaessa lisäaineita ei pidetty tuotteen terveellisyttä alentavana tekijänä yhtä paljon kuin alemmissä koulutusluokissa (vaihteluväli suurimman ja pienimmän keskiarvon välillä 1,0).



Kuva 11. Koulutustason vaikutus kahdessa eri väitteessä siitä, koetaanko niiden alentavan tuotteen terveellisyttä (n=996, $p \leq 0,003$).

Ruokavalion vaikutusta siihen, kuinka tärkeinä valmistajien ominaisuuksia pidettiin, tutkittiin aineistosta ($p \leq 0,03$). Kuvasta 12 nähdään, että tuotteen alhaiset ympäristövaikutukset olivat vegaaneille ja kasvissyöjille tärkeämpiä, kuin sekasyöjille

(vaihteluväli suurimman ja pienimmän keskiarvon välillä 0,7). Suomessa valmistettua tuotetta ei koettu yhtä tärkeäksi vegaanien keskuudessa, kuin seka- ja kasvissyöjillä (vaihteluväli suurimman ja pienimmän keskiarvon välillä 0,4).



Kuva 12. Ruokavalion vaikutus eri väitteisiin siitä, kuinka tärkeänä kyseisiä ominaisuuksia pidettiin valitessa kasviproteiini valmistetta ruokakaupassa (n=930, $p \leq 0,005$).

Asuinalueen vaikutusta siihen, koettiin lisäaineettomuus tärkeänä ominaisuutena kasviproteiini valmisteen valinnan yhteydessä, tutkittiin aineistosta ($p < 0,001$). Kaupungissa (n=852) ja maaseudulla (n=124) asuvien vastaajien keskiarvon vaihteluväli kysymykseen oli 0,5 yksikköä. Maaseudulla asuvat kokivat lisäaineettomuuden hieman tärkeämmäksi ominaisuudeksi, kuin kaupungissa asuvat.

4 POHDINTA

4.1 Tuoteselosteen tulkinta on moniselitteistä

Coulsonin (2000) mukaan kuluttajat ovat kiinnostuneita ruoan terveellisyydestä, minkä seurauksena tuotetiedot ovat merkittävä tekijä valintatilanteissa. Nyt tehty tutkimus osoitti, että tuotetietoja luettiin vähintään satunnaisesti tai jos tuote oli kuluttajalle uusi. Tämä näkyi erityisesti terveystietoisten kuluttajien vastauksissa, jolloin tuotetietoja luettiin useammin. Wandelin (1997) tutkimuksen mukaan vastaajat, jotka lukivat pakkausmerkintöjä, kiinnittivät eniten huomiota niihin tuoteselosteen tietoihin, joita he pyrkivät ravitsemuksessaan välttämään. Näitä ominaisuuksia olivat energiapitoisuus, rasvan laatu ja suolan määrä. Tämän kyselyn tulokset olivat osittain samansuuntaisia, sillä noin puolet vastaajista kertoi kiinnittävänsä huomiota tuoteselosteessa rasvan määrään ja laatuun sekä

suolan määrään. Suurin osa vastaajista kertoi kiinnittävänsä huomiota kuitenkin proteiinin määrään, mikä selittyy mahdollisesti kasvisruokavaliota noudattavien suurella osuudella.

Aikaisempien tutkimusten mukaan odotettiin, että kasviproteiinivalmisteissa valmistus ja lisäaineet vaikuttavat ostopäätökseen tuoteselosteessa olevan tiedon perusteella (Wandel 1997). Kuitenkin ruoanvalinnassa mieltymykset ja ruokarajoitteet ohjasivat voimakkaammin vastaajien valintoja. Connorsin ym. (2001) mukaan kuluttajien hyväksyntä liittyy elintarvikkeissa erityisesti aistinvaraisiin ominaisuuksiin, kuten makuun, samoin kuin tässä tutkimuksessa havaittiin. Ainesosaluettelossa luetellut erilaiset mausteet ja esimerkiksi kookos rajoittivat vastaajien ostohalukkuutta. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöillä tiedetään olevan vaikutusta ostopäätökseen, mutta merkintöjen tulkintatapa ja vaikutuksen suuruus ovat kuluttajakohtaista (Toritseju & Ying 2023).

Estellin ym. (2021) mukaan kuluttajat odottivat lihankorvikkeiden vastaavan punaista lihaa raudan ja B12-vitamiinin suhteen. Kuitenkin tämä tutkimus osoitti, että täydennetyistä kasviproteiinivalmisteista puhuttaessa kuluttajat yhdistävät ne pääosin maitoa ja maitotuotteita korvaaviin tuotteisiin. Täydennettyihin elintarvikkeisiin suhtauduttiin pääosin myönteisesti, mutta niiden hinta vastaavaan täydentämättömään mietitytti. Hinta vaikuttaa kuluttajien ostopäätökseen ja halvemmän vaihtoehdon valitseminen on yleistä (ScenoProt 2020). Vastaajista suurin osa noudatti täysin vegaanista tai kasvisruokavaliota, jolloin vastauksissa korostui lisäravinteiden nauttiminen erikseen, eikä näin täydennetyillä lihankorvikkeilla koettu olevan suurta merkitystä.

4.2 Suolan määrä ja rasvan laatu vaikuttavat ostohalukkuuteen

Järvelä ja Mäkelä (2005) ovat tutkineet kuluttajien ruoan valinnan strategioita. He ovat tunnistaneet muun muassa välttämisen, suosimisen ja kohtuullisuuden strategiat. Tutkijoiden mukaan kuluttajille on tavanomaista ilmaista ruokavalintojaan sen mukaan mitä he pyrkivät välttämään ja suosimaan. Kuluttajat ovat taipuvaisia jaottelemaan ruoan ominaisuuksia hyviin ja pahoihin. Välttämällä pahoja ominaisuuksia kuluttaja voi esimerkiksi karsia ruokavaliostaan terveyttä uhkaavia elementtejä. Kuten tässä tutkimuksessa, kovan rasvan maltillinen määrä ja tuotteen terveellisyys olivat erittäin tärkeitä ominaisuuksia noin joka viidennelle vastaajalle ja vähäsuolaisuutta pidettiin erittäin tai melko tärkeänä ominaisuutena kolmanneksen mielestä. Terveellisyys koettiin tärkeimmäksi ominaisuudeksi, mutta kun terveellisyttä purettiin auki vähärasvaisuudeksi ja -

suolaisuudeksi, nämä terveellisyysden ulottuvuudet eivät olleet aivan yhtä tärkeitä, vaikka melko tärkeitä nekin. Yksittäisten tuotteiden terveellisyteen liittyy kuitenkin monia muitakin ulottuvuuksia, esimerkiksi vitamiinipitoisuus tai kuitujen määrä. Lisäksi ruoan terveellisyys ei välttämättä muodostu yksittäisten tuotteiden terveellisyydestä, vaan koko ruokavalion kokonaisuudesta ja sen osien suhteista.

Avoimissa vastauksissa ostohalukkuutta rajoittavana tekijänä ilmeni korkea energiapitoisuus useammin kuin rasvan laatu tai määrä. Moni vastaaja mainitsi palmuöljyn välttämisen, mutta sen karttamisella voi olla muitakin kuin terveydellisiä syitä, kuten ympäristö- ja ihmisoikeusasiat (Naidu & Moorthy 2021). Neljännes vastaajista koki tuotteiden sisältävän liian paljon rasvaa tai kovaa rasvaa ja joka seitsemäs piti suolan määrää korkeana. Ravitsemussuosituksista voidaan kiteyttää, että suomalaisessa ruokavaliossa suurimpia ongelmia ovat rasvojen heikko laatu sekä suolan liiallinen saanti (VRN 2014). Jotta ruokavaliomme olisi ravitsemussuositusten mukainen, tulisi vähentää suolan, tyydyttyneen rasvan sekä vastaavasti lisätä tyydyttymättömiä rasvoja. Tästä tutkimuksesta voidaan havaita kuluttajien tietoisuus kyseisten ainesosien terveysvaikutuksista ja pyrkimyksestä välttää näitä ruokavaliossaan. Suola vaikuttaa merkittävästi aistinvaraisiin ominaisuuksiin ja säilyvyyteen (Lei & Youling 2020), joten odotetusti kaikki vastaajat eivät pitäneet vähäsuolaisuutta ostokriteerinä, sillä maku on yksi tärkeimmistä ruoanvalintaan liittyvistä tekijöistä (ScenoProt 2020).

Miehet kokivat tuotteiden vähärasvaisuuden merkityksellisemmäksi kuin naiset ja ero nähtiin myös ikäluokkien välillä siinä, miten kovan rasvan määrä vaikutti kasviproteiini valmisteen ostohalukkuuteen ruokakaupassa. Kuitenkin Ogundijon ym. (2022) tutkimuksen mukaan miehet kiinnittivät vähemmän huomiota ravitsemukseen, lukivat pakkausmerkintöjä harvemmin eivätkä olleet yhtä tietoisia ravitsemuksesta kuin naiset. Pitkälle koulutetut ja nuoremmat ikäluokat sitä vastoin kiinnittivät näihin seikkoihin enemmän huomiota. Tulokset olivat osittain samansuuntaisia myös tässä tutkimuksessa, sillä yli 35-vuotiaat kokivat sydänmerkin, vähäsuolaisuuden, kovan rasvan alhaisen määrän ja vähärasvaisuuden merkityksellisiksi ominaisuuksiksi. Vegaanista ruokavaliota noudattavat henkilöt kokivat ruoan alhaiset ympäristövaikutukset tärkeämmäksi kuin seka- ja kasvisruokavaliota noudattavat.

Rasvan määrä taas vaikutti ostopäätökseen eniten 25–44-vuotiailla, kun taas Ogundijo ym. (2022) havaitsivat saman vanhempien ikäluokkien osalta. Sosiodemografisien tekijöiden

odotettiin vaikuttavan tuloksiin, sillä kuluttajan ruoanvalintaan vaikuttavat esimerkiksi yksilön asema omassa ympäristössä, ikä, koulutus, sukupuoli, henkilökohtaiset ominaisuudet sekä muut ihmiset ympärillä (Lähteenmäki 1993). Tulokset olivat samansuuntaisia myös tässä tutkimuksessa.

4.3 Terveysvaikutukset: lisäaineiden suhteen ollaan epävarmoja

Suurin osa vastaajista piti suolaa ja tyydyttyynyttä rasvaa terveyttä alentavana ominaisuutena kasviproteiinivalmisteissa, mutta suhtautuminen lisäaineisiin oli vaihtelevaa. Connorsin ym. (2001) ruoanvalintamallissa painotetaan terveyttä ja ravitsemusta tärkeimpinä tekijöinä, jotka vaikuttavat kuluttajien ruoan valintaan. Ruoan terveellisyyttä pidettiin yleisesti erittäin tärkeänä ja useat vastaajista ilmaisivat halunsa muuttaa ruokavaliotaan jotenkin. Sokerin vähentäminen ja riittävä proteiinin saanti nousivat tärkeämmiksi tekijöiksi, kuin esimerkiksi lisäaineiden rajoittaminen. Lisäaineiden haitallisuuden käsitys lisäsi kuitenkin halua muuttaa nykyisessä ruokavaliossa lisäaineiden saantia. Lisäaineiden uskottiin vaikuttavan terveyteen, mutta suurin osa muuttaisi ruokavaliossaan ensisijaisesti sokerin, proteiinin ja suolan saantia.

Lisäaineiden terveyshaittojen kokemus vaihteli yksilöllisesti ja koulutustasolla havaittiin olevan vaikutus siihen, miten ne koettiin terveyden kannalta. Korkeammin kouluttautuneet vastaajat pitivät lisäaineita terveydelle turvallisempina ja luottivat elintarviketurvallisuuteen sekä valvontaan kuin matalammin kouluttautuneet. Henkilöt, jotka pitivät lisäaineita haitallisina terveydelle, kiinnittivät myös niihin huomiota tuoteselosteessa ja se vaikutti ostohalukkuuteen. Tulokset ovat samansuuntaisia Zhongin ym (2018) tutkimuksen kanssa, jossa jatkokoulutuksen suorittaneet kuluttajat käsittelivät rationaalisemmin lisäaineiden riskikäsityksiä eivätkä he olleet yhtä helposti vaikutettavissa tiedonvälityksen kautta, kuin alemman koulutustason omaavat. Matalammin kouluttautuneet kuluttajat olivat taipuvaisempia ottamaan vastaan ulkopuolista tietoa ja olivat herkempiä omaksumaan ympäristöstä saatavaa informaatiota. Kirjallisuuden pohjalta voidaan sanoa, että asenteiden taustalla ovat yksilön keskeiset uskomukset toiminnan kohdetta kohtaan (esim. Ajzen & Fishbein 1980). Lisäksi asenteet voivat perustua keskeisiin uskomuksiin, jotka eivät aina perustu objektiiviseen tietoon (Connors ym. 2001). Vastaajien lisäainekäsitysten taustalla olikin havaittavissa uskomus haitallisesta terveysvaikutuksesta.

4.4 Ennestään tuntemattomiin valmistus- ja lisäaineisiin kiinnitetään huomiota

Lähes puolet vastaajista ilmoitti ennestään tuntemattomien ainesosien määrän vaikuttavan ostopäätökseen vähintään ajoittain. Pitkät ainesosalistat ja vastaajalle tuntemattomat ainesosat herättivät huolta mahdollisten terveysvaikutusten vuoksi ja alkuperä sekä käyttötarkoitus pyrittiin selvittämään ennen ostopäätöstä. Tulokset ovat linjassa Itävaaran (2013) tutkimuksen kanssa, jossa ilmeni, että kuluttajilla oli rajallisesti tietoa lisäaineiden tarpeellisuudesta eikä heillä ollut selkeää käsitystä siitä, miten suhtautua lisäaineisiin. Tähän liittyy myös clean label -ajattelu, jossa kuluttajat suosivat yksinkertaisia ja ennestään tuttuja ainesosia sisältäviä elintarvikkeita (Asioli ym. 2017). Valmistus- ja lisäaineiden tunnistamattomuus johtaa mahdollisesti siihen, että niitä pidetään luonnottomina.

Vastaajille ennestään tuntemattomien ainesosien eläinperäisyys, allergisoivuus ja yhteys makuun mietitytti. Vegaanista ruokavaliota noudattaville tuotteen eläinperäiset ainesosat, kuten mahdolliset jäämät vaikuttivat ostohalukkuuteen lisäaineita ja ennestään tuntemattomia ainesosia enemmän. Kasvis- ja sekasyöjille lisäaineet tai ennestään tuntemattomat ainesosat olivat merkityksellisempiä. Osa kertoi kokeilevansa mielellään uusia tuotteita eivätkä ennestään tuntemattomat ainesosat vaikuttaneet ostohalukkuuteen lainkaan. Tämän voidaan osaksi olettaa johtuvan muun muassa luottamuksesta suomalaisen elintarviketurvallisuuteen, jonka osa oli maininnut vastauksissaan. Myös Zhong ym. (2018) havaitsivat tutkimuksessaan, että kuluttajan ruokaturvallisuuteen liittyvä tyytyväisyys oli merkittävä tekijä elintarvikelisäaineiden hyväksymisen kannalta. Tässä tutkimuksessa iällä ja ennestään tuntemattomilla ainesosilla sekä lisäaineilla havaittiin yhteys. 55–64-vuotiailla ennestään tuntemattomat ainesosat vaikuttivat ostohalukkuuteen usein ja lisäaineettomuus oli jonkin verran tärkeää yli 35-vuotiaiden mielestä. Kuten Campos ym. (2011) ovat tutkineet, iäkkäämpien vastaajien luottamus tuoteselosteeseen oli heikompaa ja Zhongin ym. (2018) mukaan kuluttajien huolestuneisuus omasta terveydestä kasvoi ikääntymisen myötä.

4.5 Tutkimuksen luotettavuus

Verkkokysely osoittautui toimivaksi tiedonkeruumenetelmäksi ja se toteutettiin sosiaalisessa mediassa ja sähköpostitse jaettavan linkin avulla. Tutkimusta voidaan pitää luotettavana ja validina, sillä se käsittelee onnistuneesti tutkimusongelmaa ja otos oli suuri (n=1001). Valtakunnallisissa kuluttajatutkimuksissa suositus on tutkimuskohtaisesti 500–1000 vastaajaa (Vilka 2007). Vilkan (2007) mukaan validiteetilla tarkoitetaan sitä, miten

hyvin tulkinta vastaa tutkimuskysymykseen sekä sitä, onko käsitelty aiheen kannalta olennaisia asioita. Kyselyn tekstivastauksiin oli vastattu huolellisesti ja kommentit olivat asiallisia.

Taustamuuttujien jakautuminen tutkimuksessa oli epätasainen muiden kuin ruokavalion osalta, mikä vaikutti tulosten yleistämiseen, sillä vastaajajoukko ei ollut perusjoukkoa edustava vaan näyte. Miesten osuus oli pieni verrattuna naisiin, joita oli vastaajista 84 %. Yli 65-vuotiaita oli vähän (2,4 %) ja vastaajat olivat pääasiassa Etelä-Suomesta ja kaupungista, mikä saattoi vaikuttaa tuloksiin, sillä alueella korkeasti kouluttautuneiden osuus on suuri (Tilastokeskus 2021). Vastaajat jakautuivat kolmeen ryhmään ruokavalion perusteella tasaisesti.

Koulutustason jakautuminen poikkesi koko väestön koulutustasosta, sillä kyselyyn vastanneista 76 % oli suorittanut korkeakoulututkinnon, kun taas koko väestössä osuus oli 33 % vuonna 2020 (Tilastokeskus 2021). Taustamuuttujien vaikutuksista iän varianssianalyysin testin edellytykset eivät olleet täysin voimassa, sillä yli 65-vuotiaita vastaajia oli 23 ja ikäryhmien keskihajonnat poikkesivat merkittävästi. Mahdollisia korrelaatioiden tulkintavirheitä saattaa selittää joidenkin kysymysten alhainen selitystaso, eli korrelaatioissa jokin kolmas tekijä on voinut vaikuttaa merkittävästi tulokseen.

Aineiston avointen vastausten tulkinnassa pyrittiin mahdollisimman yhtenäisten luokitteluperusteiden käyttöön. Aineiston avoimet vastaukset luokiteltiin yhteisten teemojen mukaisesti, pyrkien vähentämään aineiston luokittelun sattumanvaraisuutta. Luokitteluvaiheessa kuitenkin jouduttiin tekemään tulkintoja siitä, mitä vastaajat ovat tarkoittaneet ilmaistessaan jotakin asiaa tai käyttäessään jotakin käsitettä. Oman tulkinnan vaikutusta tuloksiin ei siis voida kokonaan poistaa.

Kyselyssä ilmenneet ongelmat vastausten yhdistämiseen eri tuoteselosteissa vaikuttivat joidenkin tulosten tulkintamahdollisuuteen. Webropol-palvelun käytössä on syytä olla huolellinen, sillä kysymysten satunnaistamisen vuoksi niitä ei kyetty analysointivaiheessa yhdistämään oikeaan tuoteselosteeseen. Lisäksi piilotettuja kysymyksiä ei ilmoitettu, joten palvelun käyttö vaatii erityistä huolellisuutta.

Tuloksissa ei ole esitetty merkitsevyydystason alittavia eroja eli tuloksissa esitetyt erot ovat luotettavia. Vaikka saatiin tilastollisesti merkitseviä tuloksia, mahdollisia virhelähteitä ovat

laskuvirheet ja vastaajien tulkintavirheet kysymyksissä. Kyselytutkimuksen termit sotkeentuivat vastaajilla ajoittain, esimerkiksi ohjeen vastaisesti puhuttiin myös maitoa ja maitovalmisteita korvaavista tuotteista. Terveellisyys on hyvin subjektiivinen kokemus ja se voi merkitä kuluttajalle muun muassa allergisoivien ainesosien välttämistä tai uskomuksiin perustuvaa mielikuvaa lisäaineista. Näin ollen terveellisyyttä pyrittiin arvioimaan korrelaation avulla, eli mihin ominaisuuteen termi linkittyy vastaajalla.

Vaikka tutkimuksen tavoitteet saavutettiin erilainen vastaajajoukko voisi tuottaa erilaisia tuloksia. Päähavainnot olivat kuitenkin linjassa aiempien tutkimusten kanssa, mikä antaa uskottavuutta tuloksille. Tutkimus käsittelee vain valittuja näkökulmia ja on tärkeää huomata, että tutkimus keskittyi vastaajien asenteisiin ja käsityksiin. Objektiviisen kuluttajakäyttäytymisen tutkiminen edellyttäisi käyttäytymisen arviointia, sillä ilmoitettu ostohalukkuus ei aina vastaa todellista käyttäytymistä.

5 PÄÄTELMÄT

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kuluttajien suhtautumista kasviproteiiniainvalmisteiden valmistus- ja lisäaineisiin. Taustalla tähän oli halu kartoittaa valmistusaineiden, kuten suolan ja kovan rasvan sekä lisäaineisiin liitettäviä mielikuvia ja käsityksiä, jotka voivat vaikuttaa ostokäyttäytymiseen. Aihetta lähestyttiin seuraavien tarkentavien kysymysten kautta:

- Miten ainesosaluettelon sisältö näkyy kuluttajan ruoan valinnassa?
- Miten asenteet lisäaineita kohtaan näkyvät ruoan valinnassa?
- Miten hyvin kuluttajat tiedostavat suolan ja tyydyttyneen rasvan terveysvaikutukset?
- Miten kuluttajien arvot ja asenteet näkyvät ruoan valinnassa?
- Onko täydennetyillä elintarvikkeilla vaikutusta ruoan valintaan?

Tutkimuksen perusteella oli selvää, että tuoteselosteen tulkinta on moniselitteistä ja siihen vaikuttavat useat tekijät, kuten vastaajien terveystietoisuus, ruokavalion mieltymykset sekä tuotteiden ainesosat ja niiden terveysvaikutukset. Erityisesti rasvan laadulla ja suolan määrällä on merkittävä vaikutus ostohalukkuuteen, kun taas lisäaineiden suhteen asenteet vaihtelevat yksilöllisesti. Tutkimuksessa esitetyt erot ja korrelaatiot voidaan yleistää koko tutkittavaan joukkoon, sillä tutkimuksessa esitettiin vain tilastollisesti merkitsevät riippuvuudet.

Suolan määrän ja rasvan laadun ohella myös lisäaineiden määrään ja tunnistamattomuuteen kiinnitettiin huomiota. Vaikka suurin osa vastaajista piti suolaa ja kovaa rasvaa terveyttä alentavina tekijöinä, lisäaineiden suhteen oltiin epävarmoja. Lisäaineiden terveyshaittojen kokemus vaihteli ja siihen vaikutti vastaajan koulutustaso. Hankaluudet lisäaineiden tunnistamisessa ja epävarmuus niiden mahdollisista terveyshaitoista ovat mahdollisia luottamusta heikentäviä tekijöitä.

Vastaajien valinnoissa näkyivät myös eri ikäluokkien, ruokavalion ja sukupuolten väliset erot sekä luottamus elintarviketurvallisuuteen. Vanhemmat saattoivat olla varovaisempia ja epäluuloisempia uusia tai ennestään tuntemattomia ainesosia kohtaan, kun taas nuoremmat olivat avoimempia kokeilemaan uusia tuotteita. Havaitsimme myös sukupuolieron kasviproteiinivalmisteen ominaisuudessa, jossa miehet kokivat naisia merkityksellisemmäksi vähärasvaisuuden. Vastaajien ikä vaikutti ostohalukkuuteen niin, että iän kasvaessa ennestään tuntemattomien aineiden ja lisäaineiden määrä vaikutti eniten. Rasvan määrään taas kiinnitettiin huomiota 25–44-vuotiaina ja laatuun alle 24-vuotiaina sekä 45–54-vuotiaina. Vegaanista ruokavaliota noudattavat pitivät tuotteen alhaisia ympäristövaikutuksia merkityksellisempänä kuin sekasyöjät. Lisäaineet tai ennestään tuntemattomat ainesosat estivät ostohalukkuutta sekasyöjillä useammin kuin vegaaneilla.

Tutkimustulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa, jotka osoittavat kuluttajien olevan huolissaan lisäaineiden terveysvaikutuksista ja suosivan luonnollisia ruoan ominaisuuksia. Voidaan todeta, että tutkimuksen hypoteesi toteutui, sillä lisäaineet, suola, ja tyydyttynyt rasva vaikuttivat ruoan valintaan vastaajilla. Tässä tutkimuksessa korostuu, että suola ja tyydyttynyt rasva nähtiin lisäaineita haitallisempina ja kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteissa kiinnitettiin eniten huomiota proteiiniin, rasvaan, suolaan ja sokeriin lisäaineiden määrän ja laadun sijaan. Lisäaineiden laatuun kiinnitettiin vähiten huomiota, joka vahvistaa käsitystä siitä, että lisäaineita ei tunnisteta. Elintarviketeollisuuden kannalta on tärkeää viestiä lisäaineiden hyödyistä ja käyttötarkoituksista selkeämmin ja paremmin kuluttajille. Mainonta lisäaineista ja niiden puuttumisesta voi olla harhaanjohtavaa ja epäselvää, mikä mahdollisesti lisää kuluttajien epävarmuutta ja vähentää luottamusta ruoan valmistajiin.

Tämän tutkimuksen pohjalta ei ole mahdollista täysin arvioida valmistus- ja lisäaineiden vaikutusta todelliseen ostopäätökseen. Vaikka jollakin yksilöllä saattaa olla kriittinen

asenne lisäaineita kohtaan, se ei välttämättä tarkoita, että aina valitsisi lisäaineettomia tuotteita. Tuotetietojen tarkastelu paljasti, että jo lisäaineiden tunnistaminen voi olla haastavaa. On mahdollista, että henkilö uskoo välttävänsä lisäaineita enemmän kuin todellisuudessa, sillä hän ei tunnista kaikkia lisäaineita eikä tiedä käyttävänsä niitä. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan kuitenkin sanoa, että mikäli vastaaja arvosti ruoanvalinnassaan terveellisyyttä, näkyi se myös ostohalukkuudessa tyydyttyneen rasvan, suolan ja lisäaineiden suhteen.

Tutkimus antoi viitteitä siitä, että lisäaineita on mahdollista tutkia yksittäisten aineiden ja ryhmien avulla, sillä tutkimuksesta ei ilmennyt, mitkä lisäaineet aiheuttavat huolta. Ennestään tuntemattomien ainesosien eläinperäisyys mietitytti vastaajia, joten tuoteselosteen merkintöjen informatiivisuus ja selkeys ovat huomioitavia asioita elintarviketeollisuudessa. Jatkossa tutkimus olisi hyvä toteuttaa koko väestöä edustavalla otoksella, jotta tuloksia voitaisiin yleistää koko perusjoukkoa koskevaksi. Myös tuoteselosteen vaikuttavuutta voitaisiin tutkia niin, että seurattaisiin ostosten ominaisuuksia pitkällä aikavälillä. Olisiko suolan, tyydyttyneen rasvan ja lisäaineiden määrällä todellisuudessa vaikutusta kuluttajien ostoksiin ja missä mittakaavassa?

Kaiken kaikkiaan kuluttajien asenteissa ja suhtautumisessa on otettava huomioon monia tekijöitä, kuten terveystietoisuus, ruokavalion mieltymykset, ympäristö- ja eettiset näkökulmat sekä yksilölliset uskomukset ja luottamus elintarviketurvallisuuteen. Tämä korostaa tarvetta selkeälle ja informatiiviselle tuoteselosteelle, joka auttaa kuluttajaa ruoanvalinnassa. Elintarviketeollisuuden kannalta keskeiseksi nousee se, miten valmistus- ja lisäaineiden hyödyistä ja käyttötarkoituksista voitaisiin viestiä kuluttajille entistä selkeämmin ja paremmin. Mainonta lisäaineista tai lisäaineettomuudesta voi johtaa kuluttajaa harhaan, aiheuttaa epävarmuutta sekä heikentää luottamusta elintarviketeollisuutta kohtaan.

LÄHDELUETTELO

Ajzen I, Fishbein M (1980) *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior*. Prentice Hall Inc. Englewood Cliffs, New Jersey

Alessandrini R, Brown MK, Pombo-Rodrigues S, Bhageerutty S, He FJ, MacGregor G A (2021) Nutritional Quality of Plant-Based Meat Products Available in the UK: A Cross-Sectional Survey. *Nutrients* 13;12:4225 doi: <https://doi.org/10.3390/nu13124225>

Armstrong G, Kotler P (2005) *Marketing: An Introduction*, 7. p. Pearson Prentice Hall. Upper Saddle River, New Jersey

Asioli D, Aschemann-Witzel J, Caputo V, Vecchio R, Annunziata A, Næs T, Varela P (2017) Making sense of the “clean label” trends: A review of consumer food choice behavior and discussion of industry implications. *Food Research International* 99:58-71. doi: <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2017.07.022>.

Campos S, Doxey J, Hammond D (2011) Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. *Public Health Nutrition* 14(8):1496–506. doi:10.1017/S1368980010003290

Connors M, Bisogni CA, Sobal J, Devine CM (2001) Managing values in personal food systems. *Appetite* 36:189–200. doi: <https://doi.org/10.1006/appe.2001.0400>

Coulson N (2000) An application of the stages change model to consumer use of food labels. *British Food Journal* 102(9): 661–668. doi: <https://doi.org/10.1108/00070700010362031>

Engel JF, Blackwell RD, Miniard PW (1990) *Consumer behavior*, 6. p. The Dryden Press, Orlando

Estell M, Hughes J, Grafenauer S (2021) Plant Protein and Plant-Based Meat Alternatives: Consumer and Nutrition Professional Attitudes and Perceptions. *Sustainability* 13(3):1478. doi: <https://doi.org/10.3390/su13031478>

Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 1333/2008 (2008) Saatavilla: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/fi/TXT/?uri=CELEX:32008R1333> Haettu 27.3.2024

Hauser M, Jonas K, Riemann R (2011) Measuring salient food attitudes and foodrelated values. An elaborated, conflicting and interdependent system. *Appetite* 57(2):329-338. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.05.322>

Heikkilä T (2014) *Tilastollinen tutkimus*, 9. p. Edita Publishing Oy, Helsinki

Heinonen M (2014) Ruoan lisäaineet ja terveellisyys. *Läketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 7:683–688. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo11572> Haettu: 20.1.2024

Ismail I, Hwang YH, Joo ST (2020) Meat analog as future food: a review. *Journal of animal science and technology* 62(2):111–120. doi: <https://doi.org/10.5187/jast.2020.62.2.111>

Itävaara (2013) Kuluttajien suhtautuminen elintarvikkeiden lisäaineisiin. *Maisterintutkielma*, Vaasan yliopisto. Saatavilla: https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/981/osuva_5483.pdf?sequence=1&isAllowed=y Haettu: 27.3.2024

Riuttala M (2015) Serpiinien eliminointi gluteenittomasta oluesta (EKT-sarja 1681). *Maisterintutkielma*, Helsingin yliopisto. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201507212356>. Haettu 10.10.2021

Järvelä K, Mäkelä J (2005) “Kovin periaatteellista tämä ei ole.” Kuluttajan ruoan valinta ja arkiset toimintatavat. Teoksessa: Leskinen J, Hallman H, Isoniemi M, Perälä L, Pohjoisaho T, Pylvänäinen E. (toim.) *Vox Consumptoris – Kuluttajan ääni, Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja*, Helsinki, s 121-140

K-Ruoka (2024) Kasviproteiini ja muu liha. Saatavilla: <https://www.k-ruoka.fi/kauppa/tuotehaku/liha-ja-kasviproteiinit/kasviproteiinit-ja-muu-liha/kasviproteiini-ja-muu-liha>. Haettu: 8.4.2024

- Lacy-Nichols J, Hattersley L, Scrinis G (2021) Nutritional marketing of plant-based meat-analogue products: An exploratory study of front-of-pack and website claims in the USA. *Public Health Nutrition* 24(14):4430–4441. doi: <https://doi.org/10.1017/s1368980021002792>
- Lei S, Youling LX (2020) Plant protein-based alternatives of reconstructed meat: Science, technology, and challenges. *Trends in Food Science & Technology* 102:51–61. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2020.05.022>
- Lähteenmäki L (1993) Ruoanvalinnan perusteet. Teoksessa: Tuorila H, Hellemann U (toim) *Elintarvikkeet aistien puntarissa*, 1. p. Yliopistopaino, Helsinki
- Melina V, Craig W, Levin S (2016) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 116(12):1970–1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025
- Monteiro C (2009) Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. *Public Health Nutrition* 12:729–731. doi:10.1017/S1368980009005291
- Naidu L, Moorthy R (2021) A Review of Key Sustainability Issues in Malaysian Palm Oil Industry. *Sustainability* 13(19):10839. doi: <https://doi.org/10.3390/su131910839>
- Ogundijo DA, Tas AA, Onarinde BA (2022) Age, an Important Sociodemographic Determinant of Factors Influencing Consumers' Food Choices and Purchasing Habits: An English University Setting. *Frontiers in Nutrition* 9, 858593. doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.858593>
- Piironen S, Mäkelä J, Niva M (2004) Luottavaiset suomalaiset? Kuluttajien näkemyksiä ruoan turvallisuudesta, 4 p. Kuluttajatutkimuskeskus, Helsinki
- Pointke M, Pawelzik E (2022) Plant-Based Alternative Products: Are They Healthy Alternatives? Micro- and Macronutrients and Nutritional Scoring. *Nutrients* 14(3):601. doi: <https://doi.org/10.3390/nu14030601>
- Tilastokeskus (2021) Korkea-asteen tutkinnon suorittaneiden osuus kasvoi – koulutustason nousu silti pysähtynyt. Saatavilla: <https://www.stinfo.fi/tiedote/69923380/korkea-asteen-tutkinnon-suorittaneiden-osuus-kasvoi-koulutustason-nousu-silti-pysahtynyt?publisherId=69818838> Haettu 20.3.2024
- Tuomi J & Sarajarvi A (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki
- Tuomisto J (2020) Pitääkö ruoan lisäaineista olla huolissaan? Arsenikista öljyyn - 100 kysymystä ympäristöstä ja terveydestä. Duodecim Terveyskirjasto. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/asy00210> Haettu: 20.1.2024
- NNR (2023) Nordic nutrition recommendations 2023. Nordic Council of Ministers. Saatavilla: <https://www.norden.org/fi/node/81400> Haettu 26.3.2024
- Ruokavirasto (2023) Elintarvikkeiden lisäaineet. Saatavilla: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/ainesosat-ja-sisalto/lisaaineet-aromit-ja-entsyymit/lisaaineet/> . Haettu: 6.2.2024
- ScenoProt (2020) Kuluttajakysely: Korkea hinta ja tuotteiden vieraus jarruttavat kasviproteiinin käyttöä. Saatavilla: <https://projects.luke.fi/scenoprot/2020/05/22/kuluttajakysely-korkea-hinta-ja-tuotteiden-vieraus-jarruttavat-kasviproteiinin-kayttoa/> . Haettu: 17.1.2024
- Szejda K, Urbanovich T, Wilks M (2020) Accelerating Consumer Adoption of Plant-Based Meat: An Evidence-Based Guide for Effective Practice. The Good Food Institute. Saatavilla: <https://www.gfi.org/images/uploads/2020/02/NO-HYPERLINKED-REFERENCES-FINAL-COMBINED-accelerating-consumer-adoption-of-plant-based-meat.pdf> Haettu: 20.1.2024
- TENK (2019) Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa, Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Saatavilla: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf Haettu: 3.4.2024

Toritseju B, Ying Z (2023) Determinants of consumer acceptance of meat analogues: Exploring measures of risk preferences in predicting consumption. *Journal of Agriculture and Food Research* 11:100509. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jafr.2023.100509>

Urala N, Lähteenmäki L, Huutilainen A, Tuorila H, Ollila S, Hautala N, Tuomi-Nurmi S (2005) Kuluttajien odotusten ja asenteiden mittaaminen: kuluttajalähtöinen tuotteistaminen -hankkeen tuloksia. Tekes (Teknologiakatsaus; No. 181), Helsinki

VRN (2014) Terveyttä ruoasta Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavilla: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf Haettu: 20.1.2024

Varjonen J (2001) Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua – 2000-luvun ruokatottumukset. Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2001. Helsinki.

Vehkalahti K (2014) Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. 1 p. Tammi, Helsinki

Vilkka H (2007) Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. 1 p. Tammi, Helsinki

Wandel M (1997) Food labelling from a consumer perspective. *British Food Journal* 99(6): 212–219. doi: 10.1108/00070709710181559

Webropol (2024) Webropol Professional Statistics. Saatavilla: <https://webropol.fi/webropol-moduulit/analytics/>. Haettu: 5.4.2024

Zhong Y, Wu L, Chen X, Huang Z, Hu W (2018) Effects of Food-Additive-Information on Consumers' Willingness to Accept Food with Additives. *International journal of environmental research and public health* 15(11):2394. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph15112394>

LIITTEET

Liite 1. Verkkokyselylomake

HELSINGIN YLIOPISTO HELSINGFORS UNIVERSITET UNIVERSITY OF HELSINKI

Kuluttajakysely kasviproteiinivalmisteiden valmistus- ja lisäaineista

Tällä kyselyllä kerätään aineistoa Helsingin yliopiston elintarviketieteiden maisteriohjelman maisterintutkielmaan. Kysely on tarkoitettu täysi-ikäisille kuluttajille, jotka osallistuvat kotitaloutensa ruokaostosten tekoon. Vastaus onnistuu myös mobiililaitteella.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15–20 minuuttia. Osallistuminen on vapaaehtoista ja vastaamisen voi keskeyttää milloin tahansa. Vastaus on anonyymia, eikä henkilö tietoja kerätä. Vastauksia käytetään ainoastaan osana tätä maisterintutkielmaa, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Lomake koostuu suurimmaksi osaksi monivalintakysymyksistä ja pyydän sinua ystävällisesti vastaamaan kaikkiin kohtiin.

Mikäli lomakkeesta herää kysymyksiä tai kommentteja, minulle voi lähettää viestiä osoitteeseen:
jenni.lauvinen@helsinki.fi

Kiitos vastauksista!

1. Olen täysi-ikäinen ja annan suostumukseni vastaukseni käyttämiseen tutkimustarkoituksessa:

- Kyllä
 Ei

Seuraava

Kysely käsittelee kasviproteiinipohjaisia puolivalmisteita ja käyttövalmiita tuotteita, kuten suikaleet, murut, ryhdöt, pyörykät, pihvit, makkarat ja valmisruoat.

2. Kuinka usein ostat kotitalouteenne kasviproteiinivalmisteita?

- Useita kertoja viikossa
 Kerran viikossa
 Kerran parissa viikossa
 Kerran kuussa
 Muutamana kerran vuodessa
 En ole ostanut

Edellinen

Seuraava

3. Luetko kasviproteiinivalmisteiden pakkausmerkintöjä?

- Aina tai lähes aina
 Satunnaisesti
 Harvoin
 Vain, jos tuote on minulle uusi
 En lue lainkaan

Edellinen

Seuraava

4. Mihin kiinnität tuoteselosteessa eniten huomiota?

Edellinen

Seuraava

5. Mikä on tuoteselosteessa tekijä, jonka vuoksi en ostaisi tuotetta?

Edellinen

Seuraava

6. Miten tärkeänä pidät seuraavia seikkoja valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?

| | Ei lainkaan tärkeää | Ei kovin tärkeää | Jonkin verran tärkeää | Melko tärkeää | Erittäin tärkeää |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tuote on edullinen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuote on helppo valmistaa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuote on nopea valmistaa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuote on maukas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuote on entuudestaan tuttu | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuote on valmistettu Suomessa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuotteen ympäristövaikutukset ovat pienet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuote on luomu | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuote on uutuus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Edellinen

Seuraava

7. Entä miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?

| | Ei lainkaan tärkeää | Ei kovin tärkeää | Jonkin verran tärkeää | Melko tärkeää | Erittäin tärkeää |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tuote on vähäsuolainen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuote on gluteeniton | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuotteessa on sydänmerkki | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuotteessa on vähän kovaa rasvaa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuote on vähärasvainen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuote on lisäaineeton | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tuote on terveellinen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Muu terveyteen liittyvä syy, mikä? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

[Edellinen](#) [Seuraava](#)

8. Vaikuttaako ruoan terveellisyys ostopäätökseesi?

- Aina
 Usein
 Joskus
 Harvoin
 Ei koskaan

9. Haluaisitko kertoa miten tämä vaikuttaa?

[Edellinen](#) [Seuraava](#)

10. Vaikuttaako ruoan sinulle ennestään tuntemattomien ainesosien määrä ostopäätökseesi?

- Aina
 Usein
 Joskus
 Harvoin
 Ei koskaan

11. Haluaisitko kertoa miten tämä vaikuttaa?

[Edellinen](#) [Seuraava](#)

12. Vaikuttaako ruoan suolan määrä ostopäätökseesi?

- Aina
 Usein
 Joskus
 Harvoin
 Ei koskaan

13. Haluaisitko kertoa miten tämä vaikuttaa?

[Edellinen](#) [Seuraava](#)

14. Vaikuttaako ruoan rasvan määrä ostopäätökseesi?

- Aina
 Usein
 Joskus
 Harvoin
 Ei koskaan

16. Vaikuttaako ruoan rasvan laatu ostopäätökseesi?

- Aina
 Usein
 Joskus
 Harvoin
 Ei koskaan

15. Haluaisitko kertoa miten tämä vaikuttaa?

17. Haluaisitko kertoa miten tämä vaikuttaa?

Edellinen

Seuraava

Edellinen

Seuraava

18. Vaikuttaako ruoan vitamiineilla täydentäminen ostopäätökseesi?

Esimerkiksi B₁₂-vitamiini

- Aina
 Usein
 Joskus
 Harvoin
 Ei koskaan

19. Haluaisitko kertoa miten tämä vaikuttaa?

Edellinen

Seuraava

20. Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? Voit valita useamman.

- Kalorit
 Kuitu
 Sokeri
 Suola
 Rasvan määrä
 Rasvan laatu
 Proteiinin määrä
 Vitamiineilla täydennetty
 Ainesosaluettelon pituus yleisesti
 Lisäaineiden määrä
 Lisäaineiden laatu
 Ruokarajoite (esim. IBS, keliakia, allergia, yliherkkyys)

Edellinen

Seuraava

21. Jos haluaisit parantaa ruokavaliotasi, miten muuttaisit sitä? Valitse 3 tärkeintä.

- Vähemmän suolaa
 Vähemmän rasvaa
 Parempia rasvoja
 Vähemmän sokeria
 Vähemmän kaloreita
 Enemmän kuitua
 Riittävästi proteiinia
 Vähemmän lisäaineita
 Muu, mikä?

Edellinen

Seuraava

22. Mitä mieltä olet?

| | Täysin eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | Hieman eri mieltä | Ei samaa mieltä | Hieman samaa mieltä | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| Suola ja kova rasva alentavat tuotteen terveellisyttä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lisäaineet alentavat tuotteen terveellisyttä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Edellinen

Seuraava

Arvioi kasviproteiiniainemisten tuoteselostetta; ostaisitko tuotteen? mistä syystä?
Tuoteselosteita on yhteensä kuusi kappaletta.

23. Ostaisitko tuotteen tuoteselosteen perusteella?

- Kyllä, miksi?
- En, miksi?
- En osaa sanoa

Ainesosat: Vesi, VEHNÄproteiini (alkuperä EU), rypsiöljy, hernelproteiini, muunnettu perunatärkkelys, suola, sokeri, stabilointiaineet (metyyliseluloosa, selluloosa), merisuola, mausteet (mm. sipuli, korianderi, inkivääri, chili), aromit (mm. hunaja*), glukoosisiirappi, sakeuttamisaineet (guarkumi, ksantaanikumi), maissimaltodekstriini, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), säilöntäaineet (natriumbentsoaatti, kaliumsorbaatti). *Hunaja-aromi E1 ole eläinperäinen.

Ravintosisältö 100 g:sta

| | |
|---------------------|-------------------|
| Energia | 795 kJ / 191 kcal |
| Rasva | 11 g |
| Josta tyydyttynyttä | 0,8 g |
| Hiilihydraatit | 4,9 g |
| Josta sokereita | 1,4 g |
| Ravintokuitu | 2 g |
| Proteiini | 17 g |
| Suola | 1,2 g |

Edellinen Seuraava

24. Ostaisitko tuotteen tuoteselosteen perusteella?

- Kyllä, miksi?
- En, miksi?
- En osaa sanoa

Ainesosat: vesi, hernelproteiini (14 %), (TANSKA), rypsiöljy, riisijauho, VENHÄGLUTEIINI (7 %), kookosrasva, stabilointiaineet (E461, E460), luontainen aromi (sipuli), suola, omenauute, punajuurijauhe, aromit, maissimaltodekstriini, mausteutteen, karamellisoitu sokerisiirappi, perunatärkkelys.

Ravintosisältö 100 g:sta

| | |
|---------------------|-------------------|
| Energia | 972 kJ / 233 kcal |
| Rasva | 14 g |
| Josta tyydyttynyttä | 4,7 g |
| Hiilihydraatit | 9,8 g |
| Josta sokereita | 1,2 g |
| Ravintokuitu | 3,8 g |
| Proteiini | 15 g |
| Suola | 0,9 g |

Edellinen Seuraava

25. Ostaisitko tuotteen tuoteselosteen perusteella?

- Kyllä, miksi?
- En, miksi?
- En osaa sanoa

Ainesosat: Vesi, hernelproteiini-isolaatti (*16 %), rapsiöljy, kookosöljy, riisiproteiini, aromi, stabilointiaine (metyyliseluloosa), perunatärkkelys, omenauute, väriaine (punajuuriuute), maltodekstriini, granaattiomenauute, suola, kaliumkloridi, sitruunamehutiviste, maissi etikka, porkkanajauhe, emulgointiaine (aurinkokukkalesitiini).

Ravintosisältö 100 g:sta

| | |
|---------------------|--------------------|
| Energia | 1047 kJ / 252 kcal |
| Rasva | 19 g |
| Josta tyydyttynyttä | 5,6 g |
| Hiilihydraatit | 3,5 g |
| Josta sokereita | 0 g |
| Proteiini | 17 g |
| Suola | 0,75 g |

Edellinen Seuraava

26. Ostaisitko tuotteen tuoteselosteen perusteella?

- Kyllä, miksi?
- En, miksi?
- En osaa sanoa

Ainesosat: Tofu (vesi, SOIJApavut, juoksuete kalsiumsulfatti), uudelleen hydratoitu SOIJA ja VEHNÄproteiini, auringonkukkaöljy, vesi, SOIJAproteiini, VEHNÄjauho, perunatärkkelys, sakeuttamisaine (metyyliseluloosa), luontainen aromi, merisuola, hedelmä-ja yrttiuute (antioksidantti), vitamiinit (B2, B12), mineraalit (rauta, sinkki)

Ravintosisältö 100 g:sta

| | |
|---------------------|-------------------|
| Energia | 793 kJ / 190 kcal |
| Rasva | 9,4 g |
| Josta tyydyttynyttä | 1,2 g |
| Hiilihydraatit | 7,1 g |
| Josta sokereita | 0,8 g |
| Ravintokuitu | 1,8 g |
| Proteiini | 18,2 g |
| Suola | 1,85 g |

Edellinen Seuraava

27. Ostaisitko tuotteen tuoteselosteen perusteella?

- Kyllä, miksi?
- En, miksi?
- En osaa sanoa

Ainesosat: Vesi, VEHNÄproteiini (alkuperä EU), rypsiöljy, herneproteiini, muunnettu perunatärkkelys, suola, sokeri, stabilointiaineet (metyyliselluloosa, selluloosa), merisuola, mausteet (mm. sipuli, korianteri, inkivääri, chili), aromit (mm. hunaja*), glukoosisirappi, säkettämisaineet (guarkumi, ksantaanikumi), maissimaltodekstriini, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), säilöntäaineet (natriumbensoaatti, kaliumsorbaatti). *Hunaja-aromi EI ole eläinperäinen.

Ravintosisältö 100 g:sta

| | |
|---------------------|-------------------|
| Energia | 795 kJ / 191 kcal |
| Rasva | 11 g |
| Josta tyydyttynyttä | 0,8 g |
| Hiihihydraatit | 4,9 g |
| Josta sokereita | 1,4 g |
| Ravintokuitu | 2 g |
| Proteiini | 17 g |
| Suola | 1,2 g |

[Edellinen](#) [Seuraava](#)

28. Ostaisitko tuotteen tuoteselosteen perusteella?

- Kyllä, miksi?
- En, miksi?
- En osaa sanoa

Ainesosat: Vesi, herneproteiini-isolaatti (*16 %), rapsiöljy, kookosöljy, riisiproteiini, aromi, stabilointiaine (metyyliselluloosa), perunatärkkelys, omenaauute, väriaine (punajuuriuute), maltodekstriini, granaattiomenauute, suola, kaliumkloridi, sitruunamehutiviste, maissi etikka, porkkanajauhe, emulgointiaine (auringonkukkalesitiini).

Ravintosisältö 100 g:sta

| | |
|---------------------|--------------------|
| Energia | 1047 kJ / 252 kcal |
| Rasva | 19 g |
| Josta tyydyttynyttä | 5,6 g |
| Hiihihydraatit | 3,5 g |
| Josta sokereita | 0 g |
| Proteiini | 17 g |
| Suola | 0,75 g |

[Edellinen](#) [Seuraava](#)

Vastaathan ystävällisesti kaikkiin taustatietokysymyksiin, kiitos.

29. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua vastata

30. Ikä

Valitse

31. Asuinalue

Valitse

32. Asun

- Kaupungissa
- Maaseudulla

33. Korkein koulutus

- Peruskoulu tai kansakoulu
- Ammattikoulu tai lukio
- Alempi korkeakoulututkinto
- Ylempi korkeakoulututkinto

34. Työtilanne

- Työssäkäyvä
- Työtön
- Opiskelija
- Eläkeläinen
- Kotiäiti/isä
- Muu

35. Kuinka monta henkilöä asuu kotitaloudessa

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 tai enemmän

36. Alaikäisten lasten määrä

0

1

2

3 tai enemmän

Edellinen Seuraava

37. Kuka perheessänne vastaa päivittäisistä ruokaa koskevista ostopäätöksistä?

Minä itse

Yhdessä asuinkumppanini kanssa

Joku muu

38. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten omaa ruokavaliotasi?

Sekasyöjä, en ole kovin kiinnostunut edes kokeilemaan kasvisruokia kuin korkeintaan satunnaisesti

Sekasyöjä, kokeilen mielelläni myös kasvisruokia

Sekasyöjä, olen lisännyt kasvisruoan syöntiä viimeaikoina

Sekasyöjä, syön usein myös kasvisruokia, tai pidän kasvisruokapäiviä vähintään viikoittain

Kasvisruokavalio, kuten pescovegetaristi tai lakto-ovovegetaristi

Vegaani

Muu ruokavalio, mikä?

39. Voit halutessasi jättää palautetta kyselyn tekijälle:

Edellinen Lähetä

Liite 2. Kysymysten keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko. Strukturoidut kysymykset 1=Ei lainkaan tärkeää, 5=Erittäin tärkeää.

| Kysymys | Mean | Std.d. | N |
|--|------|--------|-----|
| Miten tärkeänä pidät seuraavia seikkoja valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on edullinen | 3,61 | 0,863 | 989 |
| Miten tärkeänä pidät seuraavia seikkoja valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on helppo valmistaa | 3,77 | 0,875 | 989 |
| Miten tärkeänä pidät seuraavia seikkoja valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on nopea valmistaa | 3,49 | 0,915 | 989 |
| Miten tärkeänä pidät seuraavia seikkoja valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on maukas | 4,65 | 0,600 | 989 |
| Miten tärkeänä pidät seuraavia seikkoja valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on entuudestaan tuttu | 2,54 | 0,990 | 989 |
| Miten tärkeänä pidät seuraavia seikkoja valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on valmistettu Suomessa | 3,31 | 1,003 | 989 |
| Miten tärkeänä pidät seuraavia seikkoja valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuotteen ympäristövaikutukset ovat pienet | 3,72 | 0,995 | 989 |
| Miten tärkeänä pidät seuraavia seikkoja valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on luomu | 2,51 | 1,059 | 989 |
| Miten tärkeänä pidät seuraavia seikkoja valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on uutuus | 1,78 | 0,869 | 989 |
| Entä miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on terveellinen | 3,59 | 0,973 | 989 |
| Entä miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuotteessa on sydänmerkki | 2,41 | 1,086 | 989 |
| Entä miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on vähärasvainen | 2,52 | 1,091 | 989 |

| | | | |
|---|------|-------|-----|
| Entä miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuotteessa on vähän kovaa rasvaa | 3,35 | 1,200 | 989 |
| Entä miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on vähäsuolainen | 2,84 | 1,188 | 989 |
| Entä miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on gluteeniton | 1,57 | 1,131 | 989 |
| Entä miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Tuote on lisäaineeton | 2,45 | 1,161 | 989 |
| Entä miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa?:Muu terveyteen liittyvä syy, mikä? | 0,78 | 1,621 | 989 |

Liite 3. Kysymysten keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko. Strukturoidut kysymykset 1=Täysin eri mieltä, 7=Täysin samaa mieltä.

| Kysymys | Mean | Std.d. | N |
|---|------|--------|------|
| Mitä mieltä olet? Suola ja kova rasva alentavat tuotteen terveellisyttä | 6,14 | 1,281 | 1000 |
| Mitä mieltä olet? Lisäaineet alentavat tuotteen terveellisyttä | 3,72 | 1,809 | 1000 |

Liite 4. Kysymysten keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko. Strukturoidut kysymykset 1=Aina, 5=Ei koskaan.

| Kysymys | Mean | Std.d. | N |
|--|------|--------|-----|
| Luetko kasviproteiinivalmisteiden pakkausmerkintöjä? | 2,27 | 1,162 | 989 |
| Vaikuttaako ruoan terveellisyys ostopäätökseesi? | 2,38 | 0,765 | 993 |
| Vaikuttaako ruoan sinulle ennestään tuntemattomien ainesosien määrä ostopäätökseesi? | 3,54 | 0,979 | 985 |
| Vaikuttaako ruoan suolan määrä ostopäätökseesi? | 3,28 | 1,113 | 988 |
| Vaikuttaako ruoan rasvan määrä ostopäätökseesi? | 3,18 | 1,038 | 993 |
| Vaikuttaako ruoan rasvan laatu ostopäätökseesi? | 2,77 | 1,136 | 986 |
| Vaikuttaako ruoan vitamiineilla täydentäminen ostopäätökseesi? | 3,75 | 1,048 | 990 |

Liite 5. Kyllä/ei -vastattavien kysymysten frekvenssi ja otoskoko.

| Kysymys | Kyllä | Ei | N |
|---|-------|-----|-----|
| Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? [Kalorit] | 422 | 532 | 954 |
| Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? [Kuitu] | 348 | 606 | 954 |
| Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? [Sokeri] | 432 | 522 | 954 |
| Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? [Suola] | 513 | 441 | 954 |
| Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? [Rasvan määrä] | 456 | 498 | 954 |
| Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? [Rasvan laatu] | 538 | 416 | 954 |

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? [Proteiinin määrä] | 753 | 201 | 954 |
| Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? [Vitamiineilla täydennetty] | 192 | 762 | 954 |
| Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? [Ainesosaluettelon pituus yleisesti] | 401 | 553 | 954 |
| Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? [Lisäaineiden määrä] | 283 | 671 | 954 |
| Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? [Lisäaineiden laatu] | 173 | 781 | 954 |
| Mitä tietoja luet kasviproteiinivalmisteiden tuoteselosteesta? [Ruokarajoite (esim. IBS, keliakia, allergia, yliherkkyys)] | 271 | 683 | 954 |
| Jos haluaisit parantaa ruokavaliotasi, miten muuttaisit sitä? [Vähemmän kaloreita] | 243 | 743 | 986 |
| Jos haluaisit parantaa ruokavaliotasi, miten muuttaisit sitä? [Enemmän kuitua] | 314 | 672 | 986 |
| Jos haluaisit parantaa ruokavaliotasi, miten muuttaisit sitä? [Vähemmän sokeria] | 483 | 503 | 986 |
| Jos haluaisit parantaa ruokavaliotasi, miten muuttaisit sitä? [Vähemmän suolaa] | 431 | 555 | 986 |
| Jos haluaisit parantaa ruokavaliotasi, miten muuttaisit sitä? [Vähemmän rasvaa] | 212 | 774 | 986 |
| Jos haluaisit parantaa ruokavaliotasi, miten muuttaisit sitä? [Parempia rasvoja] | 420 | 566 | 986 |
| Jos haluaisit parantaa ruokavaliotasi, miten muuttaisit sitä? [Riittävästi proteiinia] | 453 | 533 | 986 |
| Jos haluaisit parantaa ruokavaliotasi, miten muuttaisit sitä? [Vähemmän lisäaineita] | 209 | 777 | 986 |

Liite 6. Kyllä/ei/en osaa sanoa -vastattavien kuuden kysymyksen frekvenssien prosentuaalinen osuus ja otoskoko.

| Ostaisitko tuotteen tuoteselosteen perusteella? | Kyllä | Ei | En osaa sanoa | N |
|---|-------|------|---------------|---------|
| % | 59,4 | 26,0 | 14,6 | 972–983 |

Liite 7. Kaupungissa tai maaseudulla asuvien vastaajien keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko sekä otoksen merkitsevyytaso kysymyksessä, jossa ero testattiin. Kysymys muokattu väitteeksi analysoitaessa (1=ei lainkaan tärkeää, 5=erittäin tärkeää).

| Asuinalue | | Tuotteen lisäaineettomuus on merkityksellinen ominaisuus valitessa kasviproteiinivalmistetta kaupassa |
|-----------|----------|---|
| Kaupunki | ka. | 2,39 |
| | σ | 1,13 |
| | n | 852 |
| Maaseutu | ka. | 2,85 |
| | σ | 1,30 |
| | n | 124 |

sig. <0,001

Liite 8. Sukupuolten väliset keskiarvot ja merkitsevyydet kysymyksissä, joissa sukupuolten välistä eroa testattiin (1=ei lainkaan tärkeää, 5=erittäin tärkeää).

| Kysymys, joka on muokattu väitteeksi analysoitaessa | Nainen | Mies | p-arvo |
|---|---------------|-------------|---------------|
| Tuotteen terveellisyys on merkityksellinen ominaisuus valitessa kasviproteiinivalmistetta kaupassa | 3,62 | 3,55 | <0,001 |
| Tuotteen vähärasvaisuus on merkityksellinen ominaisuus valitessa kasviproteiinivalmistetta kaupassa | 2,13 | 2,43 | 0,022 |

Liite 9. Koulutuksen väliset keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko sekä koko otoksen merkitsevyydet väitteissä, joissa koulutuksen välistä eroa testattiin (1=täysin eri mieltä, 7=täysin samaa mieltä).

| Korkein koulutus | | Lisäaineet alentavat tuotteen terveellisyttä | Suola ja kova rasva alentavat tuotteen terveellisyttä |
|----------------------------|----------|---|--|
| Peruskoulu tai kansakoulu | ka. | 4,50 | 6,13 |
| | σ | 1,69 | 1,25 |
| | n | 8 | 8 |
| Ammattikoulu tai lukio | ka. | 4,22 | 6,07 |
| | σ | 1,70 | 1,33 |
| | n | 230 | 230 |
| Alempi korkeakoulututkinto | ka. | 3,66 | 5,99 |
| | σ | 1,78 | 1,38 |
| | n | 357 | 357 |
| Ylempi korkeakoulututkinto | ka. | 3,49 | 6,33 |
| | σ | 1,84 | 1,12 |
| | n | 401 | 401 |
| | sig. | <0,001 | 0,003 |

Liite 10. Iän väliset keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko sekä otoksen merkitsevyydet kysymyksissä, joissa iän välistä eroa testattiin.

| Ikä | | Tuotteen lisäainetta on merkityksellinen ominaisuus valitessa elintarvikkeita kaupassa | Tuotteen luomumerkki on merkityksellinen ominaisuus valitessa elintarvikkeita kaupassa | Tuotteen vähärasvaisuus on merkityksellinen ominaisuus valitessa elintarvikkeita kaupassa | Tuotteen kovan rasvan määrä on merkityksellinen ominaisuus valitessa elintarvikkeita kaupassa | Tuotteen vähäsuolaisuus on merkityksellinen ominaisuus valitessa elintarvikkeita kaupassa | Tuotteen sydänmerkki on merkityksellinen ominaisuus valitessa elintarvikkeita kaupassa |
|------------|----------|---|---|--|--|--|---|
| ≤24 | ka. | 2,19 | 2,30 | 2,54 | 3,26 | 2,56 | 2,44 |
| | σ | 1,08 | 0,96 | 0,82 | 1,11 | 1,05 | 1,09 |
| | n | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 | 96 |

| | | | | | | | |
|-------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 25–34 | ka. | 2,17 | 2,24 | 2,45 | 3,17 | 2,72 | 2,33 |
| | σ | 0,18 | 0,96 | 1,10 | 1,15 | 1,20 | 1,05 |
| | n | 344 | 344 | 344 | 344 | 344 | 344 |
| 35–44 | ka. | 2,41 | 2,50 | 2,36 | 3,26 | 2,80 | 2,33 |
| | σ | 1,09 | 1,07 | 1,01 | 1,11 | 1,08 | 1,07 |
| | n | 272 | 272 | 272 | 272 | 272 | 272 |
| 45–54 | ka. | 2,79 | 2,85 | 2,72 | 3,68 | 3,00 | 2,43 |
| | σ | 1,20 | 1,01 | 1,15 | 1,14 | 1,15 | 1,09 |
| | n | 172 | 172 | 172 | 172 | 172 | 172 |
| 55–64 | ka. | 3,40 | 2,98 | 3,00 | 3,86 | 3,42 | 2,91 |
| | σ | 0,85 | 0,98 | 0,94 | 1,03 | 1,14 | 0,90 |
| | n | 79 | 79 | 79 | 79 | 79 | 79 |
| ≥65 | ka. | 3,79 | 3,46 | 3,56 | 4,66 | 3,80 | 3,38 |
| | σ | 1,09 | 0,96 | 1,13 | 0,31 | 0,97 | 0,86 |
| | n | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| | sig. | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | <0,001 | 0,004 |

Liite 11. Iän väliset keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko sekä otoksen merkitsevyystaso kysymyksissä, joissa iän välistä eroa testattiin.

| Ikä | | Ruoan rasvan laatu vaikuttaa ostopäätökseen i | Ruoan rasvan määrä vaikuttaa ostopäätökseeni | Ruoan terveellisyys vaikuttaa ostopäätökseeni | Ruoan suolan määrä vaikuttaa ostopäätökseeni | Ruoan ennestään tuntemattomien ainesosien määrä vaikuttaa ostopäätökseeni |
|-------|----------|---|--|---|--|---|
| ≤24 | ka. | 2,12 | 3,66 | 3,34 | 3,00 | 3,32 |
| | σ | 0,76 | 1,06 | 0,76 | 0,96 | 0,86 |
| | n | 98 | 98 | 98 | 97 | 97 |
| 25–34 | ka. | 3,37 | 2,29 | 3,37 | 3,13 | 4,85 |
| | σ | 0,76 | 1,05 | 0,76 | 1,10 | 0,94 |
| | n | 342 | 342 | 342 | 339 | 340 |
| 35–44 | ka. | 3,15 | 2,24 | 3,15 | 3,29 | 3,82 |
| | σ | 0,71 | 0,93 | 0,71 | 1,03 | 0,92 |
| | n | 271 | 272 | 271 | 269 | 268 |
| 45–54 | ka. | 2,47 | 2,91 | 2,47 | 2,00 | 2,88 |
| | σ | 0,79 | 1,04 | 0,79 | 1,15 | 1,11 |
| | n | 174 | 174 | 174 | 175 | 173 |
| 55–64 | ka. | 3,77 | 4,33 | 3,77 | 3,67 | 2,10 |
| | σ | 0,61 | 0,96 | 0,61 | 1,09 | 0,86 |
| | n | 80 | 79 | 80 | 80 | 79 |
| ≥65 | ka. | 3,13 | 4,00 | 3,13 | 3,27 | 3,47 |
| | σ | 0,53 | 0,76 | 0,53 | 0,99 | 0,94 |
| | n | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| | sig. | <0,001 | <0,001 | 0,001 | <0,001 | 0,023 |

Liite 12. Ruokavalion väliset keskiarvot, keskihajonnat ja otoskoko sekä otoksen merkitsevyystaso kysymyksissä, joissa ruokavalion välistä eroa testattiin.

| Ruokav alio | Valmistuksen helppeus merkityksellinen ominaisuus valitessa | Suomessa valmistettu on merkityksellinen ominaisuus valitessa | Tuotteen alhaiset ympäristövaikutukset ovat merkityksellisen | Tuotteen luomumerkki on merkityksellinen ominaisuus valitessa | Tuotteen sydänmerkki on merkityksellinen ominaisuus valitessa | Tuotteen vähärasvaisuus on merkityksellinen ominaisuus valitessa |
|-------------|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | | |

| | | elintarvikkei ta kaupassa | elintarvikk eita kaupassa | ominaisuus valitessa elintarvikkei ta kaupassa | elintarvikk eita kaupassa | elintarvikkei ta kaupassa | elintarvikkei ta kaupassa |
|--------------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Sekasy öjä | ka. σ n | 4,06 0,86 227 | 3,42 0,90 227 | 3,16 0,95 227 | 2,28 0,83 227 | 2,22 0,87 227 | 2,62 1,09 227 |
| Kasvisr uokaval io | ka. σ n | 3,80 0,84 357 | 3,44 0,94 357 | 3,79 0,94 357 | 2,65 1,08 357 | 2,50 1,09 357 | 2,57 1,04 357 |
| Vegaan i | ka. σ n sig. | 3,68 0,88 346 0,002 | 3,04 1,00 346 <0,001 | 3,85 0,93 346 <0,001 | 2,49 1,05 346 0,005 | 2,24 1,03 346 <0,001 | 2,32 1,10 346 <0,001 |

Liite 13. Suurimmat korrelaatiokertoimet, selitysasteet ja merkitsevyystasot kysymysten välillä

| Suurimmat korrelaatiot eri kysymysten välillä | Kerroin | Selitysaste | Sig. |
|--|---------|-------------|--------|
| Miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa? [Tuote on lisäaineeton] Mitä mieltä olet? Lisäaineet alentavat tuotteen terveellisyyttä | 0,62 | 38 % | <0,05 |
| Miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa? [Tuote on terveellinen] [Tuotteessa on vähän kovaa rasvaa] | 0,57 | 33 % | <0,001 |
| Miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa? [Tuote on vähärasvainen] [Tuotteessa on vähän kovaa rasvaa] | 0,54 | 29 % | <0,001 |
| Vaikuttaako ruoan rasvan laatu ostopäätökseesi? Vaikuttaako ruoan suolan määrä ostopäätökseesi? | 0,54 | 29 % | <0,001 |
| Vaikuttaako ruoan rasvan laatu ostopäätökseesi? Vaikuttaako ruoan rasvan määrä ostopäätökseesi? | 0,54 | 29 % | <0,001 |
| Miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa? [Tuote on terveellinen] [Tuote on vähäsuolainen] | 0,49 | 24 % | <0,001 |
| Vaikuttaako ruoan terveellisyys ostopäätökseesi? Vaikuttaako ruoan rasvan määrä ostopäätökseesi? | 0,48 | 23 % | <0,001 |
| Miten tärkeänä pidät seuraavia seikkoja valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa? [Tuote on luomu] [Tuote on lisäaineeton] | 0,48 | 23 % | <0,001 |
| Miten tärkeänä pidät näitä asioita valitessasi kasviproteiinivalmistetta ruokakaupassa? [Tuote on terveellinen] [Tuote on lisäaineeton] | 0,38 | 14 % | <0,001 |
| Luetko kasviproteiinivalmisteiden pakkausmerkintöjä? Vaikuttaako ruoan terveellisyys ostopäätökseesi? | 0,26 | 7 % | <0,001 |
| Luetko kasviproteiinivalmisteiden pakkausmerkintöjä? Vaikuttaako ruoan rasvan määrä ostopäätökseesi? | 0,25 | 6 % | <0,001 |
| Luetko kasviproteiinivalmisteiden pakkausmerkintöjä? Vaikuttaako ruoan rasvan laatu ostopäätökseesi? | 0,24 | 6 % | <0,001 |
| Luetko kasviproteiinivalmisteiden pakkausmerkintöjä? Vaikuttaako ruoan suolan määrä ostopäätökseesi? | 0,18 | 3 % | <0,001 |

| | | | |
|---|------|-----|--------|
| Luetko kasviproteiini valmistajien pakkausmerkintöjä? Vaikuttaako ruoan sinulle ennestään tuntemattomien ainesosien määrä ostopäätökseesi? | 0,18 | 3 % | <0,001 |
| Mitä mieltä olet? Lisäaineet alentavat tuotteen terveellisyyttä Jos haluaisit parantaa ruokavaliotasi, miten muuttaisit sitä? | 0,10 | 1 % | <0,05 |

Liite 14. Avoimen kysymyksen vastaukset kysymykseen ”Miten vitamiinilla täydennetyt kasviproteiini valmistajat vaikuttavat ostopäätökseesi?”

Tekstivastaus: suosin täydennettyjä valmisteita, mikäli sellainen vaihtoehto on olemassa

Olen vegaani ja yleensä B12 jää vähäiseksi ellei puutu kokonaan. Syön sen pillereinä, joten lisätynä ruokaan, se olisi hyvä

Voi vaikuttaa positiivisesti jos satun huomaamaan asian helposti.

Joskus voi vaikuttaa. Esim jos lisätty vitamiineja ja tuttu tuotemerkki niin koen positiivisena asiana.

Saatan ottaa vitamiinoidun version jos muuten samasta tuotteesta on mistä valita

Lisätyt vitamiinit on plussaa.

Mielestäni lisätyt vitamiinit esimerkiksi b12 tai muut ravintoaineet, kuten kalsiumin lisäys vaikuttaa positiivisesti

Vegaanina se on minulle plussaa, jos tuotetta on täydennetty vitamiineilla

En valitse luomusojajamaitoa, koska siihen ei ole lisätty d-vitamiinia

Ostan mielummin tuotetta jossa on esim. B12

Positiivinen vaikutus! Kunhan ei laiteta liikaa A-vitamiinia.

Saatan valita vitamiinoidun tuotteen, jotta saan enemmän kyseistä hivenainetta.

Näin vegaanina lisätty b12 on aina plus, myös kasvimaistotuotteisiin lisätty d-vitamiini puoltaa ostopäätöstä.

ostan mielellään vitamiinoituja tuotteita, koska esim. b12-vitamiini imeytyy kasviperäisenä heikosti ja lisäksi se imeytyy tablettista otettuna huonosti. otan toki myös tabletteina vegaanin tarvittavat lisät.

Jos tuotteeseen on lisätty B12-vitamiinia, saatan ostaa sen siitä syystä

Positiivisesti

Kahdesta samanlaisesta valitsen mielummin vitamiinoidun, esim. B12 tai D.

Jos harkitsen kahden tuotteen välillä, saatan valita vaihtoehdon missä on lisättyjä vitamiineja, jos muuta huomattavaa eroa ei ole.

Onhan se hyvä asia.

Voin ostaa B12 rikastettuja tuotteita

Koska olen kasvissyöjä niin B 12 vitamiinin saaminen on tärkeää.

suosin lisätyn B12-vitamiinin tuotteita

Nykyään B12 lisätään vähän kaikkeen, mikä on vegaanina kätevää

en aina muista syödä monivitamiinivalmisteita etenkin niin usein kuin kannattaisi, joten jos tuotteessa on esimerkiksi b12-vitamiinia, se on plussaa ja tekee tuotteesta houkuttelevamman.

Suosin.

En koe elintarvikkeisiin lisättyjen vitamiinien olevan itselleni tärkeä keino varmistaa riittävä vitamiinien saanti.

Jos kahdella tuotteella ei ole muuta eroa kuin se, että toiseen on lisätty vitamiineja ja toiseen ei, saatan ostaa sen, johon on lisätty vitamiineja.

Jodilisa olisi tärkeä ruuassa tai jodiodun suolan käyttö.

Suosin aina vitamiinoituja tuotteita, jos niiden lisäämiselle on peruste (esim. maidon korvikkeet)

Mikäli ruokaan saa rautaa tai B vitamiinia - olisin tyytyväinen.

Voin huomioida tuotteen, johon on lisätty tarpeellisia vitamiineja

Kiva saada se tuotteesta eikä pelkästään purkista

Vegaanina kiinnostaa monipuolisen ruokavalion täydentäminen esim. B12-vitamiinilla suoraan ruoasta, kun kuitenkin sen saantia on vegaanina täydennettävä.

Antaa positiivisemman kuvan tuotteesta

Tärkeitä vitamiineja/hivenaineita olisi käyttää enemmän.

Yleensä lisää todennäköisyyttä ostaa tuote

Aina plussaa jos on lisätty

Lisätty B12 saattaa vaikuttaa siihen, että ostan tuotteen.

Positiivinen lisä

ostan sitä jos kaksi vastaavaa tuotetta

B12 on usein plussaa

tuote jää positiivisemmin mieleen

Helpottaa ostopäätöksen tekemistä

Ostan mieluummin sellaista jossa mukana esim. kalsiumia ja d-vitamiinia enkä luomua
 Jos on kaksi melkein samaa tuotetta niin valitsen sen jossa niitä on.
 Sillä voidaan parantaa tuotteen ravintoarvoa. Tärkeintä on maku ja yleensä proteiinipitoisuus.
 Pyrin pitämään joitain näitä jokseenkin vakituisena ruokavaliossani
 Ihan kiva mutta ei kriteeri, jos ei muuta eroa kahden tuotteen välillä niin voi toimia valitakiteerinä
 kannustaa valitsemaan tuotteen esim. jos valikoimassa kahden tuotteen välillä ja toisessa on lisätty esim b12 ja toisessa ei
 Jos on kaksi muuten samankaltaista tuotetta, valitsisin sen, missä mukana b12
 Suosin missä lisätty b12
 On kiva, jos tuotteessa on lisätty kasvissyöjälle tärkeitä vitamiineja. Ne eivät kuitenkaan ole välttämättömyys.
 Ostan mielelläni tuotteita, joita on täydennetty vitamiineilla. Tällöin ei tarvitse syödä niitä niin paljoa purkista.
 Esimerkiksi B12 lisääminen on mielestäni positiivista
 Pidän, että joihinkin tuotteisiin on litetty esim. kalsiumia, B12-vitamiinia, jodia tai d-vitamiinia.
 Jos syö kasvisruokaa B-12-vitamiinin saanti tärkeää.
 Helpottaa elämää
 Täydentää ruokavaliota.
 B12 ois hauska plussa, harvoin näkee
 Vitamiineilla täydentäminen vaikuttaa ostopäätökseen positiivisesti.
 Vegaanina on aina positiivista jos tuotteeseen on lisätty tärkeitä vitamiineja.
 Tarvitsen täydennystä ruokavalioloni takia. Vegaani.
 Saatan tehdä ostopäätöksen sen perusteella
 Jos esimästäni tuotteesta on olemassa vastaava versio lisätyillä vitamiineilla tms., suosisin sitä. Kuitenkin maku ja joissain määrin hinta ovat tärkeämpiä tekijöitä
 Vegaaniseen ruokavalioon pitää saada B12 vitamiinia lisäravinteena.
 Kasvissyöjänä pidän tärkeänä sitä että saan tarvittavat ravintoaineet ja vitamiinit ruokavaliosta. Pidän hankalana sitä että joutuisin käyttämään paljon lisäravinteita joten koen helpoksi sen että tuotteet joita käytän ovat ravintorikkaita/rikastettuja.
 Enemmän vitkuja, parempi terveydelle = helpommin ostan
 On hyvä, jos tuotetta on täydennetty vegaanin tarvitsemilla asioilla
 Jos vertaan kahta tuotetta, lisätyt vitamiinit saattavat vaikuttaa ostopäätökseen, mutta vain jos olen ajatellut vitamiineja ja ravintoarvoja paljon lähiaikoina.
 Nyt vegaanina on tärkeää saada lisävitamiineja ja -ravinteita.
 Hyvä jos on b12 tuotteessa
 B12 lisä on hyvä
 Jos hyllyllä on kaksi samanlaista tuotetta ja toiseen on lisätty vitamiineja tai kivennäisaineita, valitsen mieluummin sen.
 Vegaanille tärkeä vitamiini
 Tuote vaikuttaa terveellisemmältä.
 Jos nään tuotteessa lisättyä vitamiinia se saattaa vahvistaa ostopäätöksen.
 Vitamiinilisä on periaatteessa ihan jees
 Suosin
 Ei vaikuta päätökseen mutta on kiva bonus!
 Auttaa jaksamaan
 Jos on kaksi tuotetta, jossa toisessa on lisätty ja toisessa ei, saatan ostaa sen johon on lisätty vaikka tuote olisi kalliimpi. Yleensä en näitä tarkkaile, joten en varmaan edes huomaisi asiaa.
 Jos huomaan vitamiinista maininnan, saatan valita ko tuotteen jos mietin, kumman otan.
 Näen hyvänä asiana että tuotteisiin lisätään tärkeitä vitamiineja
 Saatan esim. valita runsaasti C-vitamiinia sisältävää tuotetta tiettyä aikana vuodesta. En kuitenkaan säännöllisesti.
 B12 vitamiini lisä on positiivista mutta ei ehdotonta
 Jos lisätty voin ostaa paremmalla omallatunnolla..
 koen vitamiineilla täydennetyt tuotteet valintatilanteessa paremmiksi kuin täydentämättömät.
 Tarpeellisten vitamiinien saanti on hyvä turvata
 Haluaisin ostaa luomua, mutta en osta, kun lisätyt vitamiinit puuttuvat.
 Positiivisesti
 Jos tarjolla vitaminoitu ei ei-vitaminoitu, valitsen aina vitaminoitun. Toisaalta en jätä ostamatta hyvää tuotetta, jos siitä ei ole vitaminoitua saatavilla
 Ihan hyvä lisä
 On hyvä saada sellaisia vitamiineja kuten B12 mitä ei muutoin kasviperäisissä tuotteissa ole.
 Vitamiineja pitää saada ja mielellään reilusti
 Pidän vitamiinien lisäämistä yleensä positiivisena asiana, vaikka tiedän että niiden määrä on vähäinen tai olematon valmistetussa tuotteessa. Uskon, että niiden lisäämisellä ei ole haitallisia vaikutuksia.

Jos kaksi vaihtoehtoa, valitsen mieluummin sen johon lisätty

Syön vegaanisesti joten B12-vitamiinin saanti on tärkeää.

Vitamiinit ovat tärkeitä

Vitamiinit ei, mutta kalsium ja rauta kyllä (ei kylläkään ole vitamiineja). B12- ja D-vitamiinin otan purkista.

Pidän tärkeänä, että vastaavuus samankaltaiseen eläinperäiseen tuotteeseen erityisesti päivittäin käytössä olevissa tuotteissa

Ostan ensisijaisesti täydennetyt tuotteet ei-täydennetyt sijasta, mikäli hinta ja maku ovat täydennetyssä tuotteessa kohdallaan. Esimerkiksi vaihdoin Rainbow luomu soijajogurtin Lidlin soijajogurttiin, koska se oli täydennetty ja se oli saman hintainen kuin Rainbow.

Hyvä asia

Kun ei syö lihaa eikä juuri maitoa, kalsium ja rauta ja d-vitamiini mm. kiinnostavat

Suosin B12 vitamiinilla täydennettyjä tuotteita silloin, kun kulutan vähemmän eläinperäisiä tuotteita.

Ostan mieluummin vitamiinoituja valmisteita, koska olen laiska syömään vitamiineja erikseen (vähän niinkuin maito ja d-vitamiini)

Valitsen tuotteen johon vitamiinit on lisätty

lisävitamiinit vaikuttaa myönteisesti

Voi vaikuttaa positiivisesti, valitsen ehkä tuotteen jossa on vitamiinilisäys

Tämä vaikuttaa harvoin. Jos kasviproteiinituote sanoo sisältävänsä paljon rautaa, voi se vaikuttaa positiivisesti ostipäätökseen.

ei ole haittaakaan, kasvimaattoa johon ei ole lisätty en yleensä osta

B12 on vegaaneille tärkeä ja välttämätön.

Kasvissyöjänä varmistettava että kasvituotteille harvinaisia vitamiineja saa tarpeeksi

Toivon tätä, sillä ruokavalioni ei sitä juurikaan sisällä ja syön lisäravinteita.

Lisätyt vitamiinit ovat plussaa vegaanisessa ruokavaliassa. Etenkin kun olen laiska ruuan valmistaja.

Käytän levitettä, johon lisätty kaliumia.

Saattaa olla plussaa jos on lisätty jotain mutta useimmiten en välitä.

Tekstivastaus: suosin täydennettyjä valmisteita pääosin maitotuotteita korvaavissa tuotteissa

Lähinnä siinä mielessä, että gurtituotteissa en käytä luomua, sillä otan mieluummin vegejogurtit B12 kanssa (koska muistan huonosti syödä ravintolisiä). Mutta toisaalta en pyri syömään vitamiineja sisältäviä tuotteita suurempia määriä niiden sisältämien vitamiinien takia.

Ei muussa paitsi kauramaidossa

Syön erikseen b12-vitamiinia, joten lisätyt vitamiinit vaikuttavat vain kasvimaidon ja jogurtin valintaan, vältän niissä luomua tästä syystä

ostan lapsille vain vitamiinoitua kaurajuomaa

Esimerkiksi kasvimaitojen kohdalla valitsen vitamiinoidut versiot tukemaan riittävää vitamiinien saantia.

Ostan lapselle maitoa ja jogurtia jossa on lisätty.

En osta esim. luomu-kasvimaitotuotteita, koska lisätyt vitamiinit ovat hyvä asia.

Ostan D-vitamiinoitua maitoa, koska en saa vitamiinia juuri muualta

Riippuu elintarvikkeesta. Esim. maidossa haluan täydennettyä, mutta virvoitusjuomissa enemmän yhdentekeviä.

En osta luomukauramaitoa, koska sitä ei ole täydennetty.

Kyllä mieluummin otan kauramaitoja ja -jogurteja, joihin on lisätty B12-vitamiinia. Muuten en vitamiinisisältöjä kyttää.

En halua ostaa esimerkiksi luomulaatuisia vegemaitoja, koska niihin ei ole lisätty vitamiineja. Tähän vaikuttaa myös se että kehoni on jostain poikkeuksellisesta syystä heikompi ottamaan vastaan vitamiineja, joten haluan käyttää vitamiinitablettien syömisen lisäksi myös vitamiinein rikastettuja elintarvikkeita. Proteiinien kohdalla en kyllä ole pohtinut tätä asiaa.

Käytän päivittäin kasvimaitotuotteita (eniten soijamaito ja -jogurtti) jotka on täydennetty kalsiumilla ja b12-vitamiinilla. En käytä tässä kategoriassa luomutuotteita, joihin näitä ei ole lisätty.

Esim kauramaidosta on hyvä saada b12, joka muuten puuttuu vegaanisesta ruokavaliosta

B12 ja D sekä kalsium lisät esim. ”jogurteissa” ovat mielestäni vain hyvä asia. Lisättyä C-vitamiinia sen sijaan koitan vältellä.

Kalsium kauramaidossa

Kasvijuomissa ja -jogurteissa valitsen mieluiten täydennetyt. Tämän vuoksi en osta luomua.

Maidon korvikkeissa

Joissain tuotteissa esim kauramaito, valitse aina jodiodidun ja vitamiinoidun version, jos ruoka korvaa eläinperäisen tuotteen. Samoin varmistan esim. lisukkeiden proteiinipitoisuuden

Koska olen vegaani käytän esim kasvimaidoista vitamiinoituja versioita jotta saan riittävästi tiettyjä vitamiineja.

Ostan mieluummin kaurajuoman, jossa lisättyä B-12 -vitamiinia

Kasvimaito pitää olla vitamiinoitua. Muutoin ei vaikuta.

Kasvimaitotuotteet täydennettyinä

Kasvipohjaisista maitotuotteita korvaavista tuotteista en valitse luomua, koska niitä ei tietääkseni saa täydentää B12-vitamiinilla, ja koen tarpeeksi saada kyseistä vitamiinia riittävästi.

kasvimaidot täydennettyinä

kaurajuomatuotteissa vaikuttaa

Tämä pätee ehkä enemmän kasvimaidoissa, mutta on plussaa jos kasviproteiini tuotteessa on lisättyä b12

Esim. Kauramaidossa oltava D, B12 ja jodi, kuten lehmänmaidossakin on (lehmänmaitoon näitä siirtynyt lehmien rehuihin lisättyinä, ei siis ole siinäkään "luonnollisesti").

Varmistan saavani kaikki tarvittavat ravintoaineet jos ostan kaurajuoma missä lisättyä vitamiineja. Onhan perus lehmänmaidossakin lisättyä.

Kasvijuomista valitsen täydennetyin version, mutta koska en ole vegaani, en koe esim. kasviproteiinien vitamiinoinnilla olevan vaikutusta ostopäätöksiini.

Lisätyt vitamiinit eivät vaikuta valintaani, mutta lisätty kalsium on plussaa (koska käytän kasvipohjaisia tuotteita)

En osta luomukasvimaitoja, koska niissä ei ole mm. kalsiumlisää

Kasvimaitotuotteissa katsen onko niissä B12 vai ei. Muissa tuotteissa en välitä.

Kaurajuomista valitsen tuotteen, jossa on jodia. Muuten en näe lisäarvoa ruokien täydentämisellä.

Kasvimaidoissa saa olla ainakin kalsiumia ja D-vitamiinia mukana.

Etenkin maituotteita korvaavissa tuotteissa ostan vitamiinipitoisia

Esimerkiksi kauramaidossa en osta luomua siksi, että haluan että se on vitamiinoitua

Talvella on hyvä saada d-vitamiinia myös ruuasta.

Kauramaidoissa lähinnä vaikuttaa, mutta niissä taitaa kaikissa olla vitamiinilisät. Jos kaikissa ei olisi, voisin valita sen missä on.

Pyrin valitsemaan kasvimaidoista ja -jugurteista sellaiset, joissa on D- ja B12-vitamiinia

Esim. kasvimaidoissa lisätyt vitamiinit ovat etu, mutta eivät tärkein päätöksenteon peruste

Kasvijuomissa lähinnä. En osta siksi luomuversioita juomista

Esim. maitotuotteiden korvikkeiden kohdalla vaikuttaa

Maitoa korvaavissa tuotteissa nään esim. B12-vitamiinin, kalsiumin tai D-vitamiinin lisäyksen hyödyllisenä.

Kasvimaidoissa vaikuttaa

Kasvisjuomissa suosin tuotteita, joissa on kalsium, b12 ja d- vitamiini lisättyinä.

Kalsiumin lisäykset, koska allergian vuoksi en käytä maitoproteiinia

Esim kasvimaidossa haluan olevan vitamiineja

Esim. kauramaidot ostan B12 rikastettuina.

Ostan mieluummin ei-luomua maitoa korvaavia tuotteita, niihin laitettujen vitamiinien takia

Kasvimaidoista valitsen täydennetyin.

Kalsiumin saannin täydentäminen vegaaniruokavaliossa pitää huomioida

Esim kauramaidossa ostan sen mihin lisätty d ja b12

Joidenkin tuotteiden kohdalla vaikuttaa, esim. kasvijuomista valikoisin mieluiten sellaisen, johon on lisätty vitamiineja tai kalsiumia, mutta otan vitamiinit purkista, joten en ole "riippuvainen" näistä vitamiineilla täydennetyistä tuotteista.

Proteiinivalmisteissa vähemmän. Maitotuotteet pyrin varmistamaan, että vastaavat lehmänmaitotuotteita.

Lähinnä kasvipohjaisten maitojen ja jugurttien kohdalla, mutta se ei ole tärkein asia

Lähinnä tietyissä tuotteissa, esim kasvimaidoissa usein suosin näitä.

Joskus kasvimaitoja ostaessa

Esim. jugurteissa (vegaaninen) ja kasvimaidoissa pyrin suosimaan tuotteita, joita on täydennetty vitamiineilla

Ostan mieluummin B-vitamiinoitua jogurttia

Esim. Kaurajuomassa ostan sitä mihin lisätty vitamiineja.

Ostan esim. kaurajuomat vitamiinoituna

Kauramaidoissa valitsen sen, missä on lisätty B12 ja jodi

Kasvijuomia ja -jogurteja ostaessa otan mieluummin täydennettyjä

Jos olisin täysin vegaani, niin vaikuttaisi, nyt ei niinkään, vaikka ostan mieluummin tavallista kaurajuomaa kuin luomua, jossa ei ole täydennyksiä

Kasvimaitoja on hyvä täydentää kalsiumilla ja z-vitamiinilla, jotta niistä saa samat hyödyt kuin lehmänmaitoa juomalla ilman lehmänmaidon haittoja

Kasvimaidoista ja -jugurteista ostan vain vitamiineilla täydennettyjä

Koitan lisätä kasvimaitojen ja jogurttien määrää ruokavaliossa niiden lisätyn kalsiumin takia

Pyrin ostamaan vitamiinoituja kasvijuomia

Tekstivastaus: suhtaudun tuotteisiin neutraalisti. En seuraa merkintää

En yleensä kiinnitä asiaan huomiota.

Yleensä saan vitamiineja ihan tarpeeksi normi ruokavaliosta, täydentämiseen en kiinnitä huomiota.

Koen että saan suurimman osan tarvittavista kivennäis ja hivenaineista sekä vitamiineista ruokavaliosta ilman täydennettyjen tuotteiden syöntiä

On hyvä että täydennetään vitamiineilla mutta syön vitamiineja muutenkin joten en pidä sitä itselleni niin tärkeänä

En erityisemmin etsi vitamiinoituja tuotteita, mutta eivät ne minua haittaa

Se on positiivinen lisä mutta en tee ostopäätöstä sen perusteella. Vegaanit usein syövät b12 lisää joten asialla ei ole merkitystä.

ei ole kovin tärkeä, mutta hyvä lisä kuitenkin. Syön b12-vitamiinia purkista

Syön muutenkin vitamiineja, joten ei merkittävää

Mielestäni on hyvä, että vitamiineja lisätään tuotteisiin, mutta omiin ostopäätöksiin se ei juurikaan vaikuta, koska syön vitamiineja ravintolisänä purkista.

Tankkaan purkista joka tapauksessa

Käytän vitamiinilisiä purkista; en kuvittele, että saisin ravinnosta kaiken tarvitsemäni.

Pidän huolta vitamiinien ja hivenaineiden riittävästä saannista muulla tavoin, joten tuotteiden täydentäminen ei juurikaan ohjaa valintaa.

eipä juuri, vitkut purkista

Syön B12 purkista muutenkin

Vitamiineja saa purkistaki.

Ei yleensä vaikuta, en näe lisätyissä vitamiineissa haittaa. Mutta ne eivät myöskään saa minua ostamaan tuotetta, koska syön vitamiineja päivittäin muutenkin.

Koska syön ruista ja B-vitamiinilisiä, en yleensä katso tätä asiaa tuoteselosteessa. Syön monipuolisesti, joten muut vitamiinit hyvällä tasolla mitatusti.

Ei vaikuta

En koe tarvitsevani vitamiinitäydennettyjä ruoka-aineita arjessani

En käytä vitamiinoituja tuotteita.

En tarvitse vitamiineilla täydennettyjä tuotteita joten en halua maksaa niistä

Eipä juuri vaikuta, otan vitamiineja lisäravinteina.

Otan vitamiinit purkista, mutta ihan ok jos niitä on lisätty niin ei tarvitse muistaa itse

Koen saavani vitamiineja riittävästi muualta, joten lisätyt vitamiinit tuotteissa eivät tunnu olennaisilta.

Syömällä monipuolisesti saan tarvittavat vitamiinit. En siis juurikaan kiinnitä huomiota, jos tuotteeseen on lisätty vitamiineja. Ei siitä tosin haittaakaan ole.

Tämä ei kuulu päälinnämäisiin asioihin mitä katson, mutta koska en syö lihaa (mukaan lukien kala), pyrin katsomaan että saan ainakin jostain tarvittavat B- ja D-vitamiinit.

En katsele vitamiinipitoisuuksia kaupassa, oletan että ruokavalioni on sen verran monipuolinen, että saan kaikkea riittävästi paitsi D-vitamiinia, mitä otan ravintolisänä. Käytän myös maitotuotteita ja satunnaisesti lihaa, niin luulen saavani riittävästi B12-vitamiinia.

Saatan katsoa onko vitamiineja lisätty, mutta se ei yleensä vaikuta ostopäätökseen.

B12 on ihan hyvä lisä, mutta en juuri tarkkaile sitä. Jos olisin täysin vegaani, se olisi kenties merkityksellisempi "Syödään muutenkin lisävitamiineja, niin ei sillä tavalla vaikuta.

Toki plussaa, jos niitä ruoissa on."

Ei vaikutusta ostopäätökseen

Olen sekasyöjä joten saan luultavasti tarpeeksi vitamiineja ilman että niitä on lisätty ruokiin.

En tätä yleensä katso, koska syön eläinperäisiä tuotteita kuitenkin viikottain, joten ei 1-2 kertaa syödyllä korvikkella ole niin paljon merkitystä. Jos alkaisin syömään enemmän kasvipärisesti, niin sitten varmasti tulisi kiinnitettyä huomiota

Syön ajoittain vegaanin ravintolisää, joten siksi asia ei ole kovin tärkeä.

Vitamiinilisät on ihan hyvä asia, mutta perheemme osaa syödä B12 myös purkista

Harvoin vaikuttaa päätökseen, mutta koen sen plussana.

Harvoin törmään tuotteisiin, joihin sitä on lisätty.

Kiva lisä, muttei ole edellytys ostamiselle.

En tee ostopäätöksiä vitamiinien vuoksi, mutta ne vaikuttavat positiivisesti kokonaisarvioon

En juurikaan kiinnitä tähän huomiota enkä osta sellaisten tuoteryhmien tuotteita, joita yleisesti mainostettaisiin lisätyillä vitamiineilla. Kasvimaidot taitaa olla ainoa, mitä olen nähnyt esim. B12-vitamiinilla mainostettavan, enkä juuri osta niitä. Syön myös ravintolisänä B12-vitamiinia, eli en koe tarvetta kiinnittää asiaan huomiota.

Ostan ravintohiivahiutaleita täydentääkseni vitamiinien saantia

Saan vitamiineja monipuolisesti joten en jaksa intoilla niistä

En ole vegaani, joten saan B12-vitamiinia myös ravinnosta.

Fleksaan, joten B12 ei ole ongelma. D-vitamiini ja rauta purkista joka tapauksessa.

En seuraa lisättyjen vitamiinien määrää einestuohteissa.

Paljoa lisätyt vitamiinit eivät mietitytä, ovat lähinnä plussaa.

Ei taida vaikuttaa ostopäätökseen mutta on hyvä asia, jos on vitamiineja lisätty.

Ei vaikuta ostopäätökseen

Ei juuri vaikutusta.

En ole kiinnittänyt asiaan hirveästi huomiota

Ei merkitystä

en välitä

Ei vaikuta juuri, tietenkin lisätyt vitamiinit tuntuvat hyvältä tuotteissa.

En ole vegaani vaan syön esimerkiksi maitotuotteita, joten koen että B12 vitamiinin tarve täyttyy sitä kautta. Koen myös, että monipuolisen ruokavalioni johdosta saan riittävästi vitamiineja muutenkin, joten en tee vitamiinilisäyksen perusteella ostopäätöksiä.

Ei vaikuta, mutta se on aina plussaa

En kiinnitä asiaan huomiota.

Ruokavaliooni kuuluu kananmunat, joten ko. vitamiinia saa

Olen sekasyöjä, joten en kiinnitä huomiota lisätyihin vitamiineihin ja kivennäisaineisiin hirveästi.

Kiva lisä, muttei välttämättömyys

Eli ei juuri vaikuta

Tekstivastaus: koen saavani riittävästi vitamiineja lisäravinteista eikä täydentäminen vaikuta ostopäätökseeni

Syön vitamiinit purkista tai ruoka-aineksista

Käytän lisäravinteita säännöllisesti, joten ruokaan lisätyillä vitamiineilla ei ole merkitystä.

Ei juurikaan, sillä otan mm. B12-vitamiinin purkista.

Käytän vitamiinivalmisteita joten en tunne tarvetta ylimääräiselle lisätyille vitamiineille

Syön mieluiten vitamiinit erikseen että tiedän täsmällisen määrän.

Käytän vegaanin vitamiinilisää erikseen.

Vain ulkomailla vaikuttaa kun ei oo lisäravinteita mukana

Olen kasvissyöjä, minkä vuoksi käytän esim. B12 ravintolisänä, jolloin sen lisääminen kuluttamiini elintarvikkeisiin ei ole tarpeellista

Huolehditaan erikseen

Syön vitamiinilisää, jonka kanssa minun ei tarvitse huolehtia aktiivisesti ruoan vitamiinitasoista. Tietystikään purkkivitamiini ei ole ruoasta saadun vitamiinin korvaajaksi, mutta se paikkaa tilannetta tarvittaessa.

Lähtökohtaisesti hoidan vegaaniruokavaliossa huomioitavat vitamiinit kuntoon vitamiinilisillä/tableteilla. Joskus katselen tuotteiden lisätyjä vitamiineja, mutta ne lähinnä lämmittävät mieltä, koska en kuitenkaan käytä niitä tuotteita niin paljon, että voisin heittäytyä niiden vitamiinin varaan.

B12-vitamiinia on lisätty ruokiin sen verran vähän, etten anna sen juuri vaikuttaa. Otan B12-vitamiinin joka tapauksessa purkista. On kuitenkin ihan hyvä asia, että esim. jugurttihin lisätään B12-vitamiinia.

Pyrin elämään mahdollisimman vegaanisesti: käytän vegaaneille sopivaa vitamiini- ja hivenainelisää, en siis tarvitse ruoasta vitamiineja

Otan B12-vit joka tapauksessa purkista, ei vaikuta onko sitä lisätty ruokaan.

Pyrin syömään b12 vitamiinilisää

Yleensä ei vaikuta, saan vitamiinit purkista ja muusta ruoasta.

Se on kiva plussa, mutta olen vegaani ja syön tarvittavat vitamiinit purkista

Ei juuri, koska syön B12-vitamiinilisää.

Syön vitamiinit purkista

Sitä en vegaaninen saa muualta kuin lisättynä ruokaan tai purkista vitamiinilisänä.

Otan b12 purkista, joten ei väliä onko ruuassa

Syön joka tapauksessa monivitamiinia (sis. B12) ja ruokavalioni on monipuolinen, joten en mieti näitä hirveästi.

Syön sen purkista, ei vaikuta

Syön vitamiinit jo purkista.

Syön vegaanina purkista vitamiinit, joita ruuassa ei riittävästi ole. En haluaisi ruokiin lisättävän tarpeettomasti vitamiineja, ettei tarvitse liikasaannista huolehtia.

Syön vegl vitamiineja, eli se riittää B12 vitamiinin saantiin

Syön vitamiinilisää.

Voi olla plussa ehkä. Käytän muutenkin b12 vit

Esim kasvimaidossa tykkään, että vitamiinit on lisätty. Toisaalta syömme esim B12 ja D myös purkista, joten asia ei ole kriittinen.

Eivät juuri ohjaa ostopäätöstä, koska lisäravinteita (esim juuri B12) kuitenkin tulee täydennettyä myös purkista.

Vitamiineja saa tuoreista kasviksista ja purkista muutenkin.

Syön vitamiinia muutenkin purkista.

Ei suurta merkitystä, käytän lisäravinteita.

B12 ei vaikuta, sitä saa purkista. Muut vitamiinit tai mineraalit saattavat kiinnostaa

Otan erikseen B12, joten tuotteiden vitamiinipitoisuutta en niin tarkista

Täydennetty tuote on ok, otan kuitenkin b12 tablettina.

Syön vitamiineja niin ei vaikuta liiemmin

Otan vitamiinit purkista, silloin tällöin voin jonkun ns. "piristävän" vitamiinijuoman ostaa. Ei tarvitse kauheasti lisätyjä vitamiineja olla tuotteissa

Olen sekasyöjä ja käytän b12-vitamiinia erikseen kuureittain
 B12 pitää ottaa purkista koska ei ole varmaa että saa esim. vitamiineilla vahvennetuista jugurteista/juomista.
 Purkkiävitamiinia syön kuitenkin
 Ei vaikuta juurikaan, sillä käytän erikseen vitamiineja, jotta saan niitä tarpeeksi
 Käytän aktiivista hyvinimeytyvää B-12 vitamiinia purkista. En tarvitse sitä pientä lisää mitä ruokiin saatetaan lisätä. Usein ne ovat vielä synteettisiä.
 Otan purkista mitä tarvitsen. En ole vegaani.
 Syön sen verran monipuolisesti +käytän monivitaminilisää) että en juuri kaipaa vitaminoituja elintarvikkeita
 Pysin saamaan vitamiinit ruuasta. Tämän kohdalla saannin takaamiseksi purkista. En syö prosessoitua ruokaa niin paljon että sitä tulisi tarpeeksi kuitenkaan.
 Syön niitä ravintolisänä
 Otan purkista
 Syön vegaanin vitamiinilisää, joten b12-vitamiinia ei tarvitse olla joka ruoassa lisänä.
 Käytän ravintolisiä ruokavalion tukena erikseen, joten täydennys ei ole niin tärkeää
 Aina hyvä Kajos tuotteissa on lisätty B12, mutta syön kuitenkin lisänä purkista.
 Jos tarvitsen ravintolisiä (lisävitamiineja), voin syödä ne myös purkista.
 Vegaanin pitää pitää huolta vitamiineista pillereillä kuitenkin.
 B12 saan purkista, mutta muuten suhtaudun myönteisesti että valmisteet pyrkivät tarjoamaan samoja hivenaineita kuin tuotteet mitä niiden on tarkoitus korvata
 Saan vitamiiniini suurimmaksi osaksi hedelmistä ja marjoista
 Ei juurikaan vaikuta, syön vitamiinit erikseen (Veg1 monivitaminini, talvella lisä-D, sinkki, rauta)
 Pysin tasapainottamaan vitamiinien saantia monipuolisella ruokavaliolla ja D- & B12-vitamiinilisällä.
 Täydentäminen on hyvä asia, mutta syön joka tapauksessa vegaanin multivitaminia.

Tekstivastaus: suhtaudun täydennettyihin valmisteisiin epäilevästi, enkä suosi niitä ruokavaliossani

Jos on liikaa lisätty kaikkea niin jää hyllyyn
 Jos on liikaa tingetty täydennystä sitä ja tätä niin voi jäädä ostamatta.
 Negatiivisesti jos vitamiinien lähdettä ei ole merkitty ja en voi olla varma että tuote on vegaaninen.
 Koen että monipuolinen ruokavalio, niin ei tarvitse liikaa vitamiineja metsästää
 Lisätyt vitamiinit jostain syystä saavat itsellä hieman negatiivisen vaikutuksen, vaikkei sille varmastikaan ole perustetta.
 En kaipaa vitamiinilisiä ruoka-aineisiin.
 Kaiken ei tsrvi olla vitaminoitua
 Yleensä vitamiinien määrät ovat pieniä, ja pyrin koostamaan ravintoni niin ettei tarvitsisi lisättyjä vitamiineja
 Miksi ruokiin pitäisi lisätä vitamiineja, vihannekset ja marjat parempi vaihtoehto
 En halua. :) Se ei juuri vaikuta. Koen saavani vitamiinit tavallisesta ruuasta, en juuri ajattele täydennettyjä elintarvikkeita.
 Turhaa. Vegaanin tulee käyttää valmistetta, josta saadun määrään voi arvioida tasaisesti.
 Vitamiinit perustuotteista (juurekset, kasvikset, marjat yms). Ei erikseen lisättyinä tuotteisiin.
 Riippuu tuotteesta ja tilanteesta. Arkipäivän perustuotteissa suosin mieluummin mahdollisimman luonnollisia tuotteita
 Saan näitä riittävästi muista lähteistä
 Yleensä en kyllä osta vitaminoituja tuotteita. Usein niissä on paljon muitakin lisäaineita, esim aromeja jouden mausta en tykkää.

Liite 15. Avoimen kysymyksen vastaukset kysymykseen ”Mikä on tekijä, jonka vuoksi et ostaisi tuotetta tuoteselosteen perusteella?”

Tekstivastaus: eläinperäisyys

Maito, kanamuna tai muu eläinperäinen raaka-aine
 epävegaanisuus
 Eläinperäiset raaka-aineet, muulla ei väliä.
 Jos ei ole vegaaninen
 Eläinperäiset ainesosat. Palmuöljy
 Epävegaaninen. Kaikkia muita voi harkinnan mukaan ostaa. Jopa toisinaan sellaisia joissa natriumglutamaattia tai palmuöljyä.
 että se ei olisi kasvipohjaine
 Eläinperäinen ainesosa.
 Ei eläinperäisyyksien lisäksi mikään.
 Epävegaaniset ainekset :D
 Eläinperäiset asiat.
 Jos se ei ole vegaaninen

Sisältäisi jotain eläinperäistä

Jokin ei-vegaaninen ainesosa

Sisältääkö tuote maitoa tai eläinperäisiä raaka-aineita.

Eläinperäiset ainesosat, vähäinen proteiinipitoisuus, liiallinen tyydyttyneen rasvan määrä

Eläinperäiset ainesosat

Eläinperäiset ainesosat.

Eläinkunnan tuotteet, esim. kananmunanvalkuainen

Jos se sisältää lihaa

No kasviproteiinituotteen odotan olevan vegaaninen, jos ei ole, niin jää hyllyyn

Epävegaaninen, sisältää palmuöljyä.

Ostan vain vegaanisia tuotteita eli aina maito, kananmunat ym. on poissa - vegaanituotteissa pyrin välttämään palmuöljyä

Jos se ei ole vegaaninen

Eläinperäiset ainesosat

Eläinkunnan tuote

"Lisätty kananmuna, heraproteiini, maitojauhe, liivate, E120, (mikä tahansa epävegaaninen ainesosa).

Myös lisätty gluteeni nostaa niskavillat ylös, koska sitäkin on ihan turha kätkeä proteiinivalmisteisiin, jos ei ole selkeästi kyse vehnäproteiinituotteesta."

Suuri määrä sokeria tai eläinperäisiä ainesosia

Jos tuote sisältääkin jotain eläinperäistä

Liivate, pitkä lista e-koodeja, transrasvat, modifioitu tärkkelys

Eläinperäiset ainesosat

Jos luulen tutetta kasvisruuaksi mutta siihen onkin piilotettu jotain punaista lihaa tai lintua tai liivatetta tms, mitä en syö.

Epävegaaniset ainesosat, myös E120, palmuöljy ja hunaja. Tuotantomaa, jos se on esim Israel.

Tuote ei ole vegaaninen

Maito, jos pitää olla glut, niin viljat

Eläinperäiset ainesosat, arominvahvenne (natriumglutamaatti), ylipäätään lisäaineinen liiallinen määrä

Eläinperäiset ainesosat. Erittäin vähäenergisiä elintarvikkeita (esim. uudet katkarapua muistuttavat valmisteet) en osta kuin poikkeustapauksissa.

Epävegaaniset ainesosat, olematon proteiinimäärä (paitsi jos on naurettavan halpa tuote).

Jos se ei ole vegaaninen. Jos siinä on vähän proteiinia tai paljon kovia rasvoja.

En osaa sanoa, miksi sinä et ostaisi. Itse en ostaisi, jos tuote ei olekaan vegaaninen, tai jos siinä on palmuöljyä.

Jos tuotteessa on jokin eläinperäinen ainesosa, en osta sitä

Eläinperäistä ainetta tai esim hunajaa

Kaikki eläinperäinen

Ei vegaaniset ainesosat, muuten ei ole sellaista tekijää.

Eläinperäisten ainesosa, palmuöljy

Jos ei ole vegaaninen

Sisältää eläinperäisiä ainesosia tai palmuöljyä

Jokin ei-vegaaninen tai gluteenipitoinen sisältö (itselläni on viljayliherkkyys)

Eläinperäisten ainesosien läsnäolo ja/tai suhteettoman kookas osuus "kovia rasvoja" verrattuna muihin makroravinteisiin.

eläinperäiset ainesosat

Eläinperäiset aineet, sienet

En usko että sellaista on. Minulle riittää että tuote on vegaaninen. Jos tuote vaikuttaa selosteen perusteella ei niin optimaaliselta ravinnolta (esim. vaikka suolan määrän tai kookosrasvan takia) niin sitten ostan sitä vaan harvemmin. Herkuksi, en jokaiseen arkipäivään.

Niin kauan kun tuote ei sisällä eläinperäisiä tuotteita, en ole moista löytänyt.

Eläinperäiset ainesosat.

Epävegaaniset osat

Eläinperäinen ainesosa

Jos sisältäisi jotain eläinperäistä (kananmuna tai maitoproteiini).

eläinperäiset ainesosat

Kts ede. Ja eläinproteiini

Kananmuna, maito, e621

Eläinperäiset ainesosat

Eläinperäisyys

Maidosta peräisin olevat aineet, sitruunahappo, runsas määrä tarpeettomia aineita (väri, lis- tai säilöntäaine) aine, mitä en tunne tai tunnista

Jos se ei ole vegaaninen.

Jos tuote on vegaaninen, silloin todennäköisesti ostan tuotteen.

eläinperäiset ainesosat

kunhan itse valmisteessa ei ole eläinperäisiä ainesosia.

Ei tule mieleen mitään, mikäli tuote on täysin vegaaninen. Voisin satunnaisesti ostaa melkeinpä mitä vaan kokeiluun.

Epäveegaanisuus, ravintoarvoiltaan köyhä tuote (esim liikaa suolaa tai sokeria, liikaa rasvaa, liian vähän proteiinia)

Eläinperäiset aineet

Itse ostaisin, mutta kumppani on täysin vegaani joten jäisi ostamatta jos tuote sisältäisi esimerkiksi laktoosia

Sisältäisi eläintuotteita

Eläinperäinen ainesosa

jos se on vegaaninen, niin ei mikään

Mikä tahansa ei vegaaninen aineosa.

Eläinperäiset aineet

Riippuu tuotteesta. Esimerkiksi jos samasta tuotteesta on luomu vs ei-luomu, en ota ei-luomua. Jos on vegaaninen vs ei-vegaaninen, en ota ei-vegaanista. Jos listassa on syöjälle sopimaton allergeeni, jätän ostamatta.

Jotain epävegaanista.

Eläinperäinen ainesosa :D tai olematon proteiinin määrä.

Eläinperäiset ainesosat

Liha, mutta sitä ei kasvisproteiunivalmisteissa taida olla.

Mahdollisesti eläinperäiset valmistusaineet.

Ei proteiinia. Eläinperäiset tuotteet.

Jokin eläinperäinen aineosa, kuten liivate, maito yms.

Eläinperäinen valmistusaine

Eläinperäiset ainesosat.

Epävegaaninen. Palmuöljy myös miinusta muttei vaikuta päätökseen jos tuote on muuten hyvä. Joskus mietin myös suolan ja rasvan määrää mutta tosi harvoin

Mikä tahansa eläinperäinen ainesosa

Jos tuote on epävegaaninen.

Eläinperäinen ainesosa

Jokin lihan ainesosa

Hyvin monesti virke "saattaa sisältää 'eläinperäisiä' ainesosia". En halua kontaminaatoriskiä riistotuotteisiin.

Lihaperäinen, voimakas suola

Eläinperäinen ainesosa

Eläinperäinen ainesosa.

Epäveegaanisuus.

Eläinperäinen osa, esim maito tai muna.

mikä tahansa eläinperäinen (esim. quornissa kananmuna), välillä myös kotimaisia viljoja sisältävät jäävät kauppaan

Se ei ole kasvispohjainen, sisältää kananmunaa, liian suolainen

Eläinperäiset ainesosat, alhainen proteiinin määrä

Eläinperäiset aineet

Eläinperäiset ainesosat. Myös kovin rasvaisia vältän.

Jos tuote ei ole vegaaninen

Eläinperäiset ainesosat

Eläinperäiset ainesosat ja korkea kalorimäärä.

Että sisältää eläinperäistä aineosaa

En osta, jos tuote ei ole vegaaninen

Kananmuna, proteiini alle 10/100g

Ei Vegaaninen tai valmistettu maassa, jonka tuotteita en halua ostaa

Ainakin epäveegaanisuus.

Eläinperäisyys, palmuöljy

Epäveegaanisuus. En välttä tuontiproteiinia, mutta suosin lähialueella kasvavia tuotteita

Jokin eläinperäinen ainesosa.

Maito

Jos tuote ei ole vegaaninen

Maito

Tuotteen epäveegaanisuus, huonot makrot

Yleensä ainoastaan epäveegaaniset ainesosat, joskus myös korkea suolapitoisuus, koska käytän itse ruuanlaitossa aika vähän suolaa, enkä ole tottunut kovin suolaisiin. En välttele e-koodeja.

En osta eläinperäisiä tuotteita. Tai jos proteiininlähde on pelkkä herne joka aiheuttaa vatsavaivoja. Tai jos tuotteessa on sokeria tai siihen rinnastettavia aineita tuoteselosteen alkuosassa eli määrällisesti paljon. Tai jos tuotteessa on chiliä.

kananmuna

Sisältää lihaa

Jos se ei olisi vegaaninen

epävegaanisuus tai epäterveellisyys

Eläinperäiset aineet, vaikka olisikin pääasiassa kasviproteiini

Sisältää mitä vain eläinperäistä (hunaja, maitotuotteet, kalaliemi, karmiini jne). Lisäksi ympäristövaikutuksilla on minulle merkistystä, en esim käytä riisiä ollenkaan (kasvihuonepäästöt + vedenkulutus) vaan suosin muita jyvii ostoksilla.

Maito ja kananmuna

jos mukana on jotain eläinperäistä

Epävegaanisuus.

Eläinprotskua seassa, omalle vatsalle sopimattomat ainesosat

Epävegaanisuus tai liiallinen soijan määrä

Eläinperäinen. Yrittää vältellä palmuöljyä, mutta tulee ostettua sitäkin.

Jos on jotakin eläinperäistä.

Ei vegaaniset aineet

Eläinperäisyys

"yleensä testaan kaikkea olettaen et noudatettaisiin jotain järkeä maahantuonnissa, mut oon nykyään skipannut lähinnä vaan vitamiinoituja/makeutusaineita sisältäviä juomia systemaattisesti. jos tuote on vegen näköinen, mut protskuna on kananmuna, skipaan yleensä kans sellaset, kun mua kiinnostaa erityisesti kasviproteiinivalmisteiden kehittyminen.

hernekeitto on nykyään toiminu aika huonosti vatsan kanssa, joten herneproteiinivalmisteiden kohdalla oon aika tarkka et mitä kroppa niist tykkää."

Eläinperäiset osat

Ei- vegaaninen ainesosa

Jokin epävegaaninen ainesosa, mutta kokonaan vegaanisessa ei ole juurikaan esteitä

ei-vegaaninen ainesosa

Ei ole ainesosaa jonka vuoksi jättäisin tuotteen ostamatta, tuotteen ollessa vegaaninen. Eläinperäiset ainesosat estäisivät tuotteen ostamisen.

Eläinperäiset ainesosat -- ja gluteeni, jos tuote tulee myös itselleni (ei-keliakikkopuolisolleni ostan myös esim. seitanleikkeleitä tai vegaanisia pakastepitsoja)

Eläinperäiset tuotteet (maito, hunaja tms).

Eläinperäiset ainesosat, palmuöljyä ja väriaineita pyrin myös välttämämään.

Eläinperäinen

Eläinperäiset ainesosat. Hinta.

Eläinperäinen ainesosa

Eläinperäisyys

Jos sisältää eläin peräisiä ainesosia. Palmu öljyä sisältävät tuotteet ovat myös huonoja.

Eläinperäiset aineet

Eläinperäiset ainesosat.

Eläinperäiset aineet.

Eläinperäiset tuotteet

Epävegaaniset ainesosat.

Kananmunan tai maidon käyttö

maito, kananmuna, liika sokeri

Epävegaaninen. Ja jos on paljon turhia lisäaineita vaikka sitä ei tarvittaisi

Eläinperäiset ainesosat

Selkeä vegaanituote -merkintä puuttuu

Tekstivastaus: suolan määrä

Voimakassuolaisuus

Erittäin korkea suolan määrä, chili

Joskus suolapitoisuus

jos suolaa on kovin runsaasti; jos vertaan kahta tuotetta ja toisessa on kotimaista kasvisproteiinia, jää ulkomaalaista sisältävä ostamatta

Voimakassuolainen.

Korkea suola-, tai sokeripitoisuus

Liika suola, vääränlainen rasva

Runsas suola (yli 1 g/100 g) on tärkein, koska perheessä on taapero. Myös vehnäjauhojen/ vehnäproteiinin takia jää kauppaan.

Suuri suolamäärä

Liikaa suolaa, sisältää (tai saattaa sisältää) maapähkinää tai cashewpähkinää, sisältää härkäpapua

Ehkä liika suolaisuus

Huonot ravintoarvot, paljon suolaa

Liika suolan määrä

Korkea suolapitoisuus, tai jos tuotteessa olisi hyvin vähän proteiineja

Suolan määrä

Ei voi sanoa yhtä tekijää, mutta jos kokonaisuus vaikuttaa epäterveelliseltä: isot määrät suolaa ja pelkkää kovaa rasvaa. Erityisesti jos tuotteen olisi voinut tehdä ns terveellisesti

Alkuperämaa, jonka kauppaa en halua tukea kuten Kiina, Israel. Voimakas suolapitoisuus

Liika suola

Liikaa kaloreita tai liikaa suolaa ja sokeria, tai jos vaikuttaa todella vahvasti prosessoidulta (esim. jotkut vegaaniset "popcorn chicken", "fried chicken" -valmisteet)

Korkea suolapitoisuus, korkea kalorimäärä, paljon lisäaineita, allergeenit

En jättäisi yksittäistä tuotetta pelkän tuoteselosteen takia ostamatta, mutta saattaisin ostaa harvemmin jos olisi esim paljon suolaa tms

Suolan, lisäaineiden tai rasvan liiallinen määrä

Liikaa suolaa, liikaa tyydyttynyttä rasvaa

Liiallinen suolan määrä

Paljon suolaa ja paljon tyydyttynyttä rasvaa

ehkä valtava suolan tai sokerin määrä

Todella korkea suolapitoisuus

Liikaa suolaa

en antaisi lapsille jos suolaa on liikaa

Liian korkea suola tai kCal

liian korkea suolapitoisuus

Proteiinin lähde ja suolaisuus

Liika suola, suuri määrä palmuöljyä

Liian paljon suolaa tai kovaa rasvaa.

Liian suolainen, palmuöljy

Suuri suolapitoisuus, paljon lisäaineita

Pelkkää suolaa ja rasvaa (+ jos eläinperäistä)

En keksi sellaista. Ehkä jokin älytön suolan määrä tai hyvin matala proteiinipitoisuus.

Jatkuvassa arkikäytössä suuri suolan määrä; esim. kasvisleikkeleet, joissa suolaa 2 %.

Suolan määrä, lisätty sokeri ja muut täyteaineet

Liikaa suola

Iso määrä suolaa

Ei täysin ehdottomasti mikään, jos tuotteen muuten haluaisin ostaa. Säännöllisesti en käyttäisi todella suolaisia tai hyvin lisäaineellisia tuotteita, mutta saatan kokeilla kaikkea uutta. Jos tuotteen hinta on järkyttävän korkea niin en myöskään ostaisi kerran testausta enempää.

Liiallinen suolan määrä ja ravintoköyhyys.

Korkea suola ja liialliset tyydyttäneet rasvahapot

Liian iso suolan määrä ja epävegaaninen aines

Liian korkea suolan määrä ja järkyttävä määrä säilöntäaineita.

Liikaa suolaa

Runsas suolan määrä

Liika suola, turhat lisäaineet, palmuöljy,

Palmuöljy, aspartaami, Yleisesti olemattomat ravintoarvot.

Liikaa suola tai kova rasva

Korkea suolan tai kovan rasvan määrä

Ei ole. Joitakin saatan ostaa harvemmin, jos on runsaasti suolaa, mutta ostamatta en jätä.

"Paljon palkokasveja käytetty, paljon suolaa, öljyä, sokeria tai itselle

Tai paljon kaalia / lanttua tms, joka

saa vatsan turpoamaan :/"

Korkea suolapitoisuus, korkea tyydyttyneen rasvan pitoisuus. Myös palkokasvien iso osuus vatsavaivojen vuoksi

Jos suolaa on aivan liikaa (esim yli 2g/100g)

Onko suolaa

Liikaa suolapitoisuus

Liiallinen suolan määrä, huono rasvan laatu

Ehkä iso määrä suolaa, mutta ei ole niin iso valinnanvara joten sillä mennään mitä on

Riippuu tuotteesta, mutta suuri suolan, sokerin tai kovan rasvan määrä.

Liha, liiallinen suola

Suolan ja rasvan suuri määrä, paitsi jos tarkoitus herkutella esim. hampparit/hodarit liikaa suolaa

Liian suolainen tuote

Liika suola, ei kotimaisuus useimmiten, kovaa rasvaa paljon,

Jos siinä on proteiini tai mauste josta en pidä, liikaa suolaa tai tyydyttyneitä rasvoja

Suolaa on liikaa

Liiallinen suolan/sokeri määrä, paljon lisäaineita

Hyvin suuri suola ja kovan rasvan pitoisuus.

Liika suola ja sokeri

Hirveä määrä suolaa. Alle 1 g / 100 g on hyvä. 1,5 g voi vielä sietää, jos ruokaan ei tule muualta suolaa. Yli 1,8 g jää kauppaan.

Korkea suolapitoisuus, sisältää gluteenia, tai sisältää eläinperäisiä ainesosia

Voimakkaasti suolainen tai paljon härkäpapua tai muuten suolistoa paljon kuormittavat tekijät.

Ensisijaisesti pyrin ostamaan tuotteita, joiden raaka-aine ja tuotanto on Suomessa, toisijaisesti Euroopassa. En kuitenkaan ole tässä ihan ehdoton, poikkeustilanteessa saatan ostaa myös muualla tuotettua. Jos suolaa on valtavan paljon, en osta tuotetta, mutta siihenkään ei ole ihan selkeää rajaa. Pyöryköissä tms. suolan määrä saisi olla mahdollisimman lähellä 1 g / 100 g

Kiinassa tehty, liian paljon vettä tai suolaa tai palmuöljyä sisältävä

liika suola, runsas kova rasva, vältän myös mieluiten runsasta lisäaineiden määrää (erityisesti karrageenia) ja käytän lisättyä gluteenia sisältäviä tuotteita vain satunnaisesti

Tekstivastaus: palmuöljy

Palmuöljy + muut epäeettisesti tuotetut ainesosat. Arveluttavat lisäaineet? En tiedä, vaikeata on.

Palmuöljy, lisäaineet.

"Palmurasva.

Painostin Fazeria 3 vuotta ja he luopui palmurasvan käytöstä."

Palmuöljy

Runsas palmuöljyn määrä, runsas sokerin tai suolan määrä.

Paljon sokeria tai palmuöljystä valmistettu tuote

Palmuöljy, kovat rasvat

Palmuöljy, kookosrasva

Palmuöljy

Palmuöljy

Palmuöljy, maito, kananmuna

Palmuöljy, turhat sidosaineet, lisäaineet ja väärät tuotteen alkuperämaat

Palmuöljy (epäeettinen)

Kookosrasva tai palmuöljyn korkea määrä

Palmuöljy. Liika rasva. Eläinperäiset tuotteet.

Palmuöljy

Palmuöljy, kovin prosessoituidut aineet, liika sokeri, liika rasva, liika suola

Palmuöljy, suuri määrä e-koodeja

Palmuöljy

Palmuöljyä välttelen

Karrageenin ja palmuöljyn käyttö

Palmuöljy

Riippuu kuinka "arkinen" tuote kyseessä, jos satunnaisessa käytössä/herkuttelussa käytössä niin ei juurikaan vaikutusta. Arkisissa tuotteissa taas esim runsas kookos- tai palmuöljyn määrä

Palmuöljy, esim vegaani juusto en osta, koska usein ei ole mitään oikeaa. Köyhä ravintoarvo. Suolaisuus.

Palmuöljy

Vältän palmuöljyä, mutta en ole ehdoton siinäkään.

Palmuöljy, kookos

Palmuöljy

"Jos tuote sisältää paljon palmuöljyä.

Myös suolan määrän ratkaisee."

Palmuöljy, jos ei vastuullinen

Palmuöljy tai jos tuote vaikuttaa siltä että siihen on ylenmäärin lisätty täyteaineita.

Eteläamerikkalainen soija, palmuöljy, liika suolaisuus, Kiina alkuperämaana

Palmuöljy

Palmuöljy

Välttelen palmuöljyä

Pyrin välttämään palmuöljyä

Palmuöljy

Palmuöljy

Palmuöljyä pyrin välttämään. Muuten ei ole yksittäistä tekijää, minkä takia jättäisin ostamatta, mutta jos kokonaisuus ei vaikuta hyvältä, niin en osta usein.

Palmuöljy

Palmuöljy

Palmuöljy

Palmuöljy

Palmuöljy liikaa suolaa

Palmyöljyä ja makeutusaineita (paitsi sokeria) vältän, liivatetta en käytä lainkaan.

palmuöljy ja muut ekologisesti kestävämmät ainesosat. Ja liian moni lisäaine.

palmuöljy, korkea sokeri-tai suolapitoisuus

Palmuöljy, mut se ei ole ehdoton, liian monet merkinnät mitä en tiedä mitä tarkoittaa

Palmuöljy, runsaat lisä/säilöntäaineet

Palmuöljy

Vältän kookos ja palmuöljyä melko tiukasti.

Palmuöljy

Palmuöljyn kohdalla harkitsisin ostopäätöstä. Muuten ei mikään.

Palmuöljy ja paljon muita kovia rasvoja

palmuöljy

Ulkoimaisia en kovin herkästi tai jos kovin prosessoitua tai sisältää esim. palmuöljyä

Palmuöljy, tosi iso suolan määrä, runsaat lisäaineet

Palmuöljy

Palmuöljy, tietyt tuottajamaat, virheellisesti vegaaniseksi merkitty tuote jossa paljaastuukin esim.

epävegaaninen e-koodi

Esim. palmuöljy

Palmuöljy

Palmuöljy ja aineet joiden sisältöä en tiedä

Jos tuotteessa on palmuöljyä. Jos kookosrasvan määrä on korkea.

Palmuöljy, jos sen alkuperästä ei ole mainintaa. Samoin kaakao, ettei se ole Afrikan orjaplantaaseilta.

Palmuöljy, liika suola,

Tekisi mieli vastata, että palmuöljy, mutta sellaisiakin tulee käytettyä. Mielellään kuitenkin en.

Palmuöljy, natriumglutamaatti

Kookosrasva, palmuöljy

Harva asia saa olemaan ostamatta, ehkä palmuöljy vähän epäilyttää, tai jos kamalan pitkä lisäaineluettelo

Palmuöljyn käyttö

Yritän välttää palmuöljyä

Palmuöljy

palmuöljy

Palmuöljy tai eläinperäinen ainesosa

Palmuöljyä pyrin välttämään. Ja jos tuote on epävegaaninen.

Jos soija on tuotu muualta kun EU tai tuote sisältää palmuöljyä

Palmuöljy, liikaa kovetettuja kasvirasvoja

Palmuöljy

palmuöljy

Ehkä palmuöljy

palmuöljy

Palmuöljy

Palmuöljy

Iso osa rasvasta kookosrasvaa tai palmuöljyä

Runsas hiilareiden määrä. Jos tuotteessa on palmuöljyä.

Palmuöljy, kookosrasva, sokeri, liika suolaisuus

Palmuöljy, natriumglutamaatti, muut makeutusaineet kuin stevia

Palmuöljy

Palmuöljy, sokeri, natriumglutamaatti.

Palmuöljyn kohdalla harkitsen vakavasti. Voimakasuolaista tuotetta en osta viikoittain (esim. vegaanimakkarat). Karrageeni ärsyttää vatsaa, joten sitäkin ostan harvoin.

Tekstivastaus: proteiinin määrä

"Ei ole Euroopassa tuotettua.

Proteiinia alle 15 g/100g"

Valtava määrä epämääräisiä ainesosia ja vähäinen proteiini.

Liian matala proteiini pitoisuus, liian korkea energia pitoisuus, liian korkea suolapitoisuus

Alhainen proteiinipitoisuus

Jos proteiinia alle 15 g per 100 g niin mietin huolella, että ostanko vai en, usein en. Alle 10 g en ikinä osta, joskus jotain 11-12 g ostanutkin.

Alhainen proteiinipitoisuus ja korkea rasvapitoisuus.

liikaa hiilihydraatteja suhteessa proteiiniin, paljon lisäaineita

Vähäinen proteiinin määrä

Matala proteiinipitoisuus, liian runsas suola, sekä tolkuttoman pitkä raaka-ainelista.

Vähäinen proteiinin määrä, raaka-aineiden alkuperä joissain tapauksissa, jotkin raaka-aineet kuten palmuöljy, kaloripitoisuus

Jos proteiinin määrä on alhainen muihin aineisiin nähden

"Jos sisältää tosi vähän proteiinia

Jos ei ole täysin vegaaninen"

Lihankorvikkeissa ja jogurtin ja rahkojen tapaisissa tuotteissa alhainen proteiinipitoisuus suhteessa kilohintaan.

Vähän proteiinia suhteessa hintaan (jos ostan nimenomaan proteiinitarkoituksessa)

Alhainen proteiinipitoisuus, suola voi myös vaikuttaa

Jos tuote paljastuu kovin vähäproteiiniseksi, runsas lisätty sokeri (ja suola) valmiiksi maustetuissa tuotteissa (yleensä ostan maustamattomia). Myös jos tuotetta on markkinoitu selvästi kotimaisena innovaationa tms. ja raaka-aineet paljastuvatkin vaikkapa kiinalaisiksi tai tuotanto tapahtuukin Ukrainassa, saattaa tuote todennäköisesti jäädä ostamatta.

Todella runsas kalorimäärä ja alhainen proteiinipitoisuus.

Proteiinin ja rasvan määrä

Ei välttämättä mikään täysin, mutta esim. suuri vehnän tai sokerin pitoisuus vähentää ostohaluani. Myös proteiinin pieni pitoisuus haittaa.

Metioniini- tai lysiinivajeinen proteiiniraaka-aine. Korkea rasva ja suolapitoisuus. Sekä sokeri.

Korkeat hiilarit, matala proteiini, palmuöljy

Jos tuotteen proteiinipitoisuus on hyvin pieni

Liian vähän proteiinia, huono maku, kallis tuote.

alle 10g proteiinia/100 g

Alhainen proteiinin määrä

Pieni proteiinin määrä

Proteiinin suhde kalorien määrään, jos kaloreita on paljon ja proteiinia vähän (esim. alle 15 g/100 g).

Pieni määrä proteiinia suhteessa kaloreihin, suuri määrä outoja ainesosia

Vähäinen proteiinin määrä sekä myös, jos on kovin pitkä lista ainesosia esim. lisäaineita.

Alhainen proteiini verrattuna muihin vastaaviin tuotteisiin

Matala proteiinipitoisuus, erittäin runsaasti kovaa rasvaa. Tuotteen tulee olla täysin kasvipohjainen, eli mukana ei saa olla esim. maitoproteiinia

Mitätön määrä proteiinia tuotteessa, jonka tarkoitus on korvata eläinproteiini

Jos haluan tai tarvitsen jonkin tuotteen, ei tuoteseloste yleensä vaikuta asiaan. Mutta jos etsin jotakin uutta, pyrin valitsemaan tuotteet joissa on proteiinia väh. 10g/100g ja hiilihydraatteja mahdollisimman vähän.

Vähäinen proteiinimäärä, paljon sokereita tai rasvaa

Jos tuotteessa ei olisi proteiinia

Riippuu tuotteesta, mutta yleensä jos proteiinipitoisuus on hyvin pieni tai tyydyttyneen rasvan määrä suuri

Liian vähäinen proteiini

Liian vähän proteiinia per energia, 10g proteiinia per 100 kcal olisi hyvä minimitaloite, jos sen yli, huipputuote.

Vähäinen proteiinipitoisuus, eu:n ulkopuolinen valmistusmaa

Mikäli proteiinin suhteellinen osuus on hyvin pieni tai tuote sisältää suhteessa paljon huonoja rasvoja

Heikko ravintosisältö, esim. ei juuri ollenkaan/vähän proteiinia, suurin osa rasvasta on tyydyttyynyttä ja sitä on runsaasti

Jos proteiinin määrä hyvin alhainen

Vähäinen proteiini

Alhainen proteiinipitoisuus

matala proteiinimäärä

Liika energia, liian vähäinen proteiini

Pieni määrä proteiinia ja paljon hiilihydraatteja

Liian vähän proteiinia, liian paljon rasvaa

Alhainen proteiinipitoisuus tai useita E-aineita

Matala proteiinipitoisuus muihin aineisiin nähdeb

Vähäinen proteiinin määrä

Alhainen proteiinipitoisuus tai korkea suolapitoisuus. Myös rasvan määrä vaikuttaa

Liian alhainen proteiinipitoisuus suhteessa korkeaan hiilihydraattien määrään

Todella vähän proteiinia

Ainakin chili/tulisuus, Mitätön proteiini. Onpahan joskus selosteessa lukenut selluloosa. En ostaisi.

Vähäinen proteiinin määrä.

Liian vähän protskua

Tekstivastaus: rasvan laatu/määrä

Korkea kovan rasvan osuus ja voimakassuolaisuus.

Välttelyn soijaa ja hyvin rasvaisia tuotteita

Todennäköisesti jos paljon rasvaa, erityisesti tyydytynyttä

Energiamäärä, huonot rasvat, korkea sokeripitoisuus, tietyt makeutusaineet

Runsas rasvan määrä tai liian pieni proteiinin määrä

Kovan rasvan osuus, suolan määrään., alhainen proteiinimäärä.

Kookos

Liikaa kookosrasvaa

Liikaa rasvaa tai jos on mitään eläinperäisiä ainesosia.

Rasvan määrä

Paljon kovaa rasvaa.

Ehkä ei mikään, mutta pyrin välttämään kovia rasvoja

Hyvin harva ainesosa, rasvan ja suolan määrä kiinnostavat

Liiallinen rasvan määrä

Valtavasti rasvaa tai liian vähän proteiinia suhteessa käyttötarkoitukseen

Jos siinä on paljon kovia rasvoja tai se on Euroopan ulkopuolelta.

Sisältää kovaa rasvaa tai tuotettu sademetsiä tuhoavassa maassa

Jos tuote on todella rasvapitoinen, etenkin jos proteiinia on vähän

kookosrasva ja palmuöljy

Suuri määrä jotain kovaa rasvaa

Runsas kovan rasvan määrä

Paljon (kovaa) rasvaa, vähän proteiinia

Paljon tyydyttämätöntä rasvaa. Vähän proteiinia.

Miten paljon rasvaa ja kovaa rasvaa, hyvin alhainen proteiinipitoisuus.

Kovat rasvat

Se etten tiedä mitä tuote oikeasti sisältää. Kovaa rasva arkituotteessa.

Jos kovan rasvan määrä on kovin suuri.

kookosrasvan käyttö, natriumglutamaatti ja eläinperäiset ainesosat voisivat vähentää ostokiinnostusta, samoin

korkea suolapitoisuus ja tyydyttyneen rasvan määrä

Liikaa kovaa rasvaa

Kookosrasvaa runsaasti

Jos tuotteen pääasiallinen valmistusaine ei näytä olevan proteiini vaan kovetettu kasvirasva

Runsas tyydyttyneen rasvan määrä.

Mikäli tuote on suurimmaksi osaksi rasvaa (suhteessa proteiiniin), kuten esimerkiksi monet kasvivalmisteiset juustot tuntuvat olevan.

Paljon rasvaa, vähän proteiinia

Liikaa rasvaa

Rasvan suuri määrä

Suuri määrä kovaa rasvaa, esim. kookosöljy, runsas määrä lisättyä sokeria.

iso osa on kovat rasvat, sokeri ja suola

Jos koostuu pääasiassa kovetetusta rasvasta (esim vuustoja en käytä), myös suuret määrät lisättyä sokeria tai suolaa saa jättämään tuotteen hyllyyn.

Liian suuri kovien rasvojen määrä. E-aineita max.3

Korkea rasvapitoisuus (esim kookos tai rapsi), pitkä lisäaineluettelo

Rasvan ja sokerin liiallinen määrä

Paljon kovia rasvoja

Päivittäisessä/toistuvassa käytössä rasvan ja suolan määrä

Kovin epäterveellinen koostumus esim rasvojen suhteen tai paljon e-aineita

Hyvin suuri määrä tyydytynyttä rasvaa tai suolaa.

Välipalatuotteessa tai aterian proteiinilähteessä en halua olevan liikaa kovaa rasvaa ja sokeria. Jos ostan herkkua, ei ole niin justinsa.

liikaa huonoja rasvoja tai todella suolaista

Jos on paljoko rasvaa ja kauhian monta ainesosaa

Korkea kookosrasvan määrä

Kovat rasvat, paljon suolaa

Huonon rasvan suuri määrä vähentää ostohalukkuutta.

Jos on kovin prosessoitu ja sisältää muita öljyjä kuin oliiviöljy

Liikaa kovaa kasvirasvaa

Liiallisen tyydyttyneen rasvan tai suolan määrän takia.

"Paljon kovia rasvoja

Israel"

Rasvan määrä

Jos tuote on hyvin rasvainen, mutta siinä ei ole paljon proteiinia

Liian paljon rasvaa, suuri määrä kookosöljyä

Paljon tyydyttyntä rasvaa, vähän proteiinia

Jos kasviproteiinia on liian vähän verrattuna muihin ainesosiin. Myös rasvan laatu on tärkeä.

Tuotekategorialle poikkeuksellisen suuri rasvan määrä, merkintä voimakassuolaisuudesta

Kookosöljy.

Runsaasti tyydyttyntä rasvaa, paljon e-koodeja

Suuri määrä rasvaa

En käytännössä lue niitä niin tarkkaan että jättäisin ostamatta tuotetta yksittäisen tuoteselosteen rivin takia. Jos huomaisin että esim. rasva olisi tosi korkea voisin jättää ostamatta, mutta en varmaan käytännössä huomaisi sitä

Liikaa tyydyttyntä rasvaa tai jotain eläinperäistä ainesta.

Paljon kookosrasvaa

Suuri energiatiheys, paljon tyydyttyntä rasvaa

Satunnaisessa käytössä ei mikään. Rasva jatkuvassa käytössä

Suuri kovan rasvan määrä

Huono ravintoarvojakauma; Suhteettoman korkea rasvapitoisuus tuotteen käyttötarkoitukseen (tai suunnittelemani käyttötarkoitukseen) nähden. Huono proteiini-hiilihydraattisuhde.

Liian korkea ravapitoisuus.

"en suosi lainkaan tyydyttyneitä rasvoja. Esim. fetan kaltaista valmistetta en osta itselleni mutta työpaikan vegaaniruokapiiriin salaattiin voin ostaa.

Kookosrasvatuotteet lisäksi sulavat lämpimissä ruoissa."

Paljon kovaa rasvaa

Tekstivastaus: ruokarajoite

Joku lasta allergisoiva aine mm. Pähkinä

Maapähkinä

Jokin raaka-aine mistä en pidä

Ainoastaan makuun liittyvät tekijät.

Chili, paprika

Sieniproteiini

Minulle sopimattomat raaka-aineet kuten tietyt mausteet.

Aine, jolle syöjä on allerginen.

Jos tuotteessa on sellaisia ainesosia mistä en välttämättä pitäisi

Allergeenit tai eläinperäiset tuotteet vegenä mainostetuissa tuotteissa

Tietyt allergeenit

Allergeenit.

härkäpapu, korkea suolapitoisuus, paljon kovia rasvoja

Tietyt mausteet

"Migreenikohtauksen aiemmin laukaissut aine.

IBS:n kanssakin asiaa mietin, mutta se on oireiltaan migreeniä lievempi."

Aspartaami

Runsas määrä sieniproteiinia (minulla on sienisokeri-intoleranssi)

Asiat joille olen allerginen

IBS-sopimattomuus

sitruunaruoho

Jos tuotteessa on paljon FODMAP-hiilihydraatteja, kuten papuja ja linssejä.

Kumma mauste. Joskus oli laventelilla maustettu Seita kinkku, joka oli vähän liian outoa.

Jos on sieniä

Ainesosa jota en voi syödä

Tietty raaka-aine tai mauste

Jos sattumalta huomaan että makumaailma ei vastaa mieltymyksiäni

Jos sisältää gluteenia

Selleri

Allergiaa aiheuttavat aineisosat

Tietyt mausteet josta en pidä.

Jos se valkosipuli on alkupäässä eli sitä on paljon.

Vehnä

Sopimattomuus Fodmap-ruokavalioon

Allergeeni

Paha maku

Tietyt allergeenit etupäässä (gluteeni, peruna, ym)
Pähkinä, maustamattomuus
Hernrproteiini
Ehkä jollain tapaa luotaantyöntävä estetiikka/kuvitus
Tällä hetkellä soijavalmisteita, koska todennäköisesti olen allerginen sille
Pähkinä
Korianteri
pähkinät (allergian vuoksi), suuri lisäainemäärä, korkea suolan määrä, epäeettiset raaka-aineet
Avokado.
Savuaromi, en tykkää mausta.
Pekonin makuinen, lihan makuinen, kalanmakuinen, ja kanan makuinen Miksi?? Kyseessä kasvituote
allergeenit tai muut sopimattomat tuotteet
vehnä, pavut ymv.
Allergeenit, palmuöljy tai liian pitkä tuoteseloste. Toisin sanoen tuotteeseen sopimaton liian monimutkainen
tai prosessoitu koostumus.
Gluteeniviljat
Härkäpapu, sienet
Allergeenit
Keinotekoinen makeutusaine, tai xylitol (koska saan oireita).
Raaka-aine, jolle oon allerginen
Liiallinen lisätty sokeri, allergeenit kuten punajuuri ja sipuli.
Liikaa mausteita
Sipuli, selleri, kovat rasvat, -oni, -oli, -ori päätteiden lisäaineet, 9xx lisäaineet.
Pähkinä
Gluteenia
Gluteeni
Jos ruoka vaikuttaa liian tuliselta
Pähkinät
Sienet
"väärä" proteiinin lähde (esim sellainen, jolle olen yliherkkä/allerginen)
Paprika
Liian soijapitoinen tuote (en pidä mausta)
valkosipuli
Väärä proteiini lähde, vatsa ei kestä kaikkia
Tietyt raaka-aineet/mausteet
Aika monet viljaa sisältävät jäävät testaamatta perheessä olevan keliaakikon vuoksi. Mutta muuten olen
kokeillut useimpia kasvisproteiinivalmisteita, harvoin syötynä tai oikein yhdisteltynä suolaisuuskaan ei haittaa,
mutta jäävät kyllä pääosin pois arkikäytöstä.
Allergisoivat aineet. Palmuöljy.
Sisältää tai saattaa sisältää gluteenia. Liikaa kovaa rasvaa. Myös, jos tuotteessa on liikaa aineksia, joita
kotikeittiössä en käyttäisi tai joita en lukemalla ymmärrä.
Selleri ja esim. 5-10 lisäainetta. Ja palmuöljy.
Ainesosa jonka mausta en pidä tai joka on eettisesti arvojeni vastaan.
Koska seuraan satunnaisesti, en osaa vastata tähän. Jos tuotteessa on valkosipulia, saatan jättää ostamatta, mutta
vain sen takia, että puoliso on hajullekin allerginen
Pähkinä (allergia), pitkä lisäainelista.
pahanmakuiset asiat (tilli, hapankasvimaitotuotteet)
Liiallinen chilin käyttö
Jos siinä on jotain mitä en voi syödä (maitotuotteet, gluteeni) tai se on gmo-maissista tms. tehty
Tuote sisältää ainesosia joita en voi syödä.
Lähinnä omat allergeenit
Gluteenia sisältävä tuote
Jos olen allerginen tuotteelle tai jos se sisältää eläinperäisiä ainesosia
Mikäli tuote sisältää jotakin joka ei sovi vatsalleni, sisältää liikaa kovaa rasvaa tai ollenkaan palmuöljyä. Jos
tuote sisältää epäeettisiä ainesosia tai liikaa sokeria/suolaa proteiinin määrään nähden.
Jos se sisältää vehnää tai muita viljoja.
Aineet joille olen allerginen (hasselpähkinä ja manteli) ja jos tuoteselosteessa näyttää olevan liian pitkä litanja
epämääräistä
Allergeenit, makeutusaineet kuten aspartaami ja asesulfaami K ja sukraloosi, näiden makua en voi sietää.
Sisältää gluteenia
Pähkinät
Uskallan oikeastaan syödä tällä hetkellä vain tofua ja quornia.

jos siinä lukee ”lihankaltainen” tai vastaavaa, en pidä lihaisasta tuntumasta

Sienet

"Vehnä tai muut gluteenia sis. viljat

Jos kotimainen vastaava tai sopiva vaihtoehto, en osta ulkolaista."

Gluteeni, soija

"fermentoimaton härkäpapu :)

liian pitkä tuoteseloste"

Allergisoiva sisältö

Tietyt mausteet, kuten korianteri.

suuret määrät fodmap-yhteensopimattomia aineksia

Tietyt mausteet

Gluteeni,

Vehnä

Stevia ja nimenomaan kasvispohjaset proteiinilähteet jotka eivät sovi vatsalle (esim härkäpapu), myös jos tuotteessa on suurin osa maltodextriiniä.

Allergeeni

Jos ei gluteeniton ja jos suolan määrä mietityttää

Gluteeni

Allergeenit, palmuöljyä joskus välttelen

Soija ja vehnä

paprika, välttelen myös palmuöljyä

Vehnä, karrageeni

Soija tai pähkinät

Paljon vehnää

Esim allegeenit. Jos "saattaa sisältää" kalaa tms jätän ostamatta

Jos ei ole laktoositon

Allergia, runsassuolaisuus, paljon kovaa rasvaa.

Ruis (olen allerginen)

Gluteeni

Soija

Gluteeni

Paljon sokeria tai itselle ei sopiva kasviproteiini

Porkkana ja pellavansiemen

Allergeenit, arominvahventeet, jotkin epäterveellisenä pitämäni lisäaineet

Soija

Pähkinä, gluteeni

Paljon hiilareita, todennäköisesti paljon fodmapeja ja maha tulee kipeäksi. Paljon suolaa ja paljon kovaa rasvaa, epäterveellinen. Paljon turhia ainesosia, turhaa syötävää.

Jos tuote sisältää jotain sietämätöntä ainesosaa

Gluteeni (keliakian vuoksi) tai jos tuotteessa olisi jotakin, mille olen allerginen.

Raaka-aine, jota en voi käyttää ruokarajoitteen takia.

Itselle terveydellisistä syistä epäsopivat ainesosat

Jos käytetty itselle epämieluisia mausteita tai sisällöstä käy ilmi, että onkin joku muu pääraakaine kuin tuotteen nimen perusteella pitäisi olla

Jos tuotteessa on allergisoivia aineita.

En mielellään osta kaurapohjaisia tuotteita

Vehnä

korkea paprikapitoisuus

Soija, koska perheessä allergia. Muuten proteiineilla, kuidulla ym. ei ole vaikutusta. Jos on paljon sokeria ostan harvoin.

Jos sisältää gluteenia.

Gluteeni

mahdollinen allergian aiheuttaja

Jos siinä on valkosipulia, tai näyttää että ns apuaineita on enemmän kuin pääraaka ainetta

Jos se sisältää raaka-ainetta, jota en voi syödä.

Sisältää valkosipulia

Jos tuote ei ole luontaisesti gluteeniton ja jos siinä on älyttömästi lisättyä suolaa ja/tai sokeria

Sipuli, valkosipuli

gluteeni, jokin hyvin erikoinen/ tunnistamaton ainesosa

Usein linssit, pavut ja muut vatsaa ärsyttävät tuotteet

En pidä mustapaputuotteista enkä vehnägluteenista. Valkosipuli ei sovi

Ruokavalion vastainen ianesosa

Ainekset, joille olen herkkä. Epäilyttävät ainekset, kuten aspartaami.

Allergeenit yms.

Gluteeni, pähkinät, eläinperäiset ainekset

Jokin allergeeni (esim vehnä)

Mauste, josta en pidä.

Jos tuotteessa on korianteria tai härkäpapuja se jää aina hyllyyn, samoin jos siinä on aivan liiallinen määrä kookosrasvaa tai suolaa.

"1) En olisi varma, käykö keliakikolle.

2) suolan määrä

3) sisältää eläinperäisiä ainesosia esim. liivate

4) sisältää anattoa tms. lisä- tai väriainetta, jolle olen allerginen"

Esim. Tofu, soija, E621

Tekstivastaus: lisäaineet

Gm, oudot lisäaineet, ylipäättänsä pitkä lista kaikkea herättää epäilyä

Liialliset lisäaineet

Suuri määrä lisäaineita, vehnää tai sokeria

Liian pitkä luettelo e-koodeja

Arominvahvenne

Keinotekoiset makeutusaineet (toki niitä harvoin on suolaisissa), mutta eläinperäiset aineet, niin jäisi kauppaan kokonaan.

Liian pitkä lista lisäaineita

Jos se sisältää paljon lisä-, väri- ja emulgointiaineita.

Savuaromi, ei maistu

E120

Joku huono lisäaine

Lisäaine jota en tunne

Aspartaami ja muut keinotekoiset ja haitalliset aineet

Liikaa lisäaineita

Paljon e-koodeja, paljon suolaa, huonolaatuiset rasvat eli jää usein siis ostamatta. Seitan ja jotkut härkäpapuvalmisteet ainoita, joita puolisoolleni ostan ja itse en syö näitä ollenkaan

E koodien suuri määrä, turhan suuri suolan tai sokerin määrä

Liittyy varmaan lisäaineisiin

Liian pitkä lisäainelista tai allergian vuoksi vältettävät ainesosat

Suuri joukko epämääräisiä e-koodeja tai mausteet/ruoka-aineet, jotka eivät kuulosta houkuttelevilta

Lisäaineiden ja ruuankaltaisten ainesosien suuri määrä

Paljon e-koodeja, (turhan) korkea energiapitoisuus poislukien herkkuhetket

Natriumglutamaatti epäilyttäisi ainakin

"Yksittäisissä ostokerroissa en ole kovin tarkka, mutta vakituisesti käytettynä en halua, että olisi aspartaamia, liemmin väriaineita, korkeaa suolapitoisuutta, säilöntäaineita.

En halua käyttää usein rypsiöljyä sisältäviä tuotteita.

Myös soijaa vältän ja suosin mieluummin esim. kotimaista härkäpapua"

Lisäaineet, palmuöljy

Paljon lisäaineita

Keinotekoiset ainesosat ja runsas lisäaineiden käyttö

Liikaa lisäaineita

Jos tuotteeseen on lisätty keinotekoisia makua lisääviä aineita

Liiallinen lisäaineiden määrä tai jos arvelen siinä olevan paljon ulkomaisia ainesosia

Lisäaineet

Liiallinen määrä lisäaineita, suolaa ja/tai kovaa rasvaa.

Liikaa E-koodeja, joita vastaavassa lihavalmistuksessa ei olisi.

Liivat lisäaineet.

Paljon lisäaineita, korkea suolapitoisuus, ei-kotimaisuus

Liikaa lisäaineita

pääasiassa hiivauute ja muut lisäaineet

erikoiset lisäaineet

Liikaa lisäainekoodeja. Palmuöljy. Keinotekoiset makeutusaineet.

Euroopan ulkopuolella tuotettu, paljon lisäaineita joita en tunnista, palmuöljy

Oudonkuuloiset ainesosat, pitkä tuoteseloste, e-aineiden määrä,

Tosi pitkä ainesosaluettelo herättää huomiota ja vaikuttaa ostopäätökseen. Pitkä lista lisäaineita. Myös ainesosat, joista en välttämättä osaa sanoa, mitä ne ovat.

Paljon lisäaineita ja sokeria, kuten tärkkelys eri muodoissaan, pähkinää sisältävät tuotteet allergian takia

Paljon lisäaineita.

E-lisäaineet.

Suuri määrä lisäaineita

Esim. Keinotekoiset makeutusaineet

Paljon e-koodeja

Paljon lisäaineita ja vähän tärkeitä ravintoaineita.

Pitkä ainesosaluettelo, lisäaineiden suuri määrä

Jos on paljon lisäaineita, tuntuu että tuote on väkisin väännetty.

Arominvahvenne

Liikaa lisäaineita tai prosessoituja aineita, mutta riippuu vähän onko kiire niin sitten ei niin väliä muuta kuin että olisi kotimaista tai lähiaineksia ja vegaaninen

E-koodit, kasviöljyt, värit, säilöntäaineet

Pitkä lista outoja aineita ja koodeja

E621 Natriumglutam

Tuotettu eu:n ulkopuolella, soijan alkuperämaa eu:n ulkopuolella, älytön määrä tuntemattomia lisäaineita.

Iso määrä lisäaineita ja synteettiset valmisteet.

Suuri määrä lisäaineita (yli 5-6)

Lisäaineet

Liikaa E koodeja tai kohtuuttomasti sokeria

Paljon e-koodeja, haitallisia lisäaineita

Monet e-koodit esimerkiksi

Pitkä lista e-koodeja, ainesosien kärkipäässä öljy (kun ei puhuta kastikkeista ja majoneeseista) ja sokeri missä tahansa muodossa

Jos sisältäisi E621 alkuisia, niistä tulee migreeni.

Liian pitkä tuoteseloste, eli liikaa lisäaineita

Hirveän pitkä ainesosaluettelo ei yleensä kerro hyvää. En osta tuotetta, jos se sisältää gluteenia, aspartaamia tai joitain muita ainesosia.

Aspartaami

Lisäaineet/säilöntäaineet

Jos on valtava määrä erilaisia ainesosia, joilla tuodaan vain "massaa" tuotteeseen. Samoin tietyt sakeuttamisaineet.

Makeutusaineet

Lisätty sokeri, väriaineet, siemenöljyt

Mietin kokonaiskuvaa, mutta en osta tuotteita, jotka on tehty pääosin vehnäproteiinista. En myöskään osta tuotteita, joissa on paljon (yli 2-3) "turhaa" ainesosaa, kuten aukikirjoittamattomia E-koodeja, erityisesti väriaineita. Joskus jätän ostamatta tuotteen joka sisältää palmuöljyä, jos on mahdollista valita palmuöljytön vastaava tuote.

Pitkä lista täyteaineita ja lisäaineita

Natriumglutamaatti. Palmuöljy

On. Jos makeutusaineena on aspartaami tai asesulfaami-K

aspartaami lähinnä

Paljon lisäaineita, herne/papuproteiini

Liika pituus, E-koodit ja keinotekoiset lisäaineet.

Pitkä luettelo lisäaineista

Natriumglutamaatti

Todella pitkä lista e-koodeja

Gluteeni ja natriumglutamaatti (jota kyllä enää harvoin löytyy lihatuotteistakaan).

Liikaa E-koodeja. Palmuöljy. Arominvahvenne. Keinotekoiset makeutusaineet. Glukoosisiirappi.

Erilaiset lisä- ja väriaineet. Myös jos tuote ei sisällä kovin paljon proteiinia

Lisättyt maut tai arominvahventeet

lisäaineet, kasviöljyt, yliprosessointi

Jos lisäaineita ja suolaa on liikaa

Lisäaineet

Tekstivastaus: muut

Ei sellaista ole.

En osaa eritellä mitään sellaista yksittäistä. Sehän riippuu onko päivittäiseen käyttöön, herkku, juhliin vai mihin ja kenelle sitä ollaan ostamassa.

Sisältäisi paljon vettä

Vehnä, arominvahvenne

Huono rakenne

Liian prosessoitu.

En tiedä

Epäselvät ja monitulkintaiset merkinnät.

Ei ole vielä ollut sellaista
 Jos on soijasta tehty, saattaa joskus jäädä ostamatta
 Ei tule mieleen mitään
 Gluteiinia sisältävät viljat
 Puutteelliset tiedot
 Joku ainesosa josta en ole koskaan kuullut tai jokin jonka tiedän olevan haitallista.
 Ei EU alueella tuotettu
 En osaa sanoa, ei ehkä mitään ehdotonta
 Ravintoarvot köyhiä vaikka hinta normaali, lisätty turhia ainesosia
 En osaa sanoa
 Ei välttämättä mikään jos tuote soveltuu siihen mihin sitä ajattelen käyttää. Herkutteluun ei niin väliä, arkikäyttöön mitä vähemmän ainesosia sen parempi, muttei kovin tarkkaa
 Israelissa valmistettu/pakattu tuote.
 Ei ole mitään erityistä tekijää, ehkä yleisesti ottaen huonot ravintoarvot
 Ei ole.
 Surkeat ravintoarvot tai jos tuote on suora korvaaja vastaavalle lihatuotteelle, mutta proteiini on esim soijarouhetta mutta hinta silti korkeampi.
 Pelkkää vehnäproteiinia sisältävä tuote.
 En osaa sanoa
 Ei sellaista oikeen oo
 Huonot ravintoarvot (ei tarpeeksi täyttävä)
 Paljon hiilihydraatteja ja sokeria
 En osaa sanoa.
 Jos maku on hyvä, ei varmaan mikään estä. Ehkä se, jos valmistajalla on huono maine.
 Liiallinen lisätty sokeri
 Epäterveelliseltä vaikuttava ravintosisältö.
 Selluloosa hämmentää, mutta en ole sen vuoksi jättänyt ostamatta.
 En tiedä, yleisesti ei ole allergioita tai yliherkkyyksiä, en ole toistaiseksi jättänyt tuotetta ostamatta
 Jos sisältää soijaa
 Selkeästi haitallinen tuote
 Ei sellaista ole
 Jos ravintoarvot ovat huonot, tai tuoteselosteessa on enemmän tuntemattomia ainesosia kuin tuntemiani
 En osaa sanoa.
 En osaa sanoa
 Alkuperämaa Kiina
 Soijaproteiini.
 voin kokeilla kaikkea, mutta lyhyempi tuoteseloste on usein käytettävissä tuotteissa etu
 Pitkä tuoteseloste on jo aika hyvä indikaatio etten osta tuotetta
 En ole ajatellut asiaa.
 Epäterveellisyys
 En osaa sanoa
 Jos tuoteseloste on todella pitkä, enkä tiedä mitä kaikki sanat ja lyhenteet tarkoittavat.
 Jos en ymmärrä, mitä tuoteselosteen käsitteet tarkoittavat.
 Jos tuote on kovin ravintoköyhä.
 Ei tule mieleen sellaista.
 Paljon hiilihydraattia/sokeria
 Esimerkiksi tuotteen lähtömaa, ennemmin kotimainen
 en koe että sellaista olisi, ellei nyt mitään myrkkijä mainita. en jaksa yksittäisiä aineita ainesosaluettelosta
 juuri miettiä/stressata
 ei mikään, olettaen että tuote on kaupasta ostettu ja näin ollen ei sisällä hengenvaarallisia myrkkijä
 Joku epäilyttävä
 Ei mikään yksittäinen asia
 Kovin pitkä tuoteseloste, paljon erikoisia ainesosia
 "jos ainesosa luettelo on pitkä ja aineet semmoisia mitä ei voi tunnistaa normikäyttäjänä.

 Myös yleisesti epäselvä tuoteseloste on luotaantyöntävä"
 En osaa sanoa
 En keksi sellaista
 Edellä mainitsemani asiat: hirveä määrä ainesosia, joissa paljon aineita joiden nimestä en osaa sanoa mitä se edes on.
 Liian pitkä tuote seloste.
 Epäselkeä, todella täynnä oleva tarra/takaosa.

En osaa sanoa.
 Paljon lisättyä sokeria
 Poikkeuksellisen korkea energiatiheys
 Ei mikään
 Sisältää runsaasti epäterveellisiä ainesosia
 Ei ole mitään ehdotonta ei:tä joka pätsisi aina. Useimmiten kuitenkin kaupan hyllylle jää tuote jonka ainesosia on tuotu kaukaa
 Ei ole mitään tiettyä yksittäistä tekijää, ruokavalion kokonaisuus ratkaisee.
 Mikäli sisältäisi useita raaka-aineita joita en tunne
 Välttäisin hyvin kaukana valmistettua tuotetta, esim USA ja Kiina mitta ei kuitenkaan estäisi ostamista jos ei vaihtoehtoja
 Jos on paljon prosessoitu tuote ja siis paljon muodostuu epäterveellistä syötävää.
 Ei mikään
 Ei tule heti mieleen mitään. Enkä muista tuoteselosteen takia toistaiseksi jättäneeni ostamatta.
 En osaa sanoa
 Ei ole sellaista
 Epämääräisiä tuntemattomia aineita
 En osaa sanoa
 Iso kalorimäärä, varsinkin jos kyseessä on pieni annos tai ruoka, josta en kovin paljon tykkää. Brittien pakkausmerkintöihin liittyen: jos kaikki/melkein kaikki osa-alueet ovat punaisen puolella eli korkealla. Silloin yritän ehkä etsiä jotain muuta jos en ole jo kauppaan mennessä valmistautunut siihen että nyt ehkä teen jotain vähän epäterveellisempää herkkua yms.
 Pelkkää sokeria ja korkea kalorimäärä
 Eos
 Liikaa ylimääräisiä aineita
 eos
 En osaa nimetä
 Soija, sokeri eri muodoissa
 Raaka-aine jota en tunne tai josta en ennen ole kuullut tai lukenut
 En koe että olisi sellaista tekijää. Ehkä korkea sokerin määrä.
 Joku sellainen, jota en tunne tai vaikuttaa liian prosessoidulta tai raaka-aineet tulevat eu:n ulkopuolelta.
 Pitkä ainesosalista
 Ei mikään
 "Soijaproteiini
 Jos tuntuu että on paljon ""täyteaineita"", ettei hinta-laatu kohtaa. Esim. Papupihvi joka sisältää enemmän perunaa tms."
 Ei tule mitään mieleen.
 Herneproteiini
 Ei mikään
 Kiinalainen valmistusmaa
 Ei ole sellaista tekijää. Suosin kuitenkin suomalaista.
 Ei ole tullut vastaan sellaista tekijää.
 Liian pitkä lista
 Joissakin tapauksissa suosin mielummin kotimaisia tai lähellä tuotettuja proteiininlähteitä, kuten hernettä, härkäpapua ja kauraa. Soijatuotteita saatan välttää paitsi esim. Vegesun soijarouhetta, joka valmistetaan eruooppalaisesta soijasta.
 Ei suoranaisesti mikään erityinen juttu.
 Tuote ei ole kotimainen
 Liian vähäinen määrä valmistusainetta, johon tuotteen nimi tai brändi viittaa (Esim. härkiksessä vain 8 % härkäpapua, tms. "feikki").
 Jos on enemmän kuin 4-5 ainesta.
 Epäselvät merkinnät
 Täysin ostamatta harvoin jää, jos tiedän hyvänmakuiseksi
 Suuri määrä sokeria
 En osaa sanoa
 En usko, että mikään yksittäinen tekijä vaikuttaisi. Kokonaisuus merkitsee
 Ainesosat jotka eivät a) kuulosta siltä että ovat tarkoitettu ihmisravinnoksi b) jos melkein koko tuote koostuu kookosrasvasta c) jos ravintoarvot eivät ole kummoisia
 Tällä hetkellä sellaista ei taida olla
 Jos on kasviproteiini, niin ei sellaista tekijää ole mikä estäisi satunnaista ostamista
 Ei tule mitään yksittäistä asiaa mieleen, kokonaisuus ratkaisee

Ei ole mitään erityistä tekijää, mutta jos koen tuotteen epäterveelliseksi niin en osta usein vaan se on sit herkkuna tms
 Oudot kohdat
 Valmistettu kaukana, liikaa keinotekoista.
 Ei ole
 Mikään yksittäinen ei estä kokeilemasta tuotetta
 En keksi mitään yksittäistä tekijää
 Ei tule mitään tiettyä mieleen
 Ravintoaineiden huono suhde ja kaloripitoisuus
 En osaa sanoa
 Jos tuoteselosteessa on paljon itselle vieraita ainesosia
 Ei tule mieleen tällaista tekijää
 soijaproteiini
 En osaa sanoa
 Liian paljon ainesosia
 epäselvyys
 Jos olisin esim. kuullut, että tietty raaka-aine on epämääräisesti tuotettu tai sen tuotantoprosessissa on ongelmia, saattaisin jättää ostamatta. Omalla kohdallani nämä päätökset ovat marginaalisia koska ostan kasviproteiinituotteita aika harvoin.
 Ei ole juurikaan sellaisia
 Liikaa tekstiä (mitä ruoka sisältää?)
 Proteiinivalmiste.
 Sokerin määrä
 Ainesosa, joka ei ole ennestään minulle tuttu.
 Jos en ymmärrä tuoteselostetta kunnolla. Liian pieni teksti, jota ei näe ilman silmälasia kaupassa.
 Ei tule mieleen
 en osaa sanoa
 Puutteellinen tieto.
 Suosin suomalaista
 En osaa sanoa
 Liiallinen hiilihydraattien määrä.

Liite 16. Avoimen kysymyksen vastaukset kysymykseen ”Vaikuttaako ruoan sinulle ennestään tuntemattomien ainesosien määrä ostopäätökseesi?”

Tekstivastaus: kiinnitän huomiota ennestään tuntemattomiin ainesosiin ja otan niistä selvää ennen ostopäätöstä
 Otan usein ensin selvää mitä ne tarkoittavat. En halua syödä asioita, joita en tunnista. Toisaalta suomessa luotan vahvasti yleiseen valvontaan. Luonnonmukaisuus on tärkeää.
 Otan selvää aineista
 Tuntemattomat ainesosat ovat kieltämättä vähän luotaantyöntäviä. Usein kuitenkin tarkistan netistä mahdolliset uudet tuttavuudet ja teen päätöksen sen perusteella.
 Haluan ensin selvittää mistä on kyse.
 Ei juuri vaikuta, jos kiinnostaa, selvitän
 Jos on epäily, että kyseessä on sienisokeria sisältävä tuote, jätän sen ostamatta.
 Jos kuullut jotain tai voi päätellä että ei sopisi otselle
 Olen aika terveystietoinen, ja tuntemattomat ainesosat on helposti selvitettävissä (koska kaupassa on kuitenkin kännykkä mukana)
 Selvitän ainesosat ennen ostopäätöstä.
 Otan yleensä selvää kyseisestä aineesta ja sen käytöstä ja teen päätöksiä sen jälkeen.
 En osta jos en saa selvitettyä kaikkia ainesosia
 Esim. ettei tuote sisällä keinomakeutusaineita.
 Jos on kovin oudon kuuloisia aineksia niin saatan googlata. Ei välttämättä tarkoita etten ostaisi, mutta parempi että on joku käsitys mitä syö
 Tutkin asiaa ja teen ostopäätökseni sen jälkeen
 Riippuen, mitä tietoa kys. ainesosista löytyy esimerkiksi googlettamalla
 Haluan lisätietoa, saatan jättää ostamatta siihen saakka.
 Uudiselintarvikkeet epäilyttävät vähän. Jos on tarpeeksi outo juttu, pitäisi selvittää. Kerran selvisi, että tuotteessa oli talkkia, se ällötti ajatuksena.
 Entuudestaan tuntematon aine ei viittaa siihen, ettäkö siinä olisi jotain kyseenalaista. Lähinnä se on omaa tietämättömyyttäni, ja asian voi helposti googlata jo kaupassa.
 Aina ei jaksa selvittää tai kysyä. Silloin tuote jää hyllyyn.

Jos tulee vastaan jotain mitä en tunnista niin yleensä tarkistan asian ennen kun ostan.

Haluan ensin selvittää, millainen ainesosa on kyseessä.

Ennestään tuntemattomien ainesosien haluan ensin selvittää mitä ne on ja mistä ovat peräisin

Googlaan jos en tiää

Jos en ole varma onko ainesosa eläinperäinen googletan/en osta.

No jos siinä on jotain tuntematonta niin otan ensin selvää mitä se on, sithän se ei enää ole tuntematonta. Mut jos tohon valitsi "Ei koskaan" niin sit ei ois voinu kirjottaa tätä selitystä.

Googlaamalla selvitan mikä tuo ainesosa on ja ostan, jos ei ole minulle sopimaton.

Maistan useimpia tuotteita mikäli ne vaikuttavat kiinnostavilta, jos vegaanisuus täytyy ja maku on kohdillaan niin ei yleensä vaikuta. Tuntemattomat ainesosat tarkistan netistä. Samalla haullla voi tulla esiin tietoa ainesosan eettisyyteen tai ympäristökuormaan liittyen. Mikäli tuote sisältää paljon "pahis"ainesosia, niin en ostaisi.

Yritän selvittää ennen ostamista mistä aineksesta on kyse

Etsin verkosta tietoa tarvittaessa, opettelen mieluusti uutta

Joskus saatan selvittää yksittäisiä ainesosia, mutta pääsääntöisesti katson ravintoainetaulukkoa, enkä ainesosalistaa.

Osaan käyttää Googlea, joten ei ole ongelma

Jos joku ainesosa mietityttää, saatan etsiä siitä tietoa ennen ostoa

Saatan tarkistaa mikä jokin ainesosa on, jos en tunne siitä, mutten välttämättä aina ehdi tai jaksa.

Ensisijaisesti tällaisessa tapauksessa saattaa ennen ostopäätöstä joutua selvittämään miten ko. ainesosa optimaalisesti valmistetaan ja/tai minkälaiseen ruokalajiin se parhaiten sopii.

etsin tietoa tuntemattomista aineksista, jos sellaisia löytyy

Ehkä selvitan tuntemattomat aineosat ensin ja mietin seuraavalla kerralla että ostanko...

Tulee harkittua enemmän ja googletettua, mitä ne ovat.

Jos en tunnista jotain ainesosaa, googlaan tämän. Jos googlesta ei löydy nopealla skimmauksella mitään hälyttävää ostan tuotteen.

Jos en tunnista jotain ainesosaa niin otan siitä ainakin selvää ennen ostamista.

Selvitän aina kaikki ainesosat. Ainesosalistan tulee olla mahdollisimman lyhyt.

Jos en pysty ostopäätöstä tehdessä varmistua tuotteesta jätän ostamatta.

Ellen löydä tietoa en uskalla ostaa

Jos en ole varma, mitä jokin ainesosa on tai onko se gluteeniton, yritän selvittää asiaa netistä. Jos mysteeri ei selviä, jätän ostamatta.

Eipä tule usein vastaan, google auttaa ymmärtämään

Olen epäilevämpi ja saatan selvittää ainesosien perää enemmän. Tuntematon ainesosa ei kuitenkaan tarkoita, ettenkö tuotetta valitsisi.

Jos on vaikka jokin minulle outo kuituainesosa lisäaineena, saatan googlata, mitä siitä sanotaan.

Perehdyn tarvittaessa ainesosiin

Yleensä silloin joutuu ottaa Google esiin ja ihmetellä.

Siten, että tarkistan, mikä tuo ainesosa on. Tietoaahan on, jos sitä haluaa hakea. Jos näyttää, että minulle ok, otan kokeiluun.

Jos en tunnista jotain, yleensä googletan mikä se on. Nykyään harvoin tulee vastaan mitään mitä en tunnistaisi.

Etsin tietoa kyseisestä aineesta

Saatan tarkistaa mitä ne ovat.

No otan mielellään selvää vaikka googlalla mitä jokin tuote tai ainesosa on, jos epäroittaa.

Välillä Googlaa mitä vieras aineosa on.

Selvitän ainesosan alkuperän ja sen perusteella päätän ostanko tuotteen

Jos kiinnostaa googlaan

Haluan ensin selvittää, mitä aineet ovat

Jos en tunne ainesosaa, googlaan ensin

Otan selvää ensin mitä se on

En mielelläni kokeile, sopiiko itselleni tuntematon ainesosa sairauden hoitoa varten noudattamaani ruokavalioon, vaan selvitan asian ennen tuotteen ostoa.

Otan selvää netistä ettei ole ongelma terveydelle.

Mikäli tuotteessa on jokin täysin entuudestaan tuntematon ainesosa, googlaan, mikä se on.

Otan selvää ennen kuin ostan

Yritän selvittää mitä kyseiset ainesosat ovat.

Googletan jos en tiedä. Harvoin on löytynyt mitään vaikuttavaa

En luultavasti osta tai selvitan mistä kyse

Vegeproteiinit ja niiden pääraaka-aineet ovat minulle pitkälti tuttuja, joten jos markkinoille tulee joku aivan uusi tuote, niin kyllä se varmasti kiinnostaisi. Selvittäisin tällöin aihetta ennen ostopäätöstä.

Lueskelen aikani puitteissa lisäaineista. Luulen kuitenkin maatuvani.

Joutuu selvittämään ainesosan, mutta sehän onnistuu nykyaikana jo kauppareissulla kännykästä. Aina ei kyllä viitsi, eikä ehdi.

googletan ne

Jos en tiedä, onko tuntematon ainesosa gluteeniton, enkä saa sitä mistään selville, jätän tuotteen ostamatta.

Tekstivastaus: pitkät ainesosalistat ja tuntemattomat lisäaineet epäilyttävät ja vaikuttavat ostohalukkuuteen

Pitkät lisäainelistat toki epäilyttävät

Jos on paljon E-koodeja, valitsen mieluummin vastaavan tuotteen jossa on vähemmän niitä

Jos ainesosaluettelossa olisi jotain tosi mystistä, mutta en kyllä muista tällaisia tapauksia

Jos valmistusaineluettelo on kovin pitkä, tuote ei todennäköisesti päädy ostoskoriini. Mutta ostan ns. lihankorvikkeita niin harvoin, ettei sillä ole ravitsemuskokonaisuudessani oikeastaan suurta merkitystä.

riippuu mitä ne tuntemattomat asiat on, joku vieras pähkinä ei haittaa, mutta uusi lisäaine tai vaikka sokerin korvike haittaa

Ehkä jos epäilisin että jotain eläinperäistä, en ostaisi.

Tuntematon e-koodi saa jättämään tuotteen hyllyyn, samoin joku tuntematon rasva tai tärkkelys.

Jos iso osa e-koodeja niin voi jäädä hyllyyn

Jos on esim. julmetun pitkä ainesosalista, jossa paljon lisäaineita, joita ei tunne, niin se saa herkemmin jättämään tuotteen kaupanhyllylle.

Jos ruuassa vaikuttaa olevan paljon tuntemattomia ainesosia, se jää herkemmin ostamatta.

Saatan joskus jättää ostamatta jos on joku vieras ainesosa

Toki epäilyttää mitä ne ovat jos ihan ennen kuulumattomia.

Jos niitä on paljon niin jätän tuotteen ostamatta

Se voi vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti, riippuen täysin tuotteesta ja ko. ainesosasta. Jos ainesosa vaikuttaa lähinnä ylimääräiseltä täyteaineelta, jota muissa vastaavissa tuotteissa ei ole, ainesosaa sisältävä jää kauppaan.

Jos on hirveä määrä E-koodeja, saattaa se saada epäröimään.

Vilkaisen ainesosaluetteloa, se on kamalan pitkä ja sisältää asioita, joista en tiedä mitä ne ovat, joten jätän hyllyyn

Saatan jättää tuotteen ostamatta, jos siinä on paljon ainesosia, joista en tiedä, mitä ne ovat.

En käyttäisi usein todella prosessoituja tuotteita joissa vieraita aineita

Haluan syödä mahdollisimman aidoista raaka-aineista valmistettua ruokaa. Tuntemattomat ainesosat ovat useimmiten erilaisia lisäaineita, jotka jätän mieluummin syömättä.

Riippuu aivan ainesosasta. Lisäaine on syy jättää tuote ottamatta ä.

Lähinnä makeutusaineet ja muut ei luontaiset tai ei luontaistenkaltaiset lisäaineet mietityttää ja tuote saattaa jäädä ostamatta.

Suosin ruokia, joiden ainesosaluettelo ei ole kovin pitkä

Mitä enemmän tuntemattomia aineita sitä enemmän epäilyttää ja todennäköisemmin jää ostamatta

Se rajoittaa ostamista

Jos tuotesisällössä on erityisen runsaasti esim. epämääräisiä lisäaineita, niin ei sellaista tuotetta tule kovin herkästi ostettua.

Jos tuote sisältää paljon e-koodeja ja tuntemattomia ainesosia, miellän sen epäterveellisemmäksi.

Jätän ostamatta, jos tuotteessa on hirveä määrä ainesosia, joista en tiedä mitä ne ovat.

En osta tuotetta niin todennäköisesti jos en tiedä mitä se sisältää

Jos on paljon ainesosia mitä en tunne, jää tuote joskus ostamatta.

Saatan helposti jättää ostamatta.

Jos voin valita useamman tuotteen väliltä ja näen että yhdessä on esim. 6 ainesosaa ja toisessa 20 riviä E-koodeja, niin ennakkoluuloni 2. vaihtoehtoa kohtaan nousee ja jätän sen todennäköisesti hyllyyn. En tiedä sen tarkemmin lisäaineista, mitkä voivat olla terveydelle haitallisia ja mitkä taas eivät, mutta lähtökohtaisesti syön mieluummin mahdollisimman vähän prosessoitua ja lisäaineetonta ruokaa.

Jos on paljon tärkkelysaineita, lisäaineita yms en yleensä osta.

Saa epäröimään ostopäätöstä tehdessä.

Jos ainesosaluettelon pituus kasvaa lisäaineeksi luokiteltavien ainesosien takia ja pääraaka-aine on ainoa minkä tunnistan, jätän ostamatta. Koen tuotteen epäruokana.

Valmituotteiden ostamisessa käytän ns. viiden ainesosan nyrkkisääntöä. Jos vain löytyy tuote, jonka ainesosaluettelossa on vain viisi ainesosaa, valitsen sen. Aina se ei ole mahdollista, joten ei noudata sitä tiukkapipoisesti, mutta se on yksi ohjenuora, jonka mukaan teen ostopäätöksiä.

En ole mikään elintarviketieteilijä, joten en todellakaan tunne kaikkia ruokien ainesosia. Mutta esim. kovin pitkä lista e-aineita voi olla luotaantyöntävää.

Jos on hirveä lista kaikkea kummallista jätän ostamatta

Jos tuote on tehty pelkästään e-aineista, jätän sen kauppaan enkä suosittelen sitä kenellekään.

En halua ostaa ruokaa joka on täynnä kaikenlaisia kemiallisia parantimia. Esim että jos ostan maitotuotteita, ne myydään liki sellaisenaan, kun taas vastaavissa kasvituotteissa on lisäaineita joista ei tiedä miten vaikuttavat elimistössä ja maistuvat tai tuntuvat epämiellyttäviltä. Jo se periaate että raaka-aineet eivät kelpaa sellaisenaan, häiritsee.

Saatan jättää hyllyyn

En ole täysin kasvissyöjä, joten millä tahansa en lihaa halua korvata.

Jos lisäaineiden lista on kovin pitkä, saatan jättää tuotteen pois vaikka aineissa ei varsinaisesti olisi mitään vikaa. Karsastan myös e-koodien kirjaamista auki että ei näy e-merkintä. Jos en pysty laskemaan e-koodeja yhdellä silmäyksellä, jätän kauppaan.

Jos useita lisäaineita, jää epävarma olo, mitä ne on. Markkinoilla on jo hyviä tuotteita, jotka eivät sisällä mitään ylimääräisiä aineita

Jos tuoteseloste on todella pitkä, enkä ymmärrä lainkaan mistä tuote on tehty, saattaa se jäädä hyllyyn.

Vältän ylipäättään tuotteita, joissa paljon lisäaineita tai muuten pitkä ainesosien lista.

En tahdo syödä ylenmäärin lisäaineita.

jos niitä on paljon tuoteselosteen mukaan, siis monta erilaista, jää ostamatta

Vältän pitkälle prosessoituja elintarvikkeita.

Liikaa koodeja tms jota en ymmärrä = jää tuote hyllyyn

Jos vaikuttaa siltä, että tuotteessa ei ole ravintosisältöä juurikaan, vaan koostumus tehty lähinnä lisäaineilla, niin kiinnostaa vähemmän

Tuntemattomat ainesosat voivat vaikuttaa vähentäen ostopäätöksen halua.

Pitkä lista vaikuttaa luontaantyöntävästi

Jos paljon outoja aineita saattaa vaikuttaa

Jos ainesosaluettelossa on pitkä luettelo koodeja tai aineita joista en tiedä mitään, jää ostamatta

En osta ruokaa jos joku ainesosa on tuntematon tai geenimuunneltu. Suosin luonnollisia ruokia

Jos tuntemattomia ainesosia on todella paljon, ei tuote välttämättä ole niin houkuttava ja voi jäädä hyllyyn tai sitten haluan ainakin nopeasti selvittää, millaisista ainesosista on kyse

Jos kyse on lisäaineista/säilöntäaineista, niin vaikuttaa (=en osta), muuten ei vaikuta.

jos en tiedä miksi ainesosaa on käytetty, tuote voi jäädä ostamatta tai jos se tuntematon ainesosa vaikuttaa arvioni mukaan negatiivisesti makuun tai mielikuvaani mausta, tuote voi jäädä ostamatta

Jos paljon erityisesti lisäaineita, en osta

Pitkä lista kummallisia ainesosia vaikuttaa turhalta, tuskin lisää ravintoarvoa, varmaan halpoja turhia täyteaineita

Riippuu varmaan mitä ainesosia ne ovat, onko kyseessä esim. joku raaka-aine mistä en ole kuullut (ei vaikuta) vai jokin ”säilöntäaine” jolloin sattaa vaikuttaa

Epäilyttää

En osta

Jos ruuassa on paljon itselle tuntemattomia ruoka-aineita, voi se jäädä ostamatta

kuten mainitsin jo aikaisemmin, mahdollisimman lyhyt INCI on paras

Jos ainesosalista on pitkä ja täynnä outoja sanoja, tulee tunne, että saattaa tulla ostaneeksi sian säkissä.

jos ruoassa on paljon aineksia jotka eivät ole tuttuja / esiinny luonnossa (yliprosessointi), en osta tuotetta.

Pitkä lista E-koodeja voi vaikuttaa, joskin niissä on luonnollisesti eroa haitallisuudessa. Tällöin voi herätä epäilykseni että on jotain hämärää meneillään ja tuote jää ostamatta.

Tekstivastaus: haluan tunnistaa tuotteen valmistus- ja lisäaineet

Käytettyjen aineiden tulisi olla tunnistettavia.

Jos en tiedä jotain ainesosaa enkä saa sitä helposti selvitettyä, voi tuote jäädä hankkimatta

Jos en tiedä mitä syön, tuskin syön sitä.

Haluan ensin selvittää, mikä se tuntematon ainesosa on. Jos en saa selville, en yleensä osta tuotetta.

Jos listalla on outoja ainesosia niin en välttämättä osta.

No, kyllähän minä sinänsä olen todella ennakkoluuloton ruokailija, mutta olen skeptovegaani ja haluan tietää tasan tarkkaan, mitä syömässäni ruuassa on. (Harrastan villiyrtytien keräilyä ja sienestystä ja jopa hyönteisten ja nilviäisten syöntiä olen kokeillut ja ennen vegaaniksi siirtymistä vaimini sisäelimiä, kieltä, sorkkia ja häränhäntiä, mutta tunnen tarkkaan kaiken mitä syön...

Jos on ainesosia, joiden nimestä ei tunnista mistä ne on valmistettu tai missä ne on valmistettu, niin etsin mieluummin jotain, mikä on tuttua.

Haluan tietää mitä syön

Jätän hyllyyn

En osta jos vierasta

Haluan tietää, mitä syön. En osta outoja tuotteita.

En osta, jos en tunne tuotteen lisä- tai säilöntäaineita.

Jos en ymmärrä mitä ne tarkoittaa.

Haluan tietää mitä ainesosia syömäni tuotteet sisältävät

Haluan tietää mitä tuote sisältää, silloin itseleni tuntematon aine vaikuttaa ostopäätökseen niin, että jätän ostamatta.

Jos en tunne ainetta en syö sitä.

Haluan tietää mitä syön. Jos tuntematon ainesosa(t) on listan loppupäässä ja niitä on vain yksittäisiä, se ei vielä vaikuta ostopäätökseen. Jos on vaihtoehtona syödä jotain tuttua ja ”turvallista”, valitsen mieluummin kuitenkin sen.

Haluan tietää mitä ostamani tuote on.
 Olen arka kokeilemaan itselleni tuntemattomia ainesosia.
 Haluan tietää mitä tuote sisältää
 Jos ei tiedä mitä tuote sisältää jää se kauppaan siinä vaiheessa.
 Vaikuttaa aina vähän epäilyttävältä jos ei ole selitetty vaikka suluissa tai muutoin tarkemmin.
 Haluan tietää, mitä syön
 Voi jäädä ostamatta jos minulla ei ole tarpeeksi tietoa
 Haluan tietää, että mitä syön.
 Jos en ymmärrä, mitä tuote sisältää
 Jos pitää paljon googletella, jatan tuotteen ostamatta ja tutkin myöhemmin jos ollenkaan
 En halua syödä jotain mistä en tiedä mitä se on
 En osta jos en tiedä mitä tuote sisältää
 Luultavasti kuulen somesta koko ainesosasta ennen kuin edes näen tuotteen kaupassa.
 Jos en tunne ainesosia, en osta.
 Haluan tietää mitä syön
 En yleensä osta mitään mistä en tiedä mitä se on
 Outo ainesosa vaikuttaa siten, että se voi jäädä hyllyyn
 En osta tuotetta jos en tiedä mistä ruoka on tehty
 Jos pystyn päättämään ainesosan tärkeyden, ei ole ongelmaa. Eniten haittaa, jos käy ilmi, että kyseessä on feikki, kuten Fazerin mantelinmakuinen laskiaispulla, joka ei ole mantelia nähnytkään, vaan sisälsi jotain aprikoosinydintä tms. ja karvasmanteliöljyä.
 En mielellään syö tuotteita joissa on ainesosia mitä en ymmärrä.
 Välillä epäilyttää ostaa jotain ainesosia, joista ei ole aiemmin kuullut.
 Haluan tietää mitä syön, otan selvää mitä koodit tarkoittavat
 Jos pitäisi erikseen googlailla ainesosia kaupassa, saattaisi jäädä ostamatta
 Mikäli en suoraa tunnista kaikkia ainesosia tai ne epäilyttää jätän ostamatta.
 En osta tuotetta, jos en tiedä mitä se sisältää tai en ole aikaisemmin perehtynyt ainesosaan.
 Välillä on jäänyt tuote hyllyyn, kun en ole ymmärtänyt mitä ainesosat ovat.
 Jos on todella eksoottinen uutuus ja jos en oikeastaan saa pakkauselosteesta selville mikä tuote on, niin jätän sen ostamatta.

Tekstivastaus: Kokeilen mielelläni uusia tuotteita eivätkä ennestään tuntemattomat ainesosat vaikuta ostohalukkuuteen

En pelkää testata uusia ainesosia
 Olen avoin kokeilemaan uutta
 Vaikuttaa ehkä niin päin, että olen utelias kokeilemaan uutuuksia
 Kokeilen mielelläni itselleni uusia mausteita. Korkeintaan voi joskus olla niin, että tylsältä ja nähdyltä tuntuva tuote jää hyllyyn.
 Minulla ei ole suuria epäluuloja esimerkiksi lisäaineita kohtaan, ja uudenlaisten tuotteiden kuten kasviproteiinien kohdalla niitä usein on jonkin verran
 Uteliaisuus uuteen
 Harvoin on täysin tuntemattomia ainesosia. Kokeilen mielelläni uutuuksia.
 Ei vaikuta siihen, kokeilenko tuotetta
 En koe tätä itselleni relevantiksi seikaksi ostopäätöksiä tehdessä. Ostan sellaisia tuotteita niin harvoin, koska ne eivät vain kuulu arkiruokailuihini.
 Uusia tuotteita tulee niin paljon, kokoajan oppii käyttämään uusia asioita ja ainesosia
 En usko että on oikeastaan vaikutusta, ainakaan jos suurinosa raaka-aineista tuttuja
 En jaksa aina selvittää kaikkea
 Tiedän että monet minulle tuntemattomat ainesosat ovat kansankielellä ihan tuttuja.
 Olen kiinnostunut uusista ainesosista ja uutuuksista. En lähtökohtaisesti välttele niitä, vaan olen niistä kiinnostunut.
 Ei ole allergioita, niin en siinä mielessä kovin tarkkaan syynää.
 En ole millekään allerginen ja ns. kaikkiruokainen vegaani
 Saatan ostaa tuntemattoman ainesosan sisältävää tuotetta, jos olen lukenut siitä positiivisia arvosteluja
 En ole nirso, joten kaikki käy.
 Se vähän riippuu. Esim shea- ym. rasvat tuntuivat aluksi oudolta, kunnes ne alkoivat yleistymään elintarvikkeissa.
 Joskus jopa myönteisesti, varmasti paljon hyviä ainesosia mitä ei ole vain tajuttu hyödyntää. Toki kaikista hyvin teollisen oloisista tulee ehkä enemmän ihmettelyä mutta en jätä ostamatta jos ei ole tiedettävästi haitallista.
 Jos tulee uutis, en välttämättä heti osta. Sitten kuin olen lukenut muitten mielipiteitä.
 esim msg on luontainen aine enkä välttä sitä vaikka monet välttää

Innostun helposti uusista asioista, varsinkin ruuassa ja näin ollen myös uudet ainesosat innostavat minua helposti.

Ei oleellinen juttu.

Testaamme mielellään uusia juttuja, joten vaikuttaa positiivisesti, paitsi jos se on jokin lisäaine, ei sillä ole merkitystä valintaan.

olen innokas kokeilemaan uutta

Se, etten tunnista ainesosia, ei tee niistä myrkyllisiä, mutta toisaalta myös tunnen sen, mitä pääsääntöisesti haluan välttää. Tuntemattomat ainesosat voi olla lista lisäaineita, mutta myös aineksia toisista ruokakulttuureista, joten pelkästään niiden määrä ei kerro laadusta.

En usko, että vieraat ainesosat vaikuttavat ostopäätökseeni, ennemmin makuyhdistelmät valmiissa tuotteissa, kuten makeus suolaisissa tuotteissa ei ole minun makuuni. Esim. Bbq-maustettu kasviproteiini ei päätyisi todennäköisesti ostoskoriini juurikin makeuden vuoksi.

Kokeilen lähes kaikkia uutuustuotteita jos ne ovat vegaanisia koska markkinat ovat suhteellisen pienet

Herättää lähinnä mielenkiintoa

Koska minulla ei ole allergioita, en lähtökohtaisesti koe edes minulle tuntemattomien ainesosien määrittävän ostopäätöstäni, koska ei ole ns. välttämätöntä tarvetta syynätä ainesosaluetteloa

Minua kiinnostaa kokeilla uutuuksia, otan selvää mikä tuntematon ainesosa on

Jos en tunnista ainesosia, voi olla vaikea hahmottaa miten tuotetta käytetään tai mitä siitä voisi tehdä. Jos hinta on edullinen saatan testata itse. Monesti saatan myös katsoa esim fb ryhmistä tai muualta somesta suosituksia tai käyttöaiheita tutuillekin tuotteille ja niiden perusteella tehdä ostopäätöksen

En oletakaan tuntevani kaikkia ainesosia, joten en lähtökohtaisesti suhtaudu negatiivisesti. On varmasti silti jotain ainesosia joita välttäisin ihan ennakkoluuloista, jos niistä tehtäisiin numero.

Ei vaikuta juurikaan, koska en ole ollut herkkävatsainen

sen jälkeen kun siirryin kasviperäiseen ruokavalioon ei ole juuri vaikuttanut koska tuntemattomat ainesosat eivät voi olla mitään ”ällä” tuntematonta, jota en halua syödä

En osaa sanoa miten vaikuttaisi, ainesosat ovat minulle yleensä tuttuja. Toki jos tulee joku mielenkiintoinen uusi innovaatio, niin onhan sitä ihan hauska kokeilla.

Tekstivastaus: ennestään tuntemattomien ainesosien terveysvaikutukset huolettavat

Huolettaa, miten ne vaikuttavat.

En halua syödä mitään myrkyä

Epäilyttää

Terveydelliset syyt

Pitkä luettelo voi tuoda mielikuvan epäterveellisyydestä. Harvinaisessa ylellisyystuotteessa ei haittaa, mutta arkikäyttöön en haluaisi sellaista.

Jos tuotteen ainesosalistaus on pitkä, epäilen herkästi sen terveellisyyttä. Uskon, että mitä puhtaampaa ja autenttisempaa ruoka on, sen parempi.

on vaikeampaa arvioida, miten keho reagoi tähän

En haluaisi, että ruokani sisältäisi kovin outoja raaka-aineita, niiden terveellisyys epäilyttää

Uudet ainesosat aiheuttaa epäilystä niiden terveellisyydestä. Sen lisäksi ei kaupassa valitessa tuotetta tule aina netistä tutkineeksi mikä mikin ainesosa on ja miksi se kyseisessä tuotteessa on, sillä usein on mielessä jokin korvaava tuote.

Haluan syödä ruokaa, joka on oikeasti ruokaa eikä jotain sen kaltaista. Ruuan ravinnetiheys on tärkeää, se että ruoka sisältää luonnostaan antioksidantteja, vitamiineja, hivenaineita ym.

Ei vaikuta jos se on terveyttä edistävä.

Jos löytyy joitain huonoja aineita, niin kiinnostus lopahtaa

Valitsen terveellisemmän

Jos tutkimus on osoittanut, että jollain ainesoalla voi olla haitallisia vaikutuksia ja muistan tämän, niin voisin jättää ostamatta.

en halua mitään epäterveellisiä lisäaineita

Jos en ole ihan varma ainesosan eettisyydestä/terveellisyydestä, voin jättää ostamatta.

Pääasiassa pitää tietää mitä syötän lapsille

Jos nämä ennestään tuntemattomat ainesosat ovat lisäaineita, voi olla, että jätän ostamatta. Saatan pelätä, että niistä tulisi jotain terveyshaittoja ainakin pitkällä tähtäimellä.

Epäilen tuotteen terveellisyyttä ja tulee mieleen että kyseessä on keinotekoinen ruoka (mitä minä laitan kehooni kun syön tuotetta?)

Jos ei ole tutkittua tietoa niin olen epäluuloinen.

Tekstivastaus: ennestään tuntemattomien ainesosien eläinperäisyys huolettaa

Ei oikeastaan. Lähinnä pohdin outojen ainesosien vegaanisuutta.

"Epäilen onko vegeä varmasti

Pähkinättömyys"

Tutkin eläinperäisyyden takia, mutta seuraan toki muutenkin lisäaineita, josta tullut luettua.

Haluan tietää, mistä aineesta on kyse ja onko se eläinperäinen vai ei.

googlaan, mitä ruuan outo ainesosa on. jos se on vegaanista, se on ok.

jos tiedän että tuote on vegaaninen, ei ole väliä

Jos ainesosat ovat vegaanisia, määrällä ei ole merkitystä. Tuntemattomien ainesosien sattua kohdalle perehdyn niihin ja otan selvää.

Jos en ole varma vegaanisuudesta

Jos en tiedä onko aine kasvi- vai eläinperäinen.

Jos on syytä epäillä, että ruoassa on jokin eläinperäinen ainesosa, jätän ostamatta.

Jos tuntematon ainesosa ei ole kasvi, selvitan, mikä se on, ennen kuin ostan ja teen sitten ostopäätöksen tuloksen perusteella.

Jos tulee epävarmuus onko plant based

Tuntematon aineosa saattaa olla eläinperäinen

Jos on epävarmaa onko tuote eläinperäinen

Tuuplatsekkiaan vegaanisuuksen

Yleensä muu kuin vegaanisuus ei kamalasti kiinnosta.

En osta esim. simpukkalientä, jos voin välttää sen. Vaikkapa kastikkeessa.

jos en ole varma ainesosan vegaanisuudesta, se jää hyllyyn

Tekstivastaus: ennestään tuntemattomien ainesosien yhteys makuun mietityttää

Jos en tiedä, mitä sisältää, ei tee mieli syödä

Voivat vaikuttaa makuun.

Olen nirso, saatan jättää ostamatta mikäli tuotteessa esim sieniä

Esim. uusi proteiininlähde saattaa epäilyttää, olen aika nirso siihen asti että pääsen maistamaan.

Jos koko ruoka kaikkine ainesosineen on entuudestaan tuntematon, niin sitte vaikuttaa, koska en voi olla varma pidäkö siitä ja en ehkä tiedä miten varmistaisin sen.

Jos en tiedä mitä ainesosa on, saatan jättää tuotteen ostamatta

Jos en tunne enkä jaksa tai ehdi ottaa selvää, tuote jää kauppaan

Maun takia

Jotkut mausteet voivat olla tuntemattomia, ja varon tulisia mausteita

Kovin outoja asioita en syö, tai haluan maistaa ennen ostopäätöstä.

Oudoksen aineita, jotka eivät ole minulle tuttuja. "Tunne", että syön jotain mitä en voi tunnistaa tutuksi tekee tuotteesta ei-miellyttävän.

Jos en tiedä miltä raaka - aine maistuu en välttämättä osta tuotetta.

En hyväksy kaikkia itämaisia mausteita, vatsa ei ole tottunut niihin, vaikka maistuisivat hyvälle.

Esim. valmmisruoassa voi vaikuttaa, jos en tiedä jonkin osan maistuvan hyvälle. Mutta esim. tuntematon lisäaine ei vaikuta.

Mietin miten se vaikuttaa makuun tai rakenteeseen

En ole rohkea uusien makujen kokeiluja, joten esim uusi pääraaka-aine saattaa jäädä muutaman kerran hyllyyn ennen kun uskallan kokeilla

Ravintosisältö ja maku tuntemattomia, joten en tunnetarvetta ostaa ilman kunnon tietoa.

Tekstivastaus: olen melko tietoinen elintarvikkeiden valmistus- ja lisäaineista, enkä kohtaa ennestään tuntemattomia ainesosia usein

Tuntuu että harvoin törmään tuntemattomaan ainesosaan, vaikea vastata siksi tarkemmin.

En oikein tiedä, mikä olisi ennestään tuntematon ainesosa.

Aika harvoin tulee esille tuntemattomia aineita

Erittäin harvoin tulee vastaan mitään tuntematonta. Jos tuoteselosteessa on jotain vierasta, sen voi googlata, tai katsoa tuotteen ravintoarvot pakkauksesta ja jos niissä ei ole vikaa niin kokeillaan uutta ainesta tietämättä siitä sen enempää. Joskus on tullut ihottumaa, nielun turpoamista tms reaktioita uusista ainesosista.

Tunnen jo aika hyvin kaikki, jolloin tätä tilanne ei juurikaan esiinny

Harvoin törmään sanoihin joita en tunne, mutta näin käydessä saatan vieroksua tuotetta

Jos tuote muutenkin on uusi, voisin jättää jonkin oudon ainesosana takia ostamatta. Ei tosin ole käynyt näin, vaan ainesosat ovat aina jollain lailla tuttuja.

Harvoin on minulle tuntemattomia ainesosia.

En keksi mitään esimerkkiä mikä olisi ennestään tuntematon

Eipä ole vielä tullut vastaan tuntemattomia ainesosia...

Tiedän paljon ruoasta ja sen sisällöstä

Koen tuntevani ainesosat hyvin, joten olen erittäin yllättynyt jos näen jotain mitä en tunne. Yleensä teen nopean googletuksen jos kyseessä on vaikkapa E-koodi, ja saatan jättää ostamatta jos tuote vaikuttaa "epäilyttävältä" tai "liian prosessoidulta".

oon käynyt ravitsemustieteen perusteita, et periaattees siellä ei pitäis olla paljon tuntematonta, jos pakkauselosteen kieli on kunnossa. en yleensä lue listaa niin pitkälle, et löytäisin uuden aineen.

Yleensä ainesosat ovat tuttuja. Luotan suomalaisen ruokaan. Syön monipuolisesti, joten ei haittaa jos yhdessä tuotteessa on tietämättäni jotain suboptimaalista.

En tiedä mikä olisi "tuntematon ainesosa", joten on vaikea arvioida vaikuttaisiko niiden määrä ostopäätökseen. En ole juurikaan huolissani lisäaineista tms.

Tunne ammatin puolesta monet ainesosat, joten tämä ei siksi vaikuta erityisemmin.

Tekstivastaus: ennestään tuntemattomien ainesosien allergisoivuus/ruokavalioon sopivuus mietityttää

Lapsella on allergia, niin nämä pitää selvittää ja haluan myös tietää mitä syön.

Allergeenit

Epäilynsä sopiiko tuote vatsalle

Olen hyvin allerginen, saan hetkästi allergisia oireita.

Ruoka-aineallergisena aina riski kokeilla uutta.

Jää helpommin kokeilematta sellaiset tuotteet, mm. suolistolle sopivuuden takia

Allergiataipuvaisena ja herkkävatsaisena uusien aineiden kokeilu ei välttämättä ole aina paras idea.

Epäluuloisuus perustuu siis puhtaasti elimistön rajoitteisiin. Maistelen kuitenkin uusia tuotteita harkitusti sopivasti ajoitettuna silloin, kun mahdolliset oireet eivät aiheuta liikaa hankaluuksia.

Allergiariski

Jos on riskiä, että voisin olla ruualle allerginen, mutta pääsääntöisesti tällaisia kysymyksiä ei tule vastaan.

Voi jäädä ostamatta, koska pelkään että ärsyttää herkkää vatsaani.

Minulla on useita allergioita ja ruokayliherkkyyksiä, eikä ole koskaan täysin varmaa sopiiko jokin uusi ainesosa elimistölleni.

huoli allergiasta

Minulla on ärtyvä suoli ja olen nirso, eli uudet asiat voivat olla epäilyttäviä. Yleensä kyllä kuitenkin kokeilen ainakin kerran ennen kuin tyrmään, paitsi jos tuote on niin kallis etten viitsi ottaa riskiä etten tykkää.

Puolisolla on ibs, jonka takia joudun miettimään myös ruokien soveltuvuutta hänelle.

En yleensä uskalla syödä uusia ainesosia keliakian ja allergioiden vuoksi. Toisaalta jotkin kokeilut, esim quorn, eivät ole olleet rohkaisevia.

Tekstivastaus: ennestään tuntemattomien ainesosien määrä ei juuri epäilytä ja luotan Suomen lainsäädäntöön

luotan kyllä, että suomessa myytävissä tuotteissa on turvallisia ja tutkittuja ainesosia

Uskon olevani aika hyvin perillä elintarvikkeiden ainesosista ja niiden terveysvaikutuksista. Uskon myös, että terveydelle kovin vahingollisia uusia ainesosia ei ole sallittua Suomessa elintarvikkeisiin laittaa.

Luotan aika pitkälle siihen että suomessa myytävät tuotteet ovat turvallisia siitä huolimatta kuinka paljon minulle tuntemattomia ainesosia niissä on.

Uskon että minullekin vielä tuntemattomat ainesosat on tarkasti tutkittuja, jos ne on Suomen markkinoille johonkin elintarvikkeeseen päätyneet

Vain joskus harvoin esimerkiksi etnisissä ruokakaupoissa saatan jättää tuotteen ostamatta jos siinä on todella pitkä ainesosalista tai jos se sisältää vaikkapa natriumglutamaattia. Mutta koen että ihmiset välillä turhaan kammoksuvat esimerkiksi e-aineita vaikka ne voivat olla ihan luonnollisia ainesosia

Syön paljon kasviksia ja valmistan ruokaa itse, joten kokonaisuudessa en näe kovin merkittäväksi jos esim. kasviproteiinituotteessa on ns. lisäaineita. Valmisruokia en juuri osta enkä syö. Minulla on aika vahva luottamus siihen, että käyttämissäni tuotteissa lisäaineet ovat niissä mukana hyvästä syystä (säilyvyys, koostumus jne) joten en osaa niitä pelätä.

Luotan että Suomessa ruoissa on turvallisia ainesosia, joten esim. lisäaineet tai muut e-koodit tai ainesosaluettelon pituus ei ole minulle mikään peruste jättää tuotetta ostamatta.

Luotan siihen, että ruokavalmisteen sisältö on siellä tarkoituksella.

Luotan siihen että elintarvikkeissa käytettävät lisäaineet ovat turvallisia joten en juurikaan kiinnitä huomiota siihen minkä verran tuote sisältää lisäaineita. Ymmärrän myös mitä varten eri lisäaineita laitetaan elintarvikkeisiin joten tiedän miksi tuote sisältää jotakin tiettyä lisäainetta.

Luotan valvontaan ja viranomaisiin, en usko että sisältäisi minulle vahingollisia tuntemattomia ainesosia

Ehkä enemmän silloin, jos kyseessä eu:n ulkopuolelta tuotu tuote

Jos olisi jotakin hyvin kummallista niin ehkä. Luotan että Suomessa ruoka on valvotusti ok lisäaineiden suhteen enkä kyttää niitä. Katson pääraaka-aineet tarkemmin. Muualla valmistetuista olen kriittisempi enkä edes osta.

Luotan että tuotteisiin on valittu turvalliset ainesosat

Suomessa on aika hyvä elintarvikevalvonta, niin luotan siihen, että vaikken ainesosaa tuntisi, niin jos se on seulasta päässyt läpi, niin se lienee ihan ok

Ei juurikaan, yleensä luotan suomalaisen järjestelmään ja siihen että ruoka jota suomessa myydään on turvallista kuluttajalle. Joskus saattaa kiinnostaa selvitetellä tarkemmin mitä joku ainesosa tarkoittaa.

Tekstivastaus: ostan vain tuttuja tuotteita, joiden ainesosaluettelot tunnen

Ostan mielellään tuttuja hävikin vähentämiseksi

Ostan harvoin sellaisia tuotteita, jotka eivät ole minulle ennestään tuttuja tai joita joku ei ole minulle suositellut.

Jos harkitsen uuden tuotteen ostamista, niin katson aina ainesosalistan ja ravintoarvot läpi. Jos aineosissa on tuntemattomia aineita, niin en osta, koska ajattelen että se ei välttämättä ole hyvän makuista tai terveellistä.

"Uutuustuotteissa tarkastelen tätä.

Ostan enimmäkseen tuttuja hyväksi havaitsemiani tuotteita kaupasta.

Herkuttelut ravintolassa silloin tällöin.
 Tutkin tuntemattomia ainesosia ja jos en pidä niistä, ostan ennestään tuttua

Liite 17. Avoimen kysymyksen vastaukset kysymykseen ” Mikä on tuoteselosteessa tekijä, jonka vuoksi et ostaisi tuotetta?”

Tekstivastaus: ruokarajoite/mieltymys

En pidä härkäpavun mausta
 Härkäpapu ei ole oma suosikkini
 Tofu ei kuulu ruokavalioon usean kokemuksen jälkeen
 Chili
 Korianteri
 Vehnä
 Tomaatti
 En pidä härkäpavun mausta, ja pelkästään tuoteselosteen perusteella se vaikuttaisi ostopäätökseen. (Tosielämässä luulen tietäväni mikä tuote tämä on, ja ostan kyllä, koska olen hyväksi todennut toisen ostamana)
 FODMAP-hiilarit
 Sisältää vehnägluteenia, jota en voi syödä.
 Sisältää vehnää
 sipuli
 On todnak nyhtökauraa. En juurikaan pidä siitä.
 Allergia
 En ostaisi mitään missä on edes vähän korianteria.
 sis. gluteenia
 Sisältää vehnää, miulla yliherkkyys sille
 Vehnä ei sovi
 Siinä on palkokasveja
 Herneproteiini ei ole suosikkini
 hedelmä ja yrttiute epäily allergeenistä, muutoin ostaisin
 Vehnägluteeni
 Herneproteiini.
 Omenauute (allergia)
 Koetan välttää vehnää
 En käytä herneproteiinia
 sisältää vehnägluteiiniä
 Sipuli
 Olen keliakikko. En myöskään suosi auringonkukkaöljyä.
 Välttelen herneproteiinia
 Saan ilmavaivoja herneproteiinista
 Tofu on pahaa
 Sisältää gluteenia
 Gluteeni
 Sisältää vehnäproteiinia
 Vehnä
 sisältää herneproteiinia joka ei sovi minulle
 Vähemmän proteiinia ja yli puolet härkäpapua.
 En tykkää tofusta. En lukisi tuoteselostetta pidemmälle - saattaa olla muitakin syitä mutta en katsoisi niitä
 En pidä härkäpavun mausta, muuten vaikuttaa ihan ok.
 Olen allerginen soijalle
 Sis. Gluteenia
 Vehnäproteiini ei herätä kiinnostusta. Jos joku makkaraa ehkä vois muuten en. Syön vähän makkaratyyppisiä tuotteita
 Herneproteiinille on myös kotimainen vaihtoehto
 Vehnäjauho
 Soija, gluteeni
 näyttää "hunajamarinoidulta"= ei maistu hyvältä
 gluteini
 Vehnäabsisältävä
 Vehnä
 Koska ei gluteeniton
 Vehnäproteiinin vuoksi

Korianteri ja chili
 Vehnä
 Savupaprika
 Herneproteiini ei sovi suolistolle
 Vehnä
 Gluteenittomuudesta ei ole takeita
 Proteiinin lähde vehnä, sisältää chiliä, korianteria. ja hunaja-aromia ja siirappiakin
 En syö vehnä, herneproteiini
 vehnä jauho
 Vaikuttaa kamalan makuiselta
 Vehnäproteiini
 En pidä tofusta
 Hiivauute ja savupaprika aiheuttavat oireita
 Riippuu tuotteesta, en yleensä pidä härkäpavusta
 Ei kerrota mistä tuotteesta hedelmä on, en välttämättä saa syödä ko. hedelmää
 Gluteeni jälleen
 Vehnä
 Härkäpapu
 Sisältää gluteenia
 Kaura
 Ruokarajoite
 Vehnäproteiini, rypsiöljy toisena ainesosana, sipuli maisteena
 Ei ole gluteeniton
 Sipuli takia
 Vehnä
 Ei mainintaa gluteenittomuudesta
 gluteiini korostuu
 Ei puhdas kaura
 Gluteenia
 Liikaa makeutusta. Ei välitä vehnäpohjaisista yleensä. Hyi helvetti siirappia..
 liikaa mausteita, vehnää
 Herneproteiini
 Sisältää minulle sopimattomia raaka-aineita
 Chili
 En välitä vehnäproteiinivalmisteista
 Herneproteiini, savupaprika
 Vehnä, gluteenia ei saa olla perheenjäsenelle
 Sipuli ja omena ongelmallisia, rasvan laatu huono
 Ei kuulosta herkulliselta.
 Vehnäproteiini ei ole itselleni paras ja sitä on tässä eniten
 En pidä savupaprikajauheesta.
 Vehnää ja vähän proteiinia
 Tämä ei sopisi vatsalle
 Niukasti kääntyy lähinnä makuasiakysymykseksi muun tiedon puuttuessa; hunaja+korianteri ei ajatuksena erit.
 sytytä sekä lisänipotuksena merisuolan sijaan olisi voinut käyttää jodioitua.
 Sisältää vehnää
 En piittaa härkäpavusta
 En yleensä osta soijaa
 Vatsakivuja odotettavissa
 sis. gluteenia
 Vehnä ja peruna
 Siinä on palkokasveja
 Kuitu? Joskus olen vastaavanlaista ostanut, ja haju pannulla paistaessa oli niin paha etten voinut käyttää
 tuotetta.
 sipuliuute tuskin sopii, muutoin ostaisin
 Omenauute (allergia)
 Allergia
 En välitä härkäpavun mausta
 Gluteeni ja lisätty sokeri
 ruokarajoite (vehnä)
 paprika
 siirappi

Gluteeni

sisältää vehnäjauhoa

Ei sovi ruokavalioon

Vehnä, muuten kuulostaa hyvältä

Sipuli

Välttelen herneproteiinia

Sisältää gluteenia

Suosin gluteenittomia tuotteita ja lisäksi sisältää aika vähän kuitua.

Vehnä

Olen allerginen herneproteiinille

sisältää herneproteiinia joka ei sovi minulle

Sisältää vehnää.

Sis. Gluteenia

herne ja härkäpapu

Ottamatta kantaa enää muihin osatekijöihin, härkäpavun suhteellisen suuri osuus pudottaisi listalta. Vatsa valitettavasti kestää sitä huonosti. Pienemmässä suhteessa ei haittaa ainesosana.

härkäpapu ei käy, muuten ei näytä huonolta

Vehnä

Vehnä

herneproteiinin maku on paha

Todennäköisesti en koska ei merkintää kauran gluteenittomuudesta

Gluteiini

Se on käytännössä maustettua vettä, vehnää ja rypsiöljyä, kuulostaa vatsavaivoilta

Välttelisin vehnää ja soijaa

Herneproteiini ei sovi suolistolle

Sisältää gluteenia

Liikaa mausteita minulle

Mausteet tuotteessa ei miellytä

Hiiuvauute

Siinä on chiliä

en syö herneproteiinia ja olen allerginen kauralle

Aineosaluettelo antaa viitteitä tuotteen rakenteesta eikä se miellytä

Ei vain herätä kiinnostusta. Käyttötarkoitus voisi vaikuttaa positiivisesti.

Ei mitään mausteita

Sokerisiirappi

Mausteet ei kuulosta hyvältä

Vakava vehnäallergia

Ei sovi keliaakikon ruokavalioon.

Soija

Gluteeni

Herne

Ei kuulosta hyvältä

en pidä kookosöljystä

Sipuli takia. Lisäksi vaikuttaa epäterveellisemmältä kuin aiemmat

Vehnä

allergia

Vehnä

Glukoosisiirappi

Vehnägluteeni

Vehnää sisältävä tuote

Runsaasti härkäpapua

vehnäjauho ei käy keliaakikolle

Härkäpapu kuulostaa kuivalta

Vehnä

Herne ja härkäpapuproteiini

Tuotteessa on ainesosia jotka ei minulle sovi

Chili? Usein liikaa

Herneproteiini ei ole kotimaista, sisältää gluteenia

Vatsani ei siedä härkäpapua (IBS)

Vehnä

Herneproteiini ei sovi, kookosrasva ja etikka ei maistu

Vehnäproteiini

Vehnäproteiinin koostumus on usein epämuellyttävä
 Härkäpapu, siirappi, sipuliuute eli IBS ja hiilaripitoisuus on iso
 Sis. FODMAP- hiilareita
 Herne ei sovellu minulle kovin hyvin
 siinä on vehnägluteenia
 Vehnää
 En yleensä pidä härkäpavun mavusta
 Sisältää vehnää, jota en voi syödä.
 Ei kuulosta hyvältä
 Tuoteselosteessa kaikki OK. En pidä härkiksen mausta. Se muistuttaa maksan makua.
 herneproteiini ja kookosrasva ei ole lemppari raaka-aineita
 En tiedä sopisiko se vatsalleni.
 Sitrus
 Herneprotsku, yääk
 Siirappia ja mausteita; tuote on todennäköisesti valmiiksi maustettu
 Siinä on palkokasveja
 Korianteri
 Ei ole kotimainen, sisältää sokerisiirappia
 Kaupassa ei mainintaa gluteenittomuudesta
 Herneproteiinikn vuoksi. Vatsa ei kestä.
 Koetan välttää vehnää
 Tuote sisältää gluteenia
 En erityisemmin pidä härkäpavusta, muuten saattaisin ostaa.
 Inhoan melkein kaikkea missä on etikkaa.
 chili
 En pysty käyttämään herneproteiinia
 Pääasiassa vehnää
 Sipuli
 Sisältää gluteenia. Olen keliakikko. Myös stabilointiaineet, säilöntäaineet ja maissimaltodekstriini kuulostaa täyteaineelta.
 Välttelen herneproteiinia kun vatsa kestää sitä huonosti
 Sisältää gluteenia, kookosrasvaa
 Vehnä
 Sisältää gluteenia
 aromista en kuitenkaan pidä, mutta saattaisin silti kerran kokeilla
 Gluteeni
 Olen allerginen herneproteiinille
 tuote sisältää herneproteiinia joka ei sovi vatsalleni ollenkaan
 Allerginen sitrushedelmille
 Gluteiini
 Gluteenia
 Muuten kyllä, mutta en tykkää savupaprikasta.
 Härkäpavusta usein mahavaivoja
 Kaura ei sovi minulle
 Härkäpapu, kuidun määrä
 Gluteiini
 Gluteeniton ruokavalio
 vehnää, tärkkelystä, sokeita
 Ylimääräisen vehnägluteenin syöminen tuntuu hölmöltä ibs-vaivaiselle
 Vehnä
 En tykkää tofusta
 Vehnäjauho keliakian takia
 vaikuttaa härkikseltä, en tykkää härkiksestä.
 En pidä kauraproteiinista
 Sisältää vehnägluteenia
 Soija-allergia
 Sisältää gluteenia
 En pidä Tofusta
 Kookos maistuu usein läpi vahvasti, välttelen tuotteita kookoksella usein
 Gluteeni
 Ei kotimainen, sisältää lisättyä gluteiinia.
 Gluteeni

Porkkana ei sovi vatsalleni
 Tuote sisältää vehnägluteenia. Minulla on keliakia.
 en ostaisi tuotetta pelkästään tän perusteella, ehkä muuten. hernep otsku ehkä suurin ongelma henk koht syistä.
 Olen keliakikko
 Vehnä
 Sisältää gluteenia
 Sisältää vehnää ja soijaa
 Vehnää tofussa
 Gluteeni
 Gluteenia
 Vehnä (allergeeni)
 Korianteri
 Todennäköisesti en ostaisi vehnän takia, koska minulla on IBS.
 vehnäproteiini tuskin käy keliakikolle
 Herneproteiini
 Sisältää gluteenia
 Herneproteiini taas, sipuli ei myöskään sovi
 Tofu ylipäättään tuotteena, perustuen henk.koht. mieltymyksiin
 En oikein pidä tofusta
 siinä on vehnää
 en tykkää tofusta
 Suosin tuotteita jossa vehnä ei ole pääosassa. Glukoosi siirappi mietityttää
 herneproteiini
 en pidä sipulista
 Allergia
 En käytä vehnää
 Omenauute
 Herneproteiini aiheuttaisi todnäk vatsakivut.
 sis. vehnää
 En tiedä soveltuisiko se vatsalleni
 Soija-allergia.
 Epäsopivia ainesosia (perunatärkkelys)
 Siinä on palkokasveja
 Tuote sisältää vehnää
 Herneproteiini edelleen.
 Chili
 Pääraaka-aine ei ole kotimainen, vältän soijaa
 Allergia
 Glukoosisiirappi
 Glukoosisiirappi
 Hunaja-aromi on pahaa
 Tuote sisältää gluteenia
 Liian mausteinen
 En käytä herneproteiinia
 Soija
 sisältää vehnää
 Vehnägluteiini, muuten voisin ostaa!
 Olen keliakikko. Jos en olisi, ostaisin tämän mieluummin kuin edellisen.
 Välttelen herneproteiinia
 Sisältää vehnää
 En voi syödä sipulia
 Olen allerginen herneproteiinille
 Sama kuin edellinen, herneproteiini ei sovi minulle.
 Herneproteiini
 Kookos
 Gluteenia
 Härkäpapu
 Vehnä
 Vehnägluteeni
 En käytä soijatuotteita, sillä se voi heikentää kilpirauhasen toimintaa/heikentää Thyroxin-lääkkeen imeytymistä
 Herne ja härkäpapu eivät sovi suolistolle

Vehnä

en syö soija, enkä vehnä, luontainen aromi ei kerro mitä se on palkokasvien osuus iso (vatsavaivojen lähde minulla), suolaa liikaa

Glukoosisiiraappi

Gluteeni

En tiedä, mitä hefeömiä ja yrttejä siinä on, voin olla allerginen

Gluteeni

Tuote ei ole gluteeniton.

Siirappi

Kauran ei ainakaan mainita olevan gluteenitonta, joten keliaakikkona en ottaisi riskiä

Herneprotsku

Vehnägluteiini

En pidä tofusta, ei mainittu mistä soijapavut, tuskin suomalaisia

Lisätty vehnägluteiini soveltuu huonosti varsallesi

Sipuliuutteen takia.

Maltodekstriinin jälkimaun takia

En pidä härkäpavusta

Vehnä

en pidä härkäpavun mausta mutta hyvin valmistettuna toki joskus voin syödä

En usko, että pidän tuotteen mausta

Kaura ei oikein sovi vatsalle

Sipuli ei sovi

Vehnän takia

Gluteeni

Gluteenia

Herne- ja riisiproteiini eivät ole suosikkejani...

Vehnä (allergeeni)

vehnägluteiini

Ei ole FODMAP-vapaa

en tykkää kookoksesta

Ei miellytä ainesosat

Sisältää suurimmalta osin vettä

Paprika

Herneproteiini

Sisältää minulle sopimattomia raaka-aineita

Kaura ei ole gluteeniton, joten en voisi tarjota keliaakikkolapselle. Muuten näyttäisi hyvältä

Sisältää gluteenia

Vehnäproteiini

Härkäpaputuotteet ei oo lemppareita

Glut

En tykkää tofusta kauheesti

Varmaan ihan hyvä tuote, mutta en anna rahaani sellaiselle, jonka mielestä limeetti on ”lime”.

Sisältää vehnää, jota en voi syödä.

Ei sovi vatsalle

Kuulostaa pahan makuiselta

Sisältää vehnää

Siinä on gluteenia

sipuli

Allergia

Herneproteiini

Sisältää vehnää, miulla yliherkkyys

Soija

Herne

Siinä on palkokasveja

Vehnää saan muutenkin riittävästi

Vehnä

Herneproteiini

Ostaisin, jos voisın syödä vehnää.

Sis glut

Chilin vuoksi

Vatsa ei kestä härkäpapua

Savupaprika on pahaa

Gluteeni

En käytä herneproteiinia

Kauraa ei ole merkitty gluteenittomaksi. Muuten saattaisin ostaa.

Saan ilmavaivoja herneproteiinista

Ei kuulosta hyvältä

Suosin gluteenittomia tuotteita ja kotimaisia tuotteita.

Herkkyyys paprikalle

Kookos

Tuotteessa on korianteria, jota en voi sietää.

Olen allerginen herneproteiinille

Sisältää vehnää.

Sis. Gluteenia

En pidä tofusta

Herneproteiini

Vehnäprot

Ei merkintää gluteenittomuudesta

Soija

Soija-allergia

En pidä härkäpavusta

soija (allergia)

Vehnä

Herneproteiini ei sovi suolistolle

Sisältää gluteenia

Ainesosat ei minulle

herneproteeni ei hyvä, muunnettu tärkkelys ei kerro mitä se on, saattaa sisältää kauraa ei sovi allergian takia

On aika soijapainotteinen

Kiska gluteeni

Sisältää Vehnää

Vaikuttaa pahanmakuiselta ja vähäkuituiselta

Kaura

Vakava vehnäallergia

Vehnäproteiini

Härkäpapu ei maistu

Olen allerginen raa'alle omenalle, niin jätän usein kauppaan tuotteet joissa mainitaan omena, vaikka sitä olisikin käsitelty ja voisin syödä sitä

en ole vielä syönyt mitään missä härkäpapu olisi ollut mielestäni hyvää.

Kaliumin takia, en saa käyttää lisättyä kaliumia vaikka en tiedä millainen ko. ainesosa on. Välttäisin varmuuden vuoksi.

Gluteeni

En pidä härkäpaputuotteista

Vehnä

Itse tuoteselosteen kirjoitustyyllillä ym. ei ole väliä ostopäätökseeni, mutta en ostaisi tätä koska sisältää aineita jolle olemme allergisia

Sisältää gluteenia

sisältää vehnäjauhoa, voi olla haastava IBs:n kannalta

Ei vaikuta maistamisen arvoiselta

Tuote ei ole gluteeniton

Ei gluton kaura

Keinotekoisen tuntuinen, liikaa makeutta.

Vehnää sisältävät jää ostamatta

Gluteeni

en tiedä, onko ko. kaura gluteiinitonta

Ei miellytä ainesosat (vehnä, tärkkelykset, siirapit)

Sokeri, mausteet

Vehnä

Herneproteiini

Sisältää minulle sopimattomia raaka-aineita

Ärsyttää, kun gluteeni on kirjoitettu väärin.

Soija ei sovi vatsalleni.

en pidä hunaja-aromista

Herne, sipuli

Sisältää gluteenia

Härkäpapu aiheuttaa liiallisesti käytettynä minullekin ilmavaivoja. Puolisoni on super herkkä härkäpavulle. Jäisi ostamatta, jos ei kerrota että hp on fermentoitu.

Vaan kiinalaiset ravintolat osaa maustaa tofun niin et sei maistu soijalta

Vehnä
vehnä
Korianteri
Maustan tofuni itse, tulee halvemmaksi
Allergia
Korianteri
Vehnä
Soija allergia
Härkäpapu pääainesosana ei ole hyvä.
Herne
Koska Soija
Siinä on palkokasveja
Gluteenin vuoksi, vatsa ei tykkää
Luultavasti en; herneprot ei suosikki, vehnää saan leivästä
Härkäpapu. Tätä on nykyään kaikkialla.
Omenauutteet (allergia), rasvan laatu
Gluteeni. Karamellisoitu sokerisiirappi ei kuulosta hyvältä suolaisen ruuan yhteydessä.
Gluteeni
En käytä herneproteiinia
En pidä härkäpavusta pääraaka-aineena
Välttälän härkäpapua, huono vatsalle
Soija
Välttelen herneproteiinia
Vehnägluteeni
Ei kuulosta hyvältä.
Kuulostaa mausteiselta (herkkyys)
Vaikuttaa vain vehnäiseltä,, epäterveellistä
Olen allerginen herneproteiinille
En pidä tofusta yleensä
tuote sisältää herneproteiinia ja se ei sovi minulle
Sisältää vehnää.
Sis. Gluteenia
Allerginen sitrushedelmille
En pidä tofusta
Härkäpapu
Kaura-allergia
Härkäpapu - vatsavaivat
Kookos
Maha ei kestä chiliä
Kokeilemani kauratuotteet eivät ole miellyttäneet. Voisin kyllä kerran kokeilla.
Vehnä
Vehnä
Vehnä
Ei gluteeniton
Vehnä
Vehnä
Vehnäproteiini
En pidä härkäpaputjotteista
Sisältää vehnää ja soijaa ja liikaa suolaa
Härkäpapu ja herneproteiini ei sovi suolistolle
Sisältää gluteenia
Ei ehkä sopisi vatsalleni
Vehnä
Ostan harvoin vehnäpohjaisia kasviproteiinituotteita. Toki tuotteessa on myös herneproteiinia, mutta sen määrä ei ole kerrottu
Soija turvottaa
maku ei kuulosta hyvältä
Vehnä
Vakava vehnäallergia

Sama vastaus kuin edelliseen liittyen omena

Härkäpapu on pahaa

Ei sovi keliakikolle.

Koska en pysty syömään chiliä tulisuuden takia ja chilin pitoisuutta ei ilmoiteta % osuutena joten hankala sanoa onko tuotteessa kuinka paljon chiliä/kuinka tulinen se on.

Gluteeni

Sis porkkanajauhetta

Ei käy kaurakaan

Vehnä

Sisältää gluteenia

Vehnä

Sipulin takia.

Vehnä

Vehnä

Vehnä

Liikaa asiota, gluteeni, sipuli

Vehnä (allergeeni)

Tekstivastaus: rasvan laatu/määrä

Kookosöljy

Paljon kookosrasvaa

Tyydyttynyttä rasvaa alkaa olla vähän liikaa, suolan määrä tässä parempi

Kookosrasvaa

Kookosrasvaa, ei liikaa proteiinia eikä kuitua,

Rasvaa mielestäni liikaa proteiinin määrään nähden.

Rasvaa turhan paljon.

Liikaa rasvaa

Paljon rasvaa

Kookosöljy

Kookosrasva ei ole suosikki, mutta satunnaisessa käytössä ei rajoita tuotteen käyttöä

Liikaa rasvaa jos kyseessä ei ole jälkiruoka viikonlopuksi

Rypsiöljy

herneproteiini ja rasvan laatu

Kookosöljy

Rasvainen

Kovan rasvan korkeus mietityttää

kookos

Ehkä en ostaisi: kookosrasva on kovaa rasvaa, katsoisin vaihtoehdon

En käytä kookosöljyä

Kirjotusvirhe ei anna luotettavaa kuvaa, mausteita ei eritellä, riisijauho vaikuttaa turhalta, tyydyttynyttä rasvaa suhteessa aika paljon

Kookosöljyn takia

Liikaa tyydyttynyttä rasvaa

Tässäkin tuotteessa on paljon vettä ja melko paljon kovaa rasvaa.

Korkea rasva

Tabskalainen, kookosrasva

Rasvan laatu

Kookosöljyä

Ainesosissa mm. Kookosöljy ja riisiproteiini ja maissietikka eivät houkuttele

Paljon rasvaa ja paljon tyydyttynyttä

Tuote vaikuttaa pitkälle prosessoidulta. Jo pelkät raaka-aineet ovat itsessään pitkälle prosessoituja. Paljon rasvaa sekä kovaa rasvaa.

Sisältää epäterveellistä ja pahanmakuista riisijauhoa ja kookosrasvaa

Öljyt

Tosi paljon rasvaa, voisiko edes maistua hyvältä

Paljon rasvaa ja vähän kuitua

Liikaa rasvaa, proteiiniakin on vähemmän

Kookosöljy tuntuu turhalta, mutta saattaisin silti ostaa välillä

Paljon rasvaa kookosrasva ei hyvä

en yleisesti tykkää herneproteiinista ja miinusta myös kookosrasvasta

vaan 14% herneproteiinia, öljyt taas heti alussa

Paljon rasvaa

Kookosöljy

Kookosöljy, heikompi suhdanne kuin edellisissä. Toki, jos tuote olisi tarvittava reseptiin, ostaisin.
 Liian epämääräinen tuoteseloste, paljon rasvaa ja vähän proteiinia
 Aika paljon rasvaa
 en pidä kookosrasvasta
 Kookosöljy
 19g rasvaa enkä ymmärrä mitä on herneproteiini-isolaatti
 Öljyn määrä
 Kirjoitusvirheet ainesosluettelossa luovat epäluotettavan kuvan (venhä, gluteiini). Tyydyttyntä rasvaa jonkin verran ja vain vähän kuitua
 Kovaa rasvas
 Kovaa rasvaa
 Rasvan laatu, ei kuitua?
 Enemmän rasvaa kun aiemmissa vaihtoehdoissa
 Tyydyttyntä rasvaa liikaa
 Rasvan laatu
 Paljon rasvaa, isoin ainesosa on vesi
 Tässä olisi mukavan vähän suolaa, mutta kookosöljyn ja riisiproteiinin takia tämäkin varmaan jäisi kauppaan.
 Liikaa tyydyttyntä rasvaa
 kookosrasva, lisäaineet
 Liian rasvanen omaan makuun
 Kookosrasva
 Liikaa rasvaa
 Tässäkin arkikäyttöön vähän liikaa tyydyttyntä rasvaa
 Liikaa kookosrasvaa ja aromeita
 Paljon rasvaa ja lisäaineita
 Tyydyttyneen rasvan osuus liian suuri kookosöljyn vuoksi.
 Liikaa rasvaa suhteessa muuhun
 Paljon rasvaa, suht paljon tyydyttyntä.
 Kookosrasva
 Paljon rasvaa
 Rypsiöljy
 Liikaa rasvaa
 Liikaa rasvaa
 En välttämättä, ulkomainen pääraaka-aine ja kookosrasvaa
 herneproteiini ja kookosrasva ei ole lemppari ainesosia
 Aika rasvainen
 paljon rasvaa ainakin
 Paljon vettä ja melko paljon kovaa rasvaa.
 Korkea rasva
 liikaa tyydyttyntä rasvaa
 Koolosöljy, maltodekstriini
 Kovaa rasvaa paljon.
 Paljon rasvaa ja kovia rasvoja
 Liikaa rasvaa ja kaloreita
 Rasvan määrä ja laatu
 Paljon tyydyttyntä rasvaa
 tanskasta tullu proteiini, rypsiöljy, kookosrasva, sokerisiirappo ei olenaineita mitä käyttäisiin
 Liikaa tyydyttyntä rasvaa
 Öljy
 Kookos
 Paljon tyydyttyntä rasvaa ja vähän kuitua
 Kovaa rasvaa
 Vaikka vähemmän suolaa, aika paljon tyydyttyntä rasvaa
 Rasvan määrä
 Kookos
 Paljon rasvaa
 Järkyt rasvat
 Kookosrasva
 "ravintoaineköyhät" raaka-aineet, tyydyttyneen rasvan määrä
 Kookos
 Kookosöljy pilaa kokonaisuuden
 Runsasrasvainen

tyydyttyneet rasva ei houkuta. proteiini määrä voisi olla parempi. sokeri vaikuttaa korkealta.
 Kookosrasva
 Kookosöljy
 Öljyn määrä
 Suboptimaalinen määrä rasvaa. Ei ensisijainen valinta arkiruokaan.
 Liikaa rasvaa, gluteenia ja sipulia sisältävä
 Riippuu mikä valmiste mutta kookosöljy ja rasvan määrä herättäisi ainakin huomion
 kookosrasvaa, saattaisin silti ostaa
 Kookosrasva
 Rasvaa on tuotteessa enemmän kuin proteiinia.
 Rasvan määrä
 Rasvojen määrä/laatu
 rapsiöljy
 Kookosöljy ja korkea tyydyttyneen rasvan määrä.
 Liikaa rasvaa
 Liikaa (tyydytynyttä) rasvaa suhteessa proteiinin määrään
 Kookosrasva, omenauute, sokerisiirappi
 Rasvan määrä mietityttää
 Liikaa kovaa rasvaa ja ylipäätään ainesosia
 Kookosöljy
 Pelkkää kookosrasvaa
 Rasva- ja proteiinipitoisuus. Tuote ehkä m^ös makeahko?
 Proteiinia suht vähän, rasvaa paljon
 Rasvan laatu
 Rypsiöljy
 herne-allergia ja kookosöljyn määrä.
 Liikaa rasvaa, tyydyttyneen rasvan määrä kovin korkea vegaanituotteeksi
 Kookosöljy
 Liikaa rasvaa ja sokeria
 Tuotteessa aika paljon rasvaa ja suolaa. Toki proteiinia on myös paljon mutta tiedän että tofua saa vähemmällä
 ainesosalistalla joten tämä jäisi ostamatta.
 Jos olisi joku muu tarjolla, en ostaisi. Vältän kookostuotteita.
 Rasvainen
 kookosrasvaa
 10g kovaa rasvaa
 Kookosöljystä ei tarkempaa tietoa
 Tanska, kookosrasva
 kookosrasva on kovaa rasvaa
 aika paljon rasvaa
 Hyvin rasvainen tuote ja kookosöljyn mausta ja koostumuksesta en pidä
 Kovaa rasvaa, omenauute (allergia), herneproteiini Tanskasta (ei Suomesta)
 Kookosrasva
 Auringonkukkaöljyä, suolaa aika paljon.
 Kookosrasva
 Kookosrasva, maltodekstriini
 Liikaa kovaa rasvaa
 paljon rasvaa, vähän proteiinia
 Runsaasti rasvaa. Pitkä tuoteseloste.
 Sokeri, öljy
 Rasvan määrää on yli 16g
 Korkea rasvapitoisuus ja muutenkaan ei vaikuta maukkaalta kun luonnolliset mausteet puuttuu
 Liikaa rasvaa
 en pidä siitä että öljyt tulevat heti kolmantena listassa
 Paljon rasvaa
 Kookosrasva, sokerisiirappi
 herneproteiini maistuu pahalta, kookosöljy huono
 Rasvaa on suhteessa paljon proteiiniin nähden + rasvassa on kookosöljyä
 Korkea rasvapitoisuus
 Kookosrasva
 Kookosöljy
 Liikaa rasvaa, hunaja
 Paljon tyydytynyttä rasvaa

Rasvan määrä
 Rasvan määrä
 Kokonaisrasva paljon ja tyydyttyneitäkin rasvaa
 Kookosrasva
 Liikaa rasvaa
 Ehkä, mutta kookos, riisi, granaattiomena ja tyydyttyneen rasvan määrä epäilyttävät fennovegeania
 Liikaa rasvaa
 Paljon rasvaa ja ostaisin mieluummin suomalaista herneproteiinia, koska sitäkin on
 Kovaa rasvaa, vehnää, sokeria
 Tyydyttyneitä rasvaa 4.7%, proteiinista gluteenin osuus
 Rapsiöljy 🚫
 Rasvan määrä
 Liikaa rasvaa
 Ks. edellinen vastaus. Lisäksi vähän kuitua ja paljon kovaa rasvaa.
 Rasvaa enemmän kuin proteiinia
 Korkea rasvapitoisuus tofuksi
 Liikaa kovaa rasvaa
 Kookosrasvan takia
 Yhtä paljon rasvaa kuin proteiinia.
 Kookosöljy
 Kookosöljy on kovaa rasvaa, tuntemattomia raaka-aineita
 Eniten vettä, kookosrasvaa, ei kotimainen
 Turhan paljon kovaa rasvaa (kookosöljystä peräisin oletettavasti)
 Rypsiöljyn takia en
 Rasvaa liikaa ja paljon aineita joita en tunne
 Paljon rasvaa ja tyydyttyneitä rasvaa
 Kookosrasva
 Liikaa kaloreita, liikaa kovaa rasvaa.
 kookosöljy on itselleen iso osa miksi en käytäisi vaikka muuten hyvä
 Rasvan laatu
 Öljy, siirappi
 Liikaa rasvaa ja omituisia aineosia.
 Rasvaa ja hiilihydraatteja on paljon suhteessa proteiinin määrään. Jos tuote on mahdollista korvata jollain muulla, vaihdan sen toiseen.
 Voisin satunnaisesti ostaa, mutta tyydyttyneitä rasvaa enemmän ja tyhjiä hiilihydraatteja riisijauhoa ja maissimaltodekstriini. Paljon sokeria?
 Liikaa rasvaa ja liikaa aineita
 Kookosöljy ja riisiproteiini kuulostavat epäilyttäviltä
 paljon rasvaa
 Kookosöljy, metyyliiselluloosa?
 Ehkä en ostaisi koska tyydyttyneitä rasvaa paljon. Mutta riippuu käyttötarkoituksesta. Joskus tuotetta tarvitsee tyydyttyneen rasvan määrä; aika "ravintoaineköyhiä" raaka-aineita
 rasvan laatu
 Rasvaa liikaa
 korkea rasvapitoisuus ja tyydyttyneen rasvan osuus. jään pohtimaan enkä ole vakuuttunut makuprofiilista ainesosien perusteella.
 Rasvainen! Muut lisäaineet
 Kookosöljy ja herneproteiini
 Kookosrasva
 Paljon rasvaa ja vähän proteiinia
 Öljyn määrä
 Kookosöljy
 Rasvan laatu.
 Rasva ei niin hyvälaatuista/on sillä rajalla, proteiinia voisi olla vähän enemmän, suolan määrä ei ole suuri, mutta voisi olla vähemmän
 Paljon kovaa rasvaa
 auringonkukkaöljy
 Ärsyttää kirjoitusvirhe sanassa venhägluteiini (oletan, että tarkoitetaan gluteenia). Lisäksi pyrin ympäristösyistä välttämään riisiä ja kookosöljyn takia tuotteen rasvan laatu on huono.
 liikaa rasvaa, liikaa lisäaineita
 Kookosrasva
 rasvaa melko paljon

Liikaa rasvaa

Omiin haluihin suuri kovien rasvojen ja kalorien määrä

Energiaa ja rasvaa liikaa

kookosrasva; energia

Paljon rasvaa.

Rasvan määrä, kookosrasva

liian rasvainen

Rasva, ainesosat vaikuttavat oudoilta, pitäisi nähdä mikä tuote on oikein kyseessä

Liikaa tyydyttyntä rasvaa

siinä on aika paljon rasvaa ja myös kovia rasvoja jonkun verran. jos siinä ei olisk kookosöljyä, voisin ostaa sitä. toki silloinkin vain, jos tuote näyttäisi hyvälle, se ei olisi kovin kallista ja se olisi helppo valmistaa.

Tosi paljon rasvaa. Riisiproteiini ei maun puolesta ole suosikki. Kokonaisuutena kuulostaa jotenkin hassulta eikä kovin maukkaalta ehkä?

Prode-rasvasuhde huono

Paljon rasvaa

Kookosrasvaa.

Paljon rasvaa

Paljon rasvaa. Toki auttaisi, jos tietäisi, mikä tuote on kyseessä

hirveästi rasvaa

Rasvaa vaikuttaa olevan aika paljon, ja myös tyydyttyntä rasvaa

Paljon rasvaa

Liikaa kovaarasvaa kookosöljyn takia, riisiproteiini epäterveellistä ja pahanmakuista. Kaliumkloridissa voi olla terveysriski.

Öljy

Liikaa rasvaa

Kookosrasva

Aika paljon rasvaa ha tyydyttyneitäkin jinkin verran

Rasvaa, ei kuituja

Tosi korkea rasva

ehkä en. koska rasvan laatu. mutta taas riippuu vähän olisiko korvaavaa terveellisempää tarjolla.

kova rasva

Rasvan ja proteiinin suhde ei yhtä hyvä kuin muissa

Paljon rasvaa ja energiaa, pitkä ainesosaluettelo (viittaa feikkiin).

Kookosrasva, sokerisiirappi

Kookosrasva

Liikaa epäterveellisiä rasvoja

Kookosrasva

Kovaa rasvaa, E-aineita, ulkomaista herneptoteiinia

Rasvaa melko paljon, proteiinia melko vähän

Hyvin rasvainen

Rasvaa on melkein yhtä paljon kuin proteiinia.

rypsiöljy

Kookosrasvaa, sokerisiirappi

rasvainen ja vehnäinen, lisäaineita ja siirappia...

Tyydyttynyt rasva

Kookosrasvaa, muuten ok. Vähäsuolaisuus hyvää

Energiaa ja rasvaa liikaa, en tykkää kookosöljystä

Ei nyt tosi huono, mutta protskua aika vähän suhteessa kaloreihin ja rasvaa paljon.

kookosöljy; energia

Liikaa rasvaa

rasvaa ja hiilareita proteiinin määrään nähden paljon.

Liikaa tyydyttyntä rasvaa

en ehkä ostaisi, tuotteessa on aika paljon rasvaa ja myös kovia rasvoja. jos tuotteessa ei olisi kookosrasvaa, voisin ostaa sen. toki silloinkin vain jos tuote olisi hyvännäköistä, melko halpaa ja helppo valmistaa.

Aika paljon rasvaa

Sama kuin edellisessä. Paljon rasvaa ja riisijauho mietityttää maun takia.

Paljon rasvaa

Kookosmaito ja sokerisiirappi eivät kuulosta hyvältä terveydellisesti

Huono prode-rasvasuhde

Liikaa rasvaa

Kookosrasva

Proteiinin ja rasvan suhde

Paljon rasvaa
 Aika rasvainen
 Liikaa rasvaa ja kaloreita
 Kookosrasvaa
 Ulkomainen, kovia rasvoja
 Liikaa tyydyttynyttä rasvaa
 Enemmän rasvaa kuin proteiinia. Eli ei ole tarvitsemani proteiiniainvalmiste.
 Paljon rasvaa, mitta riippuu tuotteesta ja käytöstä
 Kokonaisuudessaan liian paljon rasvaa.
 rasvaa viidesosa tuntuu paljolta
 Turhan paljon kovaa rasvaa
 ulkomaista, paljon rasvaa
 Kookosöljy
 Koetan välttää vehnää, tuotteessa on myös tyydyttynyttä rasvaa jonkin verran
 Paljon rasvaa ja turhan paljon ainesosia ylipäänsä
 Liikaa rasvaa
 Tyydyttynyttä rasvaa liikaa
 Liikaa kovaa rasvaa ja sokeria
 Öljyt, siirappi
 Rasvaa on melko paljon suhteessa muihin ravintoaineisiin.
 Paljon rasvaa josta iso osa tyydyttynyttä
 Riisijauho, kookosrasva, siirappi
 Kookosrasvan takia. Miksi Tanska on kirjoitettu isolla ja vehnäproteiiniSa kirjoitusvirhe. Tulee epäilyttävä tunne
 Tyydyttynyttä rasvaa, tärkkelystä. Voisin satunnaisesti ostaa jos hyvää
 Kookos
 Mahdollisesti jäisi hyllyyn korkean rasvaprosentin vuoksi
 Enemmän rasvaa kuin prot
 Paljon rasvaa
 Rasvan määrä, kaloritkin on yli 200/100 g
 Kookosrasva
 Rasvan suhteellinen osuus suuri ja paljon tyydyttynyttä rasvaa
 protskumäärä pieni ja rasva korkea
 Rasvaa
 Huonot rasvat
 Tyydyttynyttä rasvaa ja sokeria aika paljon
 Tyydyttyneet rasvat
 Lisätty öljy
 Paljon rasvaa
 Ei olisi ensisijainen ostos, satunnaisesti ehkä voisi. Aika paljon rasvaa suhteessa vähäisempiin pitkäkestoisiin hiilareihin ja proteiiniin
 Gluteeni ja kokos rasva
 Kovaa rasvaa suht paljon vrt muut vaihtoehdot
 Kova rasva
 Vehnä ei kuulosta ravinteikkaalta ja kookosrasva on kovaa rasvaa
 Liikaa rasvaa
 Liikaa rasvaa
 liikaa rasvaa, outoja ainesosia...
 en halua kookosöljyä

Tekstivastaus: suolan määrä

Korkea suolapitoisuus
 Liikaa suolaa
 Suolaa hirveästi
 En erityisemmin pidä täysin härkäpapupohjaisista tuotteista + suolan määrä.
 Herne, sipuli, voimakassuolaisuus
 Ehkä, mutta liikaa suolaa ja välttelen liiallista soijan käyttöä
 Liikaa suolaa
 Paljon suolaa
 Paljon suolaa
 Todella suolainen
 voimakassuolainen
 Liian paljon suolaa.

liikaa suolaa ja rasvaa
 liikaa suolaa
 Runsaasti suolaa vaikka on lisätty siirappia. Kuulostaa pahanmakuiselta.
 Suola, siirappi
 Liikaa suolaa
 Voimakassuolainen plus rypsiöljy
 suolaa liikaa
 Aika kova suolapitoisuus
 Suolaa on enemmän kuin perunalastuissa, joiden ainoa maku on merisuola
 suolan määrän vuoksi; en tiedä soijan alkuperämaata
 Liikaa suolaa
 Paljon suolaa, plus chiliä mausteena
 Paljon suolaa
 Tuotteessa on 7% vehnägluteiinia. Lisäksi siinä on paljon sokeria ja melko paljon suolaa.
 Liikaa suolaa
 Suolaa paljon vähän proteiinia
 Tuote on voimakassuolainen.
 Runsassuolainen
 Suolaa on aivan liikaa
 Suolaa on liikaa.
 Liikaa suolaa
 Suolan määrä alkaa olla korkea
 Liikaa suolaa
 Turhan paljon suolaa.
 Liikaa suolaa ei kuitua
 Yrttiute ei kuulosta hyvältä minun makuuni, lisäksi todella suolainen
 Paljon suolaa ja FODMAP-hiilihydraatteja
 Liikaa suolaa, saattaisin ostaa satunnaisesti
 Suolaa liikaa
 Liikaa suolaa
 Voimakassuolainen
 Liikaa suolaa
 Suolan määrä
 liikaa suolaa
 Liikaa suolaa
 paljon suolaa
 En välttämättä, suola ja sokeri ovat korkealla luettelossa
 Liikaa suolaa
 Todella paljon suolaa, lisäksi yrttiute, joka voi sisältää ylimääräisiä aineita. Myös mineraalit voivat olla
 roäterveellisiä
 Vehnä ja suolan määrä
 Suolaa liikaa
 Liian suolaista ja siirappia.
 Ei kuulosta maukkaalta, liikaa kaikkea kuten suolaa verrattuna makuvaikitelmaan
 Voimakassuolaiset tuotteet ovat vaikeita valmistaa omaan makuun
 Suola ja härkäpapu
 Suola suola duola
 Voimakassuolainen
 Paljon suolaa ja vähän kuituja
 Suolaa liikaa
 Paljon suolaa
 Tuskin ostaisin vehnäproteiinin takia, vaikka soijaa onkin enemmän. En pidä siitä, että "luontainen aromi" ei
 kerro mikä aromi on kyseessä. Hirvittävän suolainen tuote.
 Suolaa paljon, proteiinia vähän
 Suolan määrä
 Tuote ei ole gluteeniton ja suolan määrä on valtava
 Liikaa suolaa/ vehnäjauhoja
 suolan määrä
 Siinä on härkäpajuja ja paljon suolaa, etikastakaan en tykkää.
 Voimakassuolaisuuden vuoksi
 liikaa suolaa
 Suolan määrä

Voi olla että jättäisin tuotteen ostamatta suolan määrän ja E-koodien vuoksi. Proteiinia on ihan kivasti, mutta jos vaihtoehtona olisi jokin toinen tuote missä proteiinia on enemmän, valitsisin sen

Liikaa suolaa.

Sisältää gluteiinia ja turhan paljon suolaa

Liikaa suolaa

Sokeria ja suolaa liikaa

Liikaa suolaa

Paljon suolaa

Voimakassuolainen

Ainakin kuitu ja suola

Tuote on voimakassuolainen.

Todella suolainen ja rasvaa paljon proteiiniin nähden. Vehnäproteiinin osuuden ollessa suuri tuotteesta puuttuu lysini.

Siinä on paljon suolaa ja

Liikaa suolaa ja sokeria

Vehnä, korkea suolapitoisuus

Suolaa on liikaa minun makuuni

Suola, sineosat

Liikaa suolaa ja kakka-aineosia

Liian runsassuolainen

Suolan takia

Voimakassuolainen

Suolan määrä

Suolaa 1.2g!!!

Tuotteessa on hyvin paljon suolaa ja soijan alkuperää ei ole kerrottu.

Lähellä voimakassuolaista ja sokeriakin on jonkin verran

Vehnää on eniten. Selluloosa on turhaa. Paljon suolaa.

Härkäpapu ja voimakassuolainen.

Liikaa suolaa

aika suolainen ja sisältää Vehnää

Suolaa on liikaa

Liian paljon suolaa mikä vielä erikseen oikein mainittu

Runsas suola

Voimakassuolainen

hieman liikaa suolaa

Liikaa suolaa

Natrium, kalium

liikaa suolaa

En pidä härkäpavun mausta ja se maistuu läpi kaikesta, suolaa liikaa.

Suolaa aika paljon

Rasvan laatu ja proteiinipitoisuus hyvät. Suolan määrä valtava.

Sokeripitoisuus ja suola, sipuli. Ilman sipulia voisin harkita viikonlopuksi satunnaisesti.

Liikaa suolaa

Voimakassuolainen

Suolan määrä

Suolainen

Liikaa suolaa

Suolan määrä

Korkea suola

Suolaa liikaa, metioniinia todennäköisesti liian vähän, rasvaa aivan liikaa

Sipuliuute, suolainen

Siinä on vehnää, joka ei sovi minulle ja paljon suolaa.

Pitkä tuoteseloste, paljon suolaa

Paljon suolaa

Reilusti suolaa

suolan määrä

Suola

Tämän kohdalla arveluttaa suolan runsas määrä

En ensisijaisesti valitse soijatuotteita + tuotteessa on paljon suolaa

Paljon suolaa

Paljon suolaa, vähemmän proteiinia

Suolainen gluteenia

Ei ole gluteeniton sekä suolan määrä on valtava
 Runsas suola
 Suolaa on liikaa. Muutoin ravintosisältö on ok.
 voimakassuolainen mainitaan
 Tuoteselosteen sana "voimakassuolainen" hämmensi minua, vaikka tuotteessa oli mielestäni vähän suolaa.
 Valitsisin varmaan toisen tuotteen.
 Liikaa suolaa
 Liian suolainen
 Liian paljon suolaa
 Liikaa suolaa
 Liikaa suolaa, saattaisin ostaa satunnaisesti
 Liikaa suolaa
 liikaa suolaa j rasvaa, liian vähän metioniinia
 Suola melkein 2g
 Suola
 Alkuperämaata ei mainittu, suolainen
 Voimakassuolainen
 Liikaa suolaa
 Tosi suolainen. Härkäpapupitoisuudesta plussaa.
 suola, siirappi
 Liikaa suolaa
 Kova määrä suolaa
 Liikaa suolaa
 Liikaa suolaa.
 Tuote sisältää liikaa suolaa.
 en pidä tofusta + suola
 Todennäköisesti en ostaisi suolamäärän takia
 Suolaa liikaa
 Paljon suolaa
 liikaa suolaa
 Suola ja sokeri
 Liikaa suolaa
 Suola
 Se on voimakassuolainen
 Suola
 Suolan määrä
 Siinä on korianteria ja paljon suolaa.
 Liikaa suolaa
 Liikaa suolaa
 Voimakassuolainen
 Venhä ja todella paljon suolaa
 Turhan suolainen meidän käyttöön, kun perheessä pieniä lapsia
 Suolaa jo liikaa
 Liikaa suolaa
 Vehnäjauho ongelmallinen, lisäksi todella paljon suolaa
 Tai en tiiä, aika suolainen kyllä.
 voimakassuolainen
 paljon suolaa, ei kerrota mitä hedelmämuutteen on käytetty, vaikuttaa todella prosessoidulta
 Voimakassuolainen
 liikaa suolaa ja rasvaa
 Voimakassuolainen
 Vaikuttaa liian suolaiselta
 Paljon suolaa ja erikoisia lisäaineita
 Lisätty suola ja sokeri
 Liikaa suolaa
 Paljon suolaa
 en pidä tofusta, suolaa hurjasti
 Mm. voimakas suolainen, prosessointi
 Korkea suolapitoisuus
 Voimakassuolainen
 ihan liikaa suolaa
 Suolaa on jo aika hurjasti

Suola

Liikaa suolaa. Valitsisin maustamattoman tofun

Tosi paljon suolaa, lisäksi haluaisin tietää, missä soijapavut on kasvatettu

Tekstivastaus: ainesosaluettelon vieraus

Vaikuttaa hieman epäilyttävältä

Ulkomainen vehnäproteiini, pitkä ainesosaluettelo

Liikaa ainesosia

Todennäköisesti en, tai ainakin harvoin. Liikaa prosessia

Liikaa ainesosia

Vehnän alkuperä epämääräinen, proteiinien suhteet jää vähän epäselviksi, paljon vieraampia ainesosia.

Osa ainesosista on vieraampia

Outoja nimiä

En osta hlukoosisiirapilla maustettuja ruokia, liikaa ainesosia

Liian prosessoitu

liikaa kaikkea lisähöttöä

Liian pitkä ainesosaluettelo, outoja ainesosia, vehnää eniten, siirappia ja lisäaineita... rasvaakin liikaa.

Sisältää gluteenia, uudelleen hydratoitu kuulostaa erikoiselta, en tiedä mitä se tarkoittaa

En tiedä mikä on hydratoitu Soija ja Vehnä,

Koska gluteeni on kirjoitettu 'gluteiini'.

Vaikuttaa paperilla hyvältä, mutta en tiedä miten herneproteiini-isolaatti eroaa herneproteiinista, joten tämän perusteella ja nirsolla maulla jättäisin ostamatta.

Tärkkelyksen lähde ei ole mainittu

Outo pääraaka-aine, Paljon täyteaineita

Isolaatti?

Pitkä lista, paljon vieraita aineosia

Liian synteettisen oloinen sisältö.

Sisältää liikaa sokeria. Ei oikeita raaka-aineita

en saa käsitystä mitä on

liikaa kaikkea

mausteiden jälkeen pelkästään turhia aineita, lisäksi sokeria ja stabilointiaineita, muunnettua tärkkelystä

Voisin jättää ostamatta, koska kaikki ainesosat on esitetty yhdisteinä

Ei niin terveellisen oloinen

Liian pitkä lista. Ei tietoa vehnäproteiinin määrästä

Liikaa kaikkea epämääräistä

Pitäisi googlettaa osa ainesosista ennen kuin ostan, rasvaa enemmän kuin proteiinia

Liian paljon aineksia

Epäselvä tuoteseloste

Todella pitkä

liikaa outoja aineita

liian muokatut ainesosat

Liian prosessoitu

liikaa muunneltuja juttuja

Koska saatavilla on tofuväliteita joissa ravintosisältö ja ainesosat ovat paremmat

Haluan syödä aitoa ruokaa en kemiallisia seoksia

Kirjoitusvirhe sanassa vehnägluteiini

liian pitkä tuoteseloste ja ainesosia, joita en ihan ymmärrä. jos joku suosittelee ja on harvoin syötävä herku, voisin kuitenkin ostaa

Tärkkelyksen riittämätön merkintä (mikä lähde) ja turhaa makeutta siirapista.

Tuote vaikuttaa pitkälle prosessoidulta. Voisin kokeilla tuotetta harvakseltaan, mutta en esim. päivittäin.

outoja, todennäköisesti tarpeettomia ainesosia

Voisin harvoin ostaa, aika vähän hyviä ainesosia

Kuulostaa ihan kauhealta mut varmaan on jotain mitä syön jo

Siinä ja siinä, yleensä jättäisi pois. Äärimmäisessä hädässä ehkä. Liian monimutkainen koostumus

Kauhiasti ainesosia

Suolaa on paljon sekä mitä tarkoittaa "uudelleen hydratoitu"? En ostaisi

Tuskin ainakaan usein. Hyvin pitkälle prosessoitua, eikä vehnä kuulu suosikkeihin muutenkaan

Ei sisällä mitään mikä houkuttelisi maistamaan

liian epäterveellinen ja epämääräisiä ainesosia

Lista on liian pitkä, rasvaa paljon ja en syö soijasta käsiteltyjä tuotteita.

Tofu tofunä

Kuulostaahan se listana ällöltä, mutta tuote voisi näyttää hyvältä

Liikaa kaukana tuotettuja komponentteja. Mikä on herneproteiini-isolaatti?

Osa ainesosista on minulle ennestään tuntemattomia.
 No ei vaikuta hyvältä eikä terveelliseltä
 Seloste liian pitkä
 Liian prosessoitu
 auringonkukkaöljy, sekä pitkä lista outoja ainesosia, vaikka tuote on yksinkertainen tofu.
 Epämääräinen koostumus. Liikaa turhaa paskaa. Pitäisi myös tietää koko tuotteen paino.
 auringonkukkaöljy, metyyliiselluloosa, vehnäproteiini, liikaa suolaa
 Isolaatti on liian outo sana
 Liian pitkä luettelo ja liian vähän luonnollisia aineita
 Ostaisin mielummin tofua. Se ei kaipaa vehnä jauhoja, perunatärkkelystä tai selluloosaa.
 Vaikuttaa hieman epäilyttävältä
 Liikaa lisättyjä aineita
 Hämmäntävä ainesosaluettelo ja vältän riisituotteita
 Turhaa höttöä
 Liian pitkä aineosalista, lisäaineet, ulkomainen
 Tuotteessa on eniten vettä, joten siinä oletettavasti on paljon jotain kastiketta. Tuoteseloste on melko pitkä.
 Rasvainen, suolainen, todella prosessoitu
 muualta tuotu herneproteiini ja sitten mausteutusteista ei sisältöä ja sipuliaromi herättää epäilyksi soveltuvuudesta
 Sinesosia ei ole yksilöity
 Vesi, vehnäprot viittaa turhaan höttöön
 Tuotteen ainesosat eivät kuulosta mielenkiintoiselta
 epäilyttäviä ainesosia
 Pitkä lisäainelista
 Liikaa kaikkea
 Kookosöljy, liian pitkä lista, mikä on isolaatti, herneproteiinia vain vähän
 Ihmeellisen kuuloisia ainesosia on metyyliiselluloosa ja maissi etikka. Tämä lienee joku proteiininivanukas, ainesosien perusteella ei kuulosta maukkaalta
 Epämääräisiä ainesosia, rasvaa enemmän kuin proteiinia
 Proteiinilähteitä liikaa, hiivauute
 paljon ei orgaanisia lisäaineita ja sellaisia joista en tiedä mitä ne edes ovat
 Vaikuttaa kovin keinotekoiselta
 Epämääräinen
 Paljon suolaa, pitkä lista valmistusaineita, eikä lisäaineiden koodeja ole mainittu (viittaa feikkiin).
 En tiedä mitä on herneproteiini-isolaatti
 Eniten vettä, näyttää oudolta. Sinänsä tanskalainen proteiini ei haittaa
 Liian prosessoitu
 Liian "teollinen"
 Paljon rasvaa ja käsiteltyjä aineita ja selluloosaa, en ehkä haluaisi syödä tällaista
 pitkä lisäainelista
 Kokonaisuus ei vaikuta kovin terveelliseltä/tuote tarpeelliselta
 Outo lista
 en osaa sanos mitä tämä sisältää
 paljon kaikkea lisäkamaa
 Tofunkaltainen valmiste, suosisin "normaalia" tofua. Paljon lisäaineita sekä muita kummallisia raaka-aineita.
 Pitkäainwsosaluettelo
 on aika muokattua maultaan ja rakenteeltaan, en usko että tykkään, vaikka ehkä saattaisin maistaa.
 Vehnä, tuoteselosteen määrä
 Liian paljon raka-aineita
 Liian pitkä raaka-aineluettelo.
 Pitäisi ainakin googlettaa, mitä tarkoitetaan herneproteiini-isolaatilla.
 Selluloosa kuulostaa pahvilta
 Liikaa ainesosia
 Liian prosessoitu
 kaikkea liikaa aineita
 Liikaa itselle tuntemattomia aineita.
 Sokerikulölrä ja,siirappikin saisi jättämään väliin
 Tämä epäilyttää, ei ainesosien vuoksi niinkään mutta minkälainen tuote tämä olisi? Tykkään tofusta, mutta miksi pitäisi yhdistää tofua muihin proteiineihin? Syön tofuni tofunä.
 Ei näytä sisällöltään sellaiselta, mitä haluaisin syödä. Aika vähän ihan luontaisia aineita
 Liian kirjava tärkkelysprofili.
 Paljon vieraankuuloisia lisäaineita, joten pelkän tuoteselosteen perusteella saattaisi jäädä hyllyyn

Ei sisällä mitään hyvää
 En tiedä selosteen perusteella mitä tämä on
 Liikaa ainesosia
 isolaatti?
 Luontaan työtävä
 Glukoosisiirappi, selluloosa kuulostaa asioilta joita ruoassa haluaa välttää
 Kuulostaa prosessoidulta
 vaikuttaa vähän omituiselta tuotteena + herneproteiinia karsastelen.
 Paljon rasvaa, enkä oikein tiedä mitä on herneproteiini-isolaatti
 Uudelleen hydratoitu soija ja vehnäproteiini kuulostaa liian prosessoidulta, minkä takia en haluaisi ostaa tuotetta.
 Liian prosessoitu ja vielä valmiiksi maustettu
 Liikaa ainesosia

Tekstivastaus: lisäaineet

Sokerikulööri
 Vehnägluteeni, makeutus, E
 Vaikuttaa enemmän kemiankokeelta kuin ruoalta
 Lisäaineet
 Paljon rasvaa ja aromi epäilyttää. En myöskään tiedä mikä on herneproteiini-isolaatti
 Ei kotimainen, paljon täyteaineita
 En tarvitse selluloosaa
 Paljon lisäaineita ja täyteaineita, kalorimäärä isohko, rasvaa paljon
 Todella prosessoituja ainesosia, sokerisiirappia
 Liian kirjava tärkkelysprofili.
 Lisäaineet
 Aromit
 Nyt tuli ehkä liikaa lisäaineita, vaikka väitin etten niitä tuojota. Myös liikaa tyyd rasvoja
 mitä on uudelleen hydratoitu?
 Sitruunahappo
 Paljon outoja sanoja, joista en tiedä mitä tarkoittavat MM. maltodekstriini, kaliumkloridi, isolaatti.
 taas on aromeja, maistuvat kuitenkin liikaa
 Maltodekstriini
 Liikaa vieraita sanoja joita en tunnista. Ei kuulosta ruualta vaan kemiantunnilta
 E-koodeja, heikon kuuloiset raaka-aineet
 Keinotekoisien kuuloinen
 Pelkkiä kemikaaleja täynnä
 Lisäaineet, paljon rasvaa
 Stabilointiaineet itselleni hankalia, muunnettu tärkkelyskään ei innosta.
 Liikaa erikoisia lisäaineita, huonoja rasvoja.
 Herneproteiini-isolaatti on tuntematon minulle ja kuulostaa liian "kemialliselta". Myös maltodekstriini ja kaliumkloridi hämmäntää. Jättäisin hyllyyn.
 säilöntäaineita löytyy
 Sisältääksantaanikumoa, kaliumsprbaattia, sitruunahappoa, natriumbensoattia sekä kaliumsprbaattia. Jos näistä olisi ollut vain yhtä, olisi voinut harkita
 Lisäaineet vähän epäilyttää, outoja nimiä
 iso osa aineksista tuntemattomia, metyylielluloosa, maissimaltodekstriini jne.
 vehnää, säilöntäaineet ym. vastaavat
 Lisäaineet, vain vähän kuitua
 Monimutkainen ja lisäaineinen ainesosaluettelo. Paljon rasvaa.
 guarukumi ja ksantaanikumi tuntuvat ruoassa epämiellyttäviltä, kuuluvat karkkeihin
 Sokerikulööri jää minulta hyllyyn
 E461 ja E460 takia
 paljon erilaisia lisäaineita
 sisiäältää maltodekstriiniä yms epämääräisiä asioita
 Lisäaineet
 Niin monta eri stabilointi- ja sakeuttamisainetta.
 Aäilöntä- ja makeutusaineer
 Metyylielluloosa ei kuulosta hyvältä
 Stabilointiaineita on paljon (lähes prosentti, koska niitä enemmän kuin suolaa), lisäksi maistuu luultavasti pahalta, koska suolaa on jouduttu lisäämään noin paljon
 Liikaa lisäaineita
 Gluteeni kirjoitettu väärin, jonkun verran lisäaineita

Liian pitkä ainesosalista ja lisäaineita
 Vehnäproteiini, stabilointiaineet
 lisäaineiden takia
 Lisäaineet, suola
 Sokerisiirappi + paljon muita lisäaineita
 Selluloosa, guarkumi ja ksantaanikumi sekä säilöntäaineet ovat epäilyttäviä
 herneproteiini-isolaatti ja maltodekstriini
 Vehnä ja metyyliiselluloosa
 Selluloosa kuulostaa pahvilta, isolaatti on vieras, hermostuttaa
 Maltodekstriini ja kookosrasva
 Selluloosa ruoassa kuulostaa oudolta
 koska muunneltu tärkkelys, siirappi ja stabilointiaineet
 Liikaa lisäaineita
 Metyyliiselluloosa
 E-koodit
 Tofu tofuna, ilman turhia lisäaineita, liikaa suolaa
 Kaliumsulfatti on lievästi myrkyllistä hengitettynä tai nieltynä.
 Liikaa lisäaineita
 Vehnää, lisäaineita, suolaa liikaa
 Tuote vaikuttaa pitkälle prosessoidulta sekä paljon lisäaineita. Löytyy terveellisempiäkin vaihtoehtoja
 En ehkä ostaisi tätä, koska on E-koodeja ja lukee voimakassuolainen. Tuo voimakassuolainen kiinnittää huomion, vaikka yleensä on kiinnittä suolan määrään huomiota.
 Säilöntäaineiden takia saattaisi jäädä hyllyyn ainakin yleensä
 Völtän stabilisointiaineita
 Vehnä, stabilointiaineet
 Selluloosa kuulostaa pahvilta
 Lisäaineet/säilöntäaineet
 Isoin syy metyyliiselluloosa, vehnäjäuhokin miinusta.
 Lisätty sokeri, aromit, glukoosisiirappi
 Liikaa ainesosia, lisäaineita, kalorien määrä korkea
 siirappi, rypsiöljy, sokerikulööri, ja kaksi E-koodia. Voimakassuolainenkin vähän harmittaa.
 Lisäaineet
 Metyyliiselluloosa
 Paljon lisäaineita ja paljon rasvaa
 Liikaa lisäaineita
 Selluloosa ällöttää. Onkohan se yleensä numerokoodina?
 Lisäaineita, sokeria
 E-koodit ja voimakassuolaisuus
 Paljon lisäaineita. Korianteri on inhokkimausteeni.
 Metyyliiselluloosa
 Lisäaineet, paljon suolaa
 stabilointiaineet
 Sisältää säilöntäaineita.
 Maltodekstriinin jälkimaku. Tän tyyliiset tuotteet on yleensä liikaa lihaa muistuttavia maultaan tai miltä kuvittelen niiden maistuvan. Luulisin, että johtuu myös rasvan määrästä. Olettaisinkin että tää tuote on esim lihapihviä jäljittelevä burgerpihvi. Maistumattomuus johtuu todennäköisesti että yli 20 vuotta vegenä
 E koodeja
 En tarvitse selluloosaa
 E- aineet ja siirappi
 Lisäaineet, aromit
 Paljon lisäaineita, pitkälle prosessoitu. Paljon rasvaa.
 Suosin gluteenittomia tuotteita ja tässä on lisäksi pitkä lista erilaisia lisäaineita.
 Paljon lisäaineita
 Met.selluloosa
 herneproteiinin, kauran ja muutenkin tähän mennessä kaikissa tuotteissa turhia lisäaineita
 metyyliiselluloosa taas, paljon myös tyydyttyntä rasvaa
 liikaa stabilointiaineita ja muuta
 vehnäproteiinipohjainen, paljon lisäaineita

Tekstivastaus: energiatiheys

Vähän liikaa kaloreita. Mutta vaikea sanoa kun ei tiedä mikä tuote
 Paljon kaloreita ja rasvaa omituiset ainesosat
 Iso energiamäärä

Paljon kaloreita, tyydyttynyttä rasvaa

Energiaa aika reilusti

Korkea energiasisältö, harkitsisin ja jättäisin joissain tilanteissa ostamatta

kaloreita per 100 g liikaa, myös kovaa rasvaa

Paljon kaloreita!

Aika paljon kaloreita ja huonoa rasvaa

Kaloreita ja rasvaa enemmän kuin esim. Vöner originalissa, ja miellän sen varsin tuhdiksi, ja Vönerissä melkein puolet enemmän protskua. Kuitua ei lainkaan. Suolan määrä kuitenkin OK kuitenkin. Jos tämä olisi aterian ainoa protskun lähde, niin 25,5 g protskua saadakseen pitäisi tätä syödä 378 kcal edestä, eli ei mitään järkeä. Ja helppous katoaa, jos tämän lisäksi pitää olla toinen protskun lähde (ei siis vaikka täysjyväpasta, josta sitä vähän saa) .

Liikaa kaloreita pelkäksi proteiiniksi, sisältää kookosrasvaa

suurin osa tuotteen kaloreista tulisi rasvasta

Liikaa energiaa suhteessa proteiiniin

Liikaa kaloreita ja rasvaa sisältävä

Liikaa kaloreita ja rasvaa

Vaikuttaa aika kaloririkkaalta, mutta riippuu mikä tuote kyseessä ja mihin käyttöön

Runsaasti energiaa ja rasvaa

Liian vähän proteiinia suhteessa energiaan

Paljon kaloreita, ainesosaluettelo ei kuulosta houkuttelevalta

Korkeat kalorit

Aika energiapitoinen

Liikaa kaloreita

Aika pieni ravintoarvo, suurin osa vettä.

Kalorit paukkuu? Tosin vähäsuolainen, joten saattain kuitenkin kokeilla

Tekstivastaus: eläinperäisyys

tuote sisältää hunajaa

Ei kerrota ovatko aromit kasvi- vai eläinperäisiä.

Ei vegaaninen

En tiedä tuoteselosteen perusteella onko vitamiinit vegaanisista lähteistä.

Sisältää hunajaa, joka ei ole vegaanista eikä siksi sovi ruokavaliooni

Siinä on hunajaa, muuten ostaisin

Sis hunajaa, epävegaani

Hunaja ei ole vegaanista.

Ei vegaaninen

hunajaa

Koska hunaja

eläinperäinen hunaja, glukoosisiirappi,

En ole päättänyt arvelujani ihmisten puuttumisesta mehiläisiin.

Tekstivastaus: muu

Tuote ei ole kotimainen.

Sokerin määrä

Ei mainita alkuperämaita

Täydennetty sinkillä

sokerisiirappi

Vehnäproteiinin alkuperä

Karamellisoitu sokerisiirappi

Tanskalainen hernelproteiini

Vaikuttaa turhalta tuotteelta, ehkä seitan, jota teen mieluummin itse

vehnää, tärkkelystä, sokereita

Riippuu käyttötarkoituksesta mutta tuskin ostaisin arkikäyttöön

Harkitsisin

Ei ole kotimainen

Jos ei ole Suomesta en osta. Ostaisin jos on Suomesta

ei ole kerrottu ainesosien määriä?

Tuote ei ole suomalaisesta raaka-aineesta valmistettu

Ehkä, mutta miksi Tanskalaista hernelproteiinia?

Ostaisin tämän tilalle (pakaste)herneitä

Liikaa sokereita

Ulkomaalainen prot lähde, riisijauho ja vehnägluteeni

Haluan maustaa tofun itse

huonot ainesosat

Miksi käyttää tofua ainesosana kun sitä voi syödä sinälläänkin?
 Herneproteiini on Tanskasta, sitä saa kyllä suomalaisenakin.
 Eniten vettä taas, ihmetyttää mistä on kyse
 Mistä tuote kotoisin. Jos Suomesta, ostaisin
 Herne on tanskasta
 Liikaa makeutusta. En halua karkkia.
 Ensimmäisenä lukee vesi. Tuote on suurimmalta osin vettä
 Ostopäätös riippuu enemmän aistivaroisista ominaisuuksista ku tuoteselosteesta
 Myös pakkaus ja ulkonäkö vaikuttaa
 Pääraaka-aine ei ole kotimainen
 Alkuperä EU
 Liikaakin sokeria
 Vehnä ei kotimaista
 kuitua aika vähän, valmistuksessa käytetty lähinnä proteiinivalmisteita
 Isolaatti tuskin on suomalainen tuote
 Tanskasta, voi kunpa viljeltäis Suomessa
 En ostaisi arkiruuaksi. Kyseessä taitaa olla kasvishampurilaispihvi, siihen tarkoitukseen ostaisin kyllä.
 Pitäisi vielä selvittää onko soija mistä peräisin
 Jos tuote olisi tosi hyvää niin ostaisin, muuten katsoisin jonkun jossa paremmat ravintoarvot
 Ei kuitua
 Sisältää suurimmalta osin vettä
 Jos pitäisi valita 2 en valitsisi ensisijaisesti tätä
 Proteiinien pitoisuutta ei ole kerrottu
 Ei lue soijan alkuperää
 Liikaa hiilihydraattia
 Kirjoitusvirheet
 Ulkomaista alkuperää oleva ainesosa aiheuttaisi ainakin ostopäätöksen pohdintaa.
 Ei ole kotimainen
 Riippuu käyttötarkoituksesta mutta arkikäyttöön en
 Sisältää vehnäproteiinia
 Ei ole tietoa mitä tärkkelystä tuotteessa on
 Ei oikein mitään ravintoaineita
 Liikaa hiilihydraatteja
 Ei kotimainen
 Liikaa sokeria, proteiinia suhteellisen vähän
 Ulkomainen herneproteiini
 Muutoin en näe ongelmaa mutta täytyy myöntää että isolla lukeva TANSKA saa aikaan negatiivisen reaktion,
 suosin kotimaista
 Vajavaiset tiedot ravintosisällöstä
 ei kuulosta houkuttevalta
 Ei vaikuta myöskään kovin maukkaalta
 EU - mistä ?
 Ei Suomesta
 Vehnäproteiinin määrä
 Gluteeni kirjoitettu väärin, ja hernetä kasvaa Suomessakin
 Tuote ei ole kotimainen
 Rasvat ja proteiinit ovat hyvät, mutta sisältää glukoosisiirappia.
 Vehnäproteiinin alkulähteillä epätarkka
 Liian vähän peoteiinia
 Ei ole kotimainen
 Gluteeni on väärin kirjoitettu. Tää ei oo myöskään kovin mielenkiintoinen tuotr
 Vehnä voisi hyvin olla kotimaista,
 glukoosisiirappia
 soijan käsittely pohdituttaa
 Vehnä EU
