



EESTI MAAÜLIKOOL
Majandus- ja sotsiaalinstituut

Betti Reest

**KÕRGKOOLIÕPILASTE TOITUMISHARJUMUSED EESTI
MAAÜLIKOOLI MAJANDUS- JA SOTSIAALINSTITUUDI
ÜLIÕPILASTE NÄITEL**

EATING HABITS OF COLLEGE STUDENTS ON AN EXAMPLE OF THE STUDENTS
OF THE INSTITUTE OF ECONOMICS AND SOCIAL SCIENCES OF ESTONIAN
UNIVERSITY OF LIFE SCIENCES

Bakalaureusetöö

Maamajanduslik ettevõtluse ja finantsjuhtimise õppekava

Juhendaja: Raul Omel

Tartu 2016

Eesti Maaülikool Kreutzwaldi 1, Tartu 51014		Bakalaureusetöö lühikokkuvõte	
Autor: Betti Reest		Õppekava: Maamajanduslik ettevõtlus ja finantsjuhtimine	
Pealkiri: Kõrgkooliõpilaste toitumisharjumused Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudi üliõpilaste näitel			
Lehekülgi: 53	Jooniseid: 6	Tabeleid: 6	Lisasid: 1
Osakond: Majandus- ja sotsiaalinstituut Uurimisvaldkond (ja mag. töö puhul valdkonna kood): Turu-uuringud Juhendaja(d): Raul Omel Kaitsmiskoht ja -aasta: Tartu 2016			
<p>Eestis on järjest suuremat tähelepanu hakatud pöörama toitumisele. Antud teema on tähtis ja aktuaalne, kuna järjest enam on inimeste jaoks oluline tasakaalustatud toitumine. Toitumisharjumused mõjutavad inimese heaolu, söömine võib tagada tervise, kuid võib põhjustada ka haigestumisi. Algatatud on mitmeid programme, mis õhutavad inimesi jälgima oma toitumisharjumusi.</p> <p>Uurimistöö eesmärgiks on selgitada välja üliõpilaste toitumisharjumused Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudi üliõpilaste näitel ning kuidas on need mõjutatud tarbimiskäitumise poolt. Selleks uuriti Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudi 1.-3. kursuse statsionaarse õppekava tudengite toitumisharjumusi 2015. aastal.</p> <p>Antud uurimustöös kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit, mille puhul kasutatakse ankeetküsitlust. Töö autor viis käesoleva töö raames 2015. aasta kevadsemestril läbi toitumisharjumuste kujunemise uuringu. Uuringu valimiks oli 1.-3. kursuse majandus- ja sotsiaalinstituudi tudengid.</p> <p>Uurimusest selgus, et tarbimiskäitumine on toitumisharjumustega väga tihedalt seotud. Eesti Maaülikooli 1.-3. Kursuse keskmine statsionaarõppe tudeng sööb nii hommiku-, lõuna kui ka õhtusööki, enamasti ei käi tööil ning tarbib päevas vajaliku koguse puu- ja köögivilju, tema toiduvalik on mitmekesine. Samas on Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudi tudengid ka hinnatundlik.</p>			
Märksõnad: Tarbija käitumine, toitumine, Eesti Maaülikooli sotsiaal- ja majandusinstituudi üliõpilane, turu-uuring, hinnatundlikkus.			

Estonian University of Life Sciences Kreutzwaldi 1, Tartu 51014		Bachelor's Thesis	
Author: Betti Reest		Speciality: Rural Entrepreneurship and Financial Management.	
Title: Eating habits of collage students on an example of the students or the Institute of Economics and Social Sciences of Estonian Univesity of Life Sciences			
Pages: 53	Figures: 6	Tables: 6	Appendixes: 1
Department: Institute of Economics and Social Sciences			
Supervisors: Raul Omel			
Place and date: Tartu 2016			
<p>The purpose of this bachelor thesis is to investigate the eating habits of first, second and third year bachelor students of the Institute of Economics and Social Sciences of Estonian University of Life Sciences and determine how their habits are affected by consumer behaviour. The eating habits questionnaires were distributed in spring semester 2015. Data for this study was collected by a questionnaire, that was distributed to the bachelor students of first, second and third year. On creating the questionnaire one of the goals was to determine, how eating habits differ among students of different study levels, and between students who live with their parents or on their own. It was also interesting to find out whether students observe what they eat and how many of them have breakfast, lunch and dinner. The results revealed that an average student has breakfast, lunch and dinner, predominantly does not work, eats enough fruits and vegetables making the food selection diverse. At the same time students of the Institute of Economics and Social Sciences of Estonian University of Life Sciences are rather price sensitive.</p> <p>Author's aim was to study whether and how are students' eating habits affected by consumer behaviour. The results reveal that these are closely linked. All factors that affect consumer behaviour were detected in analysing the questionnaire answers. The thesis' main goal, to find out how consumer behaviour affects eating habits, was fulfilled. It can be said that the factors that affect consumer behaviour also affect the consumer and its consumption.</p>			
Keywords: Consumer Behavior, Marketing Research, eating, price sensitivity,			

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	5
1.TARBIMISKÄITUMISE TEOREETILISED ALUSED.....	8
1.1. Tarbimiskäitumise olemus ja selle käsitlemine majandusteoorias ja tarbimiskäitumist mõjutavad tegurid.....	8
1.2. Tarbimiskäitumist mõjutavad tegurid toitumisharjumuste kujunemisel ja ülevaade varasematest uuringutest	14
1.3. Uuringu meetoodika ja andmed	19
2.TOITUMISHARJUMUSTE KUJUNEMINE EESTI MAAÜLIKOOLI PÄEVAÕPPE 1.-3. KURSUSE TUDENGITE NÄITEL.....	22
2.1. Ülevaade küsitluse peamistest tulemustest.....	22
2.2. Majandus- ja sotsiaalinstituudi üliõpilaste toitumisharjumused.....	27
2.3. Kuidas kujundab tarbimiskäitumine tudengite toiduvalikuid.....	40
KOKKUVÕTE.....	42
KASUTATUD KIRJANDUS	44
EATING HABITS OF COLLAGE STUDENTS ON AN EXAMPLE OF OF THE STUDENTS OF THE INSTITUTE OF ECONOMICS AND SOCIAL SCIENCES OF ESTONIAN UNIVERSITY OF LIFE SCIENCES	47
Summary.....	47
LISAD	49
Lisa 1 Küsitlusankeet.....	49

SISSEJUHATUS

Eestis on järjest suuremat tähelepanu hakatud pöörama toitumisele. Antud teema on tähtis ja aktuaalne, kuna järjest enam on inimeste jaoks oluline tasakaalustatud toitumine. Toitumisharjumused mõjutavad inimese heaolu, söömine võib tagada tervise, kuid võib põhjustada ka haigestumisi. Algatatud on mitmeid programme, mis õhutavad inimesi jälgima oma toitumisharjumusi. Eestlaste seas on valukohaks asjaolu, et pooled inimesed Eestis on ülekaalulised.

2012. aastal Tervise Arengu Instituudi poolt läbi viidud „Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring”, milles osales 5000 inimest, näitas, et 51% meestest vanuses 16-24 olid ülekaalulised ja ülekaaluliste meeste protsent oli vanuse kasvades tõusuteel. Naistest oli vanuses 16-24 ülekaalulised 28,8%, samamoodi nagu meestel, tõusis ka ülekaalus naiste protsent vanuse kasvades. (Tekkel, Veideman 2013: 58)

Teadlik toitumine on kasvav trend maailmas, see tähendab seda, et inimene teab kõiki oma toitumissamme. Teadlikkus enda toitumise üle aitab vähendada ülekaalulisust ja ära hoida sellega kaasnevat mitmeid terviseriske.

Toitumise teemat ja just pigem tervisliku toitumise teemat on püütud muuta inimeste seas järjest rohkem populaarsemaks. Toitumisele on oluline rõhku pöörata, see aitab inimestel elada tervislikumat ja kvaliteetsemat elu.

Toitumisalased uuringud on olulised just tarbija seisukohalt. Need aitavad inimestel pöörata tähelepanu oma toitumisharjumustele ja muuta oma toitumist mitmekesisemaks. Need uuringud motiveerivad inimesi rohkem oma toitumist jälgima. On läbiviidud erinevaid toitumisuuringuid, mis uurivad erinevaid võimalusi, kuidas toituda tervislikumalt, põhjusi miks ei toituta tervislikult, inimeste ostueelistusi jne. Näitena võib tuua 2014. a sügissemestril läbiviidud EMÜ peahoone sööklas mahetoidu projekti ”Mahetoit Ülikooli”, millega sooviti tutvustada üliõpilastele mahetoitu ja mitmekesistada üliõpilaste toidulauda.

Antud töös soovitakse tähelepanu pöörata üliõpilaste toitumisharjumustele. See on oluline sellepärast, et tudengid elavad väga kiires elutempos ja pole aega mõelda oma toitumisele. Veel vähem on neil aega süüa täisväärtuslikku toitu ja valida endale toiduaineid, millest sööki valmistada.

Teadagi on, et tasakaalustatud toitumine suurendab tudengite õpiedukust ja vaimset potentsiaali.

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks on selgitada välja üliõpilaste toitumisharjumused Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudi üliõpilaste näitel. Selleks uuriti Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudi 1.-3. kursuse statsionaarse õppekava tudengite toitumisharjumusi 2015. aastal. Töö teema valikul mängis olulist rolli asjaolu, et töö autor ise on õppinud Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudis alates 2012. aastast ja ise tudengielu elades nägi, kui raske on igapäevaselt tasakaalustatud toitumisele tähelepanu pöörata. Seetõttu tundus huvitav teada saada, kuidas kaastudengid igapäevaselt oma toitumisotsust teevad. Uurimiseesmärgi täitmiseks püstitati järgmised uurimisülesanded:

- 1) Lähtudes olulistest tarbija valikut käsitlevatest teooriatest valiti välja ja kirjeldati toitumisharjumuste analüüsimiseks sobivaid teoreetilisi seisukohti käesoleva uurimistöö kontekstis.
- 2) Vajalike algandmete saamiseks viidi läbi küsitlus majandus- ja sotsiaalinstituudi statsionaarõppe 1.-3. kursuste tudengite seas esmaste andmete kogumiseks.
- 3) Analüüsiti Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudi statsionaarõppe 1.-3. kursuse tudengite toitumisharjumusi.

Bakalaureusetöö koosneb kahest osast. Teoreetilises osas seletatakse lahti tarbimiskäitumise olemus ja selle käsitlemine majandusteoorias ja tarbimiskäitumist mõjutavad tegurid, samuti vaadeldakse tarbimiskäitumist mõjutavaid tegureid toitumisharjumuste kujunemisel ja antakse ülevaade varajasematest uuringutest. Empiirilises osas antakse ülevaade peamistest küsitluse tulemustest ja koostatakse analüüs ning tehakse järeldusi üliõpilaste toitumisharjumuste kohta.

Uuringus kasutatakse ankeedi vormis küsimustikku, mis koosnes 15-st küsimusest, millest 14 olid kinnised küsimused ja 1 küsimus lahtine, milles palusin soovitusi söögikohtade osas. Küsimused olid jaotatud 3 blokki. Ankeedi esimene blokk sisaldas küsimusi, millega sooviti teada saada, millised on üliõpilaste toitumisharjumused. Teine blokk koosnes küsimustest, kui

sageli nad külastavad toidupoodi või EMÜ peahoone sööklad. Küsimustiku kolmas blokk koosnes küsimustest hommiku-, lõuna-, õhtusöögi jne kohta.

Bakalaureusetöö koosneb kahest peatükist. Esimeses peatükis antakse teoreetiline ülevaade tarbimiskäitumise teoreetilistest alustest, tarbimiskäitumist mõjutavatest teguritest ja töömetoodikast. Teine peatükk käsitleb toitumisharjumuste kujunemist Eesti Maülikooli tudengite näitel. Töös on kasutatud erinevaid teoreetilisi allikmaterjale, mis on valdavalt Eesti ja välisriikide erialaspetsialistide kirjutatud ja avaldatud.

1.TARBIMISKÄITUMISE TEOREETILISED ALUSED

1.1. Tarbimiskäitumise olemus ja selle käsitlemine majandusteoorias ja tarbimiskäitumist mõjutavad tegurid

Tarbija käitumise teooria uurib hüviseid ja nende nõudluse kujunemise seaduspärasusi. Teooria eesmärgiks on uurida tarbija käitumist turul ja selgitada välja tarbija käitumise põhjuseid. Lähtepunktideks on võetud inimeste vajadused, mida nad soovivad rahuldada ja rahuldamisalternatiivid, millest valitakse välja parim. Hüviste kindlaks määratud koguste komplekti saab kirjeldada tarbimisalternatiivi kaudu. (Kaldaru 1997: 26)

Hüviste kindlaks määratud koguste komplekti saab kirjeldada eeldusel, et tarbija hindab kõigepealt igat alternatiivi ja lõpuks valib välja enda jaoks parima valiku. Tarbimiskäitumise alla kuulub tarbimiskomplekt, mis kirjeldab tarbitud hüviste kogust ja koosseisu. Tarbimiskomplekt kokku moodustab tarbimisruumi ning sellele tehtavad kulutused ei tohi ületada tarbimiseelarvet. (Ibid.: 27)

Tarbimisruumi alamhulka kuulub ka eelarve alamhulk, mis koosneb kindlaks määratud tarbimiskomplektidest. Majapidamise eesmärgiks on valida välja neile kõige kasulikum tarbimiskomplekt. (Ibid.: 27)

Tarbimiseelistusi väljendavad eelistussuhted. Igal majapidamisel on oma eelistused, mis koos hindade ja sissetulekutega määravad tarbimisotsused. Tarbimisruumi jagab kaheks samakasulikkushulk. Seda, kui palju hüvisid teineteist tarbimisel asendavad näitab samaväärsete komplektide olemasolu. Kõikide kaupade puhul, mis asendavad teineteist täielikult, jääb kasulikkus samaks ainult siis, kui hüviste suurenedes antakse ära sama kogus asenduskaupa. (Ibid.: 28)

Kasulikkus viitab rahuldusele, mida tarbijad saavad tarbitud kaupadest ja teenustest. Kogukasulikkus kirjeldab rahuldust, mida tarbija saab kindla koguse toodete tarbimisest samal ajal kui piirkasulikkus kirjeldab rahulolu muutust, mis tuleneb lisa ühiku toodete tarbimisest. Võtame näiteks jookide tarbimise. Kogukasulikkus tõuseb, kui tarbitakse ära mingi kindel arv pudeleid jooke, kuid tarbimise lõppedes see jällegi langeb. (Griffiths, Walls 1996: 1)

Eeldatakse, et tarbijad on ratsionaalsed, kuna nad on järjekindlad oma valikutes. Tarbijad soovivad maksimeerida oma kasulikkust. Küll aga seab kasulikkuse maksimeerimisele piirid tarbimiseelarve. Seega maksimeerib tarbija oma tarbimisest saadavat kogukasulikkust eelarvepiirangu raames. Kuivõrd kogukasulikkuse mõõtmine ei ole teostatav ja tarbija seda otseselt hinnata ei oska, siis valib tarbija alati sellise tarbimiskomplekti, mis annab talle rohkem kasulikkust juurde ning läbi selliste valikute maksimeeribki tarbija oma kogukasulikkust. (Ibid.: 2-9)

Majandusteoreetilises kirjanduses moodustab tarbija valikute uurimine eraldi valdkonna, mis koondub märksõna tarbimiskäitumine ümber. Tarbimiskäitumine on õpetus sellest, kuidas tarbijad omandavad midagi väärtuslikku (toode, teenus), mis võimaldab rahuldada nende vajadusi. Tarbimiskäitumist võib mõelda kui õpetust protsessist, mille korral on kaasatud valimine, ostmise, kasutamine, hindamine ja toote likvideerimine. See sisaldab endas võimalusi, kus esiteks tarbija otsustab kasutada oma aega ja raha, et osta ning tarbida tooteid, mis võimaldab rahuldada nende vajadusi. Teiseks, võimalusi, kus turundajad püüavad pakkuda tooteid ja teenuseid, mis rahuldaksid tarbijate vajadusi, et lõpuks oleksid nad nõus need ära ostma ja kolmandaks, poliitikuid, kes üritavad mõjutada tarbijaid, turundajaid, seadusi ja eeskirju, mis tarbijaid ja turundajaid mõjutavad. (Prensky, Wells 1996: 5)

Tarbijakäitumise seletamiseks on William L. Wilkie õpikus „Consumer behaviour” (1990: 12) välja toodud seitse võtmesõna. Selle põhjal on tarbimiskäitumine motiveeritud ehk põhieesmärgiks on saavutada kindlaid eesmärke. Ta sisaldab endas palju tegevusi, kus tarbijatel on palju mõtteid, tundeid ja otsuseid, mida tuleb jälgida. Samuti saab tarbimiskäitumist kirjeldada kui protsessi, tarbija valib, ostab, kasutab ja siis lõpuks likvideerib toote. Tarbimiskäitumise juures mängib suurt rolli ka ajakulutus ja keerukus, mis sõltub otsustusprotsessi kestvusest. Keerukus sõltub sellest, kui palju eelnevaid tegevusi on otsuse tegemisele kaastud. Ehk siis võib öelda, et kui kõik tegurid on võrdsed, siis mida keerulisem

on otsus, seda rohkem aega sellele kulutatakse. Tarbimiskäitumine sisaldab endas erinevaid rolle. Tarbija saab olla nii mõjutaja ostja kui ka kasutaja. Erinevate olukordade puhul võib tarbija täita neist rohkem kui ühte rolli.

Tarbijad on tarbimiskäitumise võtmeks. Tarbijad märkavad oma vajadusi, otsivad kindlat toodet, mis rahuldaks nende vajadusi ja kasutavad seda oma vajaduste rahuldamiseks. Seejärel jätavad toote sinnapaika, kui see on nende vajadused rahuldanud (Prenski, Wells 1996: 5). Me saame ainult eeldada, et tarbijad teevad ratsionaalseid otsuseid ja on oma otsustes kindlad (Griffiths, Wall 1996: 5).

Üks võimalus tarbijate liigitamiseks on nende **sotsiaalsete omaduste** järgi. Need sõltuvad erinevatest teguritest nagu näiteks: a) kultuurist, b) sotsiaalsest klassist, c) etalongrupist, d) soovitusgrupist, e) arvamusiidrite olemasolust, f) perekonnast ja g) kulutustest vabale ajale. (Berman, Evans 1987: 139-147)

- a) Kultuuri moodustavad grupp inimesi, kes jagavad ühist päritolu, näiteks ameeriklased või jaapanlased. See sisaldab endas teadmisi, uskumusi, väärtusi, hoiakuid, kunsti, eetikat, oskusi, kombeid, mida inimene omandab ühiskonna liikmena. Põhilised kultuuri tegurid on väärtused ja elustiil ning mõtlemine, keelelised erinevused. (Ibid.: 139)

Väärtused sõltuvad suhtumisest individualismi, peresuhtesse ja riski võtmisesse. Samuti majanduslikest, tehnoloogilistest ja poliitilistest erinevustest ning korrupsiooni tasemest ja riigikorrast. (Aarna jt 2010: 107)

Elustiil ja mõtlemine väljendub sümbolites, kommetes, harjumustes, rituaalides, ilu- ja huumorimeeles. (Ibid.: 107)

Keelelised erinevused tekivad valesti tõlkimise puhul, nimede erinevate tähenduste puhul. Seetõttu tuleb alati enne firmale nime panekut üle kontrollida, mida see nimi teises keeles tähendab (Ibid.: 108)

- b) Sotsiaalne klass põhineb sissetulekul, elukutsetel, haridusel ja elukoha tüübis. Sotsiaalse klassi süsteem jaotab ühiskonna kaheks osaks, grupeerides sarnaste põhimõtetega ning sarnase elustiiliga inimesed. Sotsiaalne teostus kirjeldab seda,

kuidas inimene, viib täide enda kohustust, töötajana, perekonnaliikmena, kodanikuna ja sõbrana. (Berman, Evans 1987: 140)

- c) Etalongrupp on grupp, mis mõjutab inimeste mõtteid ja tegusid. Paljudele toodetele ja teenustele on etalongrupil ostukäitumise kujundamisel tähtis mõju. Etalongruppideks võivad olla normatiivsed (perekond) ja taotuslikud (inimesed, kes on eeskujuks) grupid. Etalongrupi mõju on suurim, kui a) tarbija pole toodet kasutanud, b) etalongrupp on mõjuv c) toode on sotsiaalselt nähtav d) tegemist on luksuskaubaga e) toode on seotud maine või klassitunnustega. (Aarna jt 2010: 109-110)
 - d) Soovitusgrupid nagu näiteks perekond ja korporatsioonid omavad inimesele kõige suuremat mõju. Kui need soovitusgrupid, mis mõjutavad tarbijaid (näiteks reklaamide puhul), kindlalt ära määratleda, siis turundajad saavad kohandada oma strateegiaid. Turundajad määravad ära soovitusgrupist arvamusiidri. Need on inimesed, kes omavad suurt mõju teiste tarbijate ostukäitumisele, mis tekib näost näkku suhtlemisel. Need on sümpaatsed, erapooletud, atraktiivsed isikud, kes võivad samuti olla ka perekonnaliikmed ja sõbrad. (Berman, Evans 1987: 140)
 - e) Arvamusiidritena kasutatakse turundamiseks kuulsusi ja ka inimesi rahva seast. Need väljavalitud on enamasti erapooletud ja empaatilised. Nende kasutamine lähtub kahest strateegiast: simuleerimine, mille kohaselt kuulsus soovitab mingi toote kasutamist, kuid pole teada, kas ta ka ise seda kasutab ja stimuleerimine, mille puhul arvamusiidrid ise on kaasatud toote tarbimisse. (Aarna jt 2010: 110-111)
- Nad üritavad olla eksperdid erinevate toodete kategooriates, sotsiaalselt vastuvõetavad, kauaaegsed liikmed kogukonnas, seltskondlikud, aktiivsed, usaldatavad ja üritavad saada teiste heakskiitu. Arvamusiidritel on tavaliselt suurem mõju kitsa valikuga toote sortimendi üle, neid tajutakse usutavamalt kui reklaame. (Berman, Evans 1987: 141)
- f) Perekonnal on tarbija ostukäitumisele suur mõju. Paljud ostud on mõjutatud perekonna poolt, kus ühiste otsuste tegemisel osalevad kaks või rohkem tarbijat, kes omavad panust ostudele. (Ibid: 141)
 - g) Kulutused vabale ajale - hõlmavad endas tegevusi, milles inimene osaleb (Ibid: 143)

Teine võimalus tarbijate liigitamiseks on nende **psühholoogiline profiil**. See ühendab endas (Berman, Evans 1987: 144): a) isikupära b) suhtumist c) klassiteadvust e) motivatsiooni f) tajutud riske g) innovatiivsust h) ostu olulisust.

- a) Isiksus on kokkuvõtte iseloomujoontest, mis muudavad indiviidi unikaalseks. Isikupäral on tugev mõju üksikisiku käitumisele. Näiteks enesekindel ja sotsiaalne inimene ei osta tihtipeale samu kaupu, mida ostab pärsitud ja eemalolev inimene.
- b) Suhtumine on inimese positiivsed, neutraalsed või negatiivsed tunded kaupade, teenuste, firmade või asutuste suhtes. Üks osa turundusest on välja töötada meeldivat suhtumist, kuna paljudel tegevusaladel on tihe konkurents, siis tavaliselt ettevõtte ei löö läbi ilma klientide positiivse suhtumiseta.
- c) Klassiteadvus on kindel sotsiaalne tase, mida inimene ihaldab ning samal ajal proovib oma sotsiaalset staatust sinnamaale viia. See aitab tarbijal otsustada, milline kasu on tal soovitusgrupist, tema murest klassi kuuluvusest ja prestiižse ostu tähtsusest.
- d) Motivatsioon on juhtiv jõud indiviidide seas, mis annab hoogu tegutsemiseks. Igal inimesel on erinevad ostumotiivid ja need muutuvad sõltuvalt situatsioonist ja ajast. Enamike tarbijaid ühendavad ostu tehes majanduslikud ja emotsionaalsed motiivid.
- e) Riskitunne on riski tase, mida tarbija usub eksisteerivat tulenevalt ostuotsusest.
- f) Ostuotsusel on suur mõju ajale ja panusele, mis tarbija veedab toote ostmisel ja rahale, mida tarbija omab.
- g) Innovatiivsus tekib siis, kui tarbija võtab riski ja proovib midagi, mida teised maha laidavad.

Tarbijat ja tema käitumist saab seletada ka „musta kasti” mudeli abil. (Tabel 1)

Tabel 1. „Musta kasti“ mudel

Keskonna faktorid		Ostja must kast		Ostja reageering
Turunduse stiimulid	Keskonna stiimulid	Ostja omadused	Otsustusprotsess	
Toode	Majandus	Suhtumine	Probleemi tuvastus	Toote valik
Hind	Tehnoloogia	Motivatsioon	Infoleidmine	Brändi valik
Koht	Poliitika	Tajud	Alternatiivide hindamine	Vahendaja valik
Reklaam	Kultuur	Isikuomadused	Ostuotsus	Ost
	Demograafia	Elustiil	Käitumine pärast ostu	Ajastus

A.Vihalemi raamatus "Turunduse alused"(1995: 15) seletatakse musta kasti põhimõtet lahti sellega, et turunduse ja keskkonna stiimulid sisenevad „musta kasti”, mis põhjustab selles reaktsiooni, mille tulemusena teeb tarbija otsuse. Turundusstiimuliteks on toote-, hinna-, turustus- ja toetuspoliitika, mis on osa turundusmeetmestikust. Keskkonnastiimulid jagunevad: a) majanduslikeks b) tehnoloogilisteks c) poliitilisteks d) kultuurilisteks jne. Stiimulid kujundavad ostja otsuseid.

Tarbijate ostukäitumine on tarbija soovide ja vajaduste rahuldamiseks tehtav mentaalne, emotsionaalne või füüsiline tegevus, mida tarbija teeb tooteid või teenuseid ostes, neid kasutades või likvideerides. (Aarna 2010: 84)

Tarbijate ostukäitumist iseloomustavad (Ibid: 84-85):

- a) Tarbija motiveeritud ostukäitumine - kui inimesel tekib mingi vajadus, siis tekib tal kohe ka eesmärk see vajadus rahuldada.
- b) Tarbija ostukäitumisel on palju erinevaid rolle - üks isik täidab sageli nii mõjutaja, ostja kui ka tarbija rolli. Näiteks kui tudengil tekib soov osta endale šokolaad, siis ta ostab selle ja tarbib ka ära ehk siis ta on üks isik, kes täidab kolme rolli.
- c) Inimeste tarbimiskäitumine on väga erinev - isegi kui nad teevad ostu samades tingimustes võivad nende ostud olla väga erinevad.

- d) Tarbija ostukäitumine võib olla mõjutatud välistegurite poolt - üheks põhjuseks võib olla ka see, millises keskkonnas ja kultuuris inimene viibib.
- e) Tarbija ostukäitumine on muutuv - see ei saa olla pidevalt ühesugune, see on muutuv protsess, sest muutuvad nii keskkond kui ka inimesed.

On olemas, mitmeid võimalike tulemusi, mis tekivad ostuotsustusprotsessi käigus. Pärast uurimist ja hindamist peab tarbija otsustama, kas ost sooritada. Otsuse esimene tulem on kas osta või mitte osta, kui otsustatakse siiski osta, tuleb kinni pidada mitmetest teguritest: a) kuna ja kus tehing teostatakse b) kuidas tarnet teostada c) milline on maksemeetod ja kõik ülejäänud tegurid. Ost ei ole selle protsessi lõpp, tegelikult on see algus täiesti uutele otsustele, mis võivad olla sama aeganõudvad ja keerulised nagu algne ost. (Etzel jt 1991: 11)

1.2. Tarbimiskäitumist mõjutavad tegurid toitumisharjumuste kujunemisel ja ülevaade varasematest uuringutest

Ülekaalulisus on kasvav trend paljudes riikides (Goel 2006: 317). Ülekaalulisuse kõige levinumaks põhjuseks on vähene liikumine, mis võib põhjustada tõsiseid tagajärgi inimeste tervisele. Rasvumine võib põhjustada enneaegseid surmasid, võib tekkida diabeet, südamehaigused, kõrge vererõhk ja/või astma. (Grossman 2004: 104-112).

Juba varajases lapsepõlves tehtud toiduvalikud võivad mõjutada toiduvalikuid kogu inimese eluea jooksul. (Baranowski jt 2001: 221).

Uuringud on näidanud, et kõige tähtsamad tegurid täiskasvanute toidu valiku puhul on maitse, maksumus, mugavus, mõnu ja ka kaalujälgimine. Mure kaalu pärast on inimesi sundinud rohkem süüa puu- ja juurvilju ja piiranud kiirtoidu tarbimist. Inimesed, kes söövad vähem puu- ja juurvilju, toovad põhjuseks selle, et nende tarbimine on ebamugav. (Basil jt 1998: 12)

Kõige suuremat rolli inimeste toiduvaliku puhul mängib mugavus just eriti üliõpilaste seas, kes ei ela kodus. Nad käituvad kui vallalised täiskasvanud, kes ajanappuse tõttu ei saa endale lubada korralikku sööki (Marquis 2005: 12). Ameerikas on tehtud uuring, mille eesmärgiks

oli uurida kaalu, liikumist ning toitumist tudengite seas. Uuringus osales 764 tudengit ning tulemused näitasid, et ülikoolis õpinguid alustavatest tudengitest 29% ei teinud trenni, 70% sõid vähem kui viis puu- või juurvilja päevas ja 50% õpilastest sõid kõrge rasvasisaldusega toite kolm korda nädalas.

Ülekaalulisuse ja rasvumise põhjuseks täiskasvanu eas võib-olla ülikooli ajal tekkinud kaalutõus (Racette 1997). Tudengi elukoht, kas ta elab ühiselamus või mitte, mõjutab oluliselt nii tema toiduvalikut kui ka liikumust (Brevard 1996). Samuti mängib toitumises rolli ka sugu (Racette 1997).

Kanadas viidi üliõpilaste seas läbi uuring, milles taheti teada, kui palju mõjutab mugavus tudengite söögiharjumusi, võrreldi tudengeid, kes elavad ühiselamutes või ülikooli tõttu kodust eemal. Selles osales 319 õpilast ning uuring tõestas, et mugavus loeb toiduvalikul kõige enam. Võrreldi nii hõivatud suhtesega kui ka vallalisi inimesi, kes tunnevad söögitegemisel ajasurvet ja kes üritavad ennast vähem söögitegemisse segada. Täpsemalt, mida orienteeritumad nad mugavusele on, seda raskem on neil otsustada, mida süüa ning säilitada sealhulgas ka mitmekülgne toiduvalik. See näitab seda, et mida rohkem nad mugavusele orienteeritud on, seda vähem on neile kodus vanemate poolt õpetatud iseseisvust köögis. (Marquis 2005: 55-63)

Enamgi veel tuleks muuta väärtusaama, et värske toit ei sobitu mugavusele orienteeritud üliõpilastele. Selle asemel, et ignoreerida nende mugavusvajadust, tuleks hoopis pakkuda alternatiive selleks, et saavutada toidu varieeruvus sellistes tingimustes, mis ühiselamutes tihtipeale on (näiteks väike külmkapp jne). Näiteks tuleks julgustada tudengeid jagama oma toitu ja ka toidutegemist. Samuti võiksid vanemad olla teadlikud sellest, et tähtis on õpetada oma lapsele köögis iseseisvalt hakkama saamist, olgu ta siis mees või naine. (Ibid.: 55-63)

Northwesterni ülikooli teadlaste uuring kogus üle riigi kokku rohkem kui 30000 tudengitelt saadud informatsiooni. Uurimusest selgus, et 95% tudengitest ei söö päevas ära vajalikku kogust puu- ja juurvilju ja 60% ei liigu nädalas oma vajalikku kogust täis. Teadlased avastasid, et tubaka kasutamine on seotud ülekaalulisusega. Tubaka kasutamine ja ülekaalulisus on kaks terviseküsimumust, mis on viimase viie aasta jooksul võistelnud esimese koha pärast, kui ühed suurimad terviseprobleemid USAs. (Preidt 2014)

2007. aastal viis Siiri Liiver läbi Tallinna Ülikooli Üliõpilaskonna toitlustuse rahulolu uuringu (Liiver 2007). Lisaks üliõpilaste tähelepanekute ja hoiakute seoste uurimisele Tallinna Ülikoolis asuvate toitlustusteenuse pakkujatega uuriti ka Tallinna Ülikooli üliõpilaste toitumisharjumusi. Uuringust selgus, et 64% õpilastest sööb enamasti kodus, 13% õpilastest sööb Tallinna Ülikooli kohvikutes ja 10% sööb väljas (kohvikud, pubid jne). Enamus tudengeid sööb kolm korda päevas, mõnevõrra vähem õpilasi sööb 1-2 korda päevas ja kõige vähem õpilasi sööb rohkem kui viis korda päevas. Suurem osa õpilastest teeb endale ise süüa, ülejäänud, kas ostavad ise endale toitu või söövad erinevates söögikohtades.

Uuringust selgusid ka üliõpilaste toiduvalmistamisviiside eelistused. Tuli välja, et 66% soovib ise süüa teha. Selle valiku põhjusteks toodi välja: a) taimetoitlus b) soov teada, mida toit sisaldab c) maitse ja tervislikkus d) kokkuhoid ja toidutegemise nautimine. Osad vastanutest küll tahtsid ise süüa teha, kuid neil puudus selleks võimalus. 16% vastanutest sööb väljas, kuna neil pole aega süüa teha. Osad tudengid ei tee endale ise süüa laiskuse pärast, osad eelistavad teiste tehtud sööke ja viimaseks tudengid ei tee süüa, sest nende jaoks on tüütu nõusid pesta. (Liiver 2007)

Premia Tallinna Külmuhoone 2013. aastal läbiviidud uuringust „Noorte toitumisharjumused 2013“, milles osales ligi 1300 tudengit selgus, et tudengid peavad oluliseks mitmekesise ja tervisliku toitumise vajalikkust. Eestist õppivatest välistudengitest peab oma toitumist tervislikuks 68% vastanutest, Eesti üliõpilastest 57% peab oma toitumist tervislikuks. Eesti tudengid pidasid tervisliku toitumise all silmas just mitmekesist toiduvalikut, välismaa tudengid aga puu- ja juurviljade söömise vajalikkust. Enamus vastanutest nentis, et suure õppimis- ja töökoormuse juures on äärmiselt raske tervislikult toituda, seda kinnitasid ka välistudengid ning lisasid, et toitumist mõjutab kõige rohkem eluviis ja tempo. Uuringust selgus, et välistudengite majanduslik kindlustunne ja heaolu on suurem kui Eesti tudengitel. Mõlemad tudengid tundsid ka toiduhindade tõusu ja selle survet rahakotile, kuigi välistudengite seas oli seda vähem tunda. Eestlaste kulutused toidule olid väiksemad kui välismaalastel. (Premia 2013)

2013. aastal viidi läbi uuring Eesti elanike toidukaupade ostueelistuste ja -hoiakute kohta. Uuringu eesmärgiks oli välja selgitada Eesti elanike toidukaupade ostuhoiakud ja -harjumused

ning trendid erinevate tooterühmade tarbimises ja eelistuses. Uurimus koostati küsitluse põhjal, mis viidi läbi 2013. aasta september-oktoober, samuti ka Agriseire projekti raames november–detsember 2013 toimunud esindusliku tarbijauuringu andmestiku põhjal ning lisaks kasutati ka TNS Emori Agriseire infoallikaid. Uuringu meetod oli CAPI näost-näku arvutipõhised intervjuud vastajate kodudes. Küsitlus toimus perioodil 4. detsember - 11. detsember 2013. Uuringu üldkogumi moodustasid Eesti Vabariigi elanikud vanuses 15+ aastat. (Eesti elanike toidukaupade ..., 2013)

Küsitluses osales 557 inimest. Kõigepealt uuriti toidukaupade ostmise sagedust. Küsitluse põhjal selgus, et 23% Eesti peredest ostab toitu iga päev. Enamik peredest ostab toitu 2-3 korda nädalas ja selline osakaal tarbijatest on järjest tõusuteel. Kord nädalas või harvemini ostab toitu 8% peredest. Keskmiselt ostetakse toitu 5 korda nädalas. Kaks kolmandikku tarbijatest väidavad, et jälgivad alati toidu hindu. Sageli jälgitakse toitu ostes nii pakendi- kui ka kilohinda. Enamik Eesti tarbijatest ei pea oma toidukulutuste üle täpset arvestust, kuid iga seitsmes tarbija jälgib täpselt oma toidukulutusi ning umbes pooled teavad oma tarbimise ligikaudseid suurusjärke. (Ibid. 2013)

Edasi uuriti, millistest kohtadest inimesed toitu ostavad. Selgus, et enamik inimesi ostab toitu suurtest toidupoodidest, 18% külastab peamiselt väikesi toidukauplusi ja kõigest 1% vastanutest ostab oma toidukaupad turult. Umbes 71% vastanutest soovib osta kaupa otse tootjal. Selgus, et umbes viiendik Eesti inimesi kasvatavad ise marju, kartuleid ja köögivilju. (Ibid. 2013)

Üheks oluliseks teguriks, mis mõjutab inimeste toidu ostuotsust on kindlasti toote maitse ja värskus, samuti on oluline ka lisaainete vähene sisaldus ja kodumaisus. Kvaliteeti peetakse tähtsusest kolmandaks, see seostub toidu maitse ja värskusega, kuid veidi vähem tervislikkusega. Tervislikkust peavad oluliseks naised, mitte-eestlased ja kõrgharidusega inimesed ning ligi 90% tarbijatest eeldab, et kui toit on pärit Eestist, siis on see ka tervislik. Kõige vähem mängib ostuotsuse tegemisel rolli pikk säilivusaeg, pakendi välimus ja mugavus. Veerand tarbijatest ei pea ostuotsuse tegemisel tähtsaks mahetoodangut ega ka valmistamise kiirust. (Ibid. 2013)

Uuringu käigus sooviti teada saada, kui tähtis on tarbijate jaoks tervislik toitumine. Ligi 75% vastanutest peab oluliseks, et toidulaual oleks rohkelt puu- ja köögivilju ning 68% soovib, et toit oleks mitmekesine. Kolmandale kohale jääb aga lisaainete vähene sisaldus toiduainetes. 50% vastanutest peab tähtsaks, et toit oleks pärit Eestist, kusjuures ligi kolmandik vastajatest on nõus maksma otse tootja käest saadava toidukauba eest ligi 10% suuremat hinda. (Ibid. 2013)

2013. aastal tehtud uuringust selgub, et 34% inimestest ei osta üldse mahetoitu. Peamiseks põhjuseks loetakse just selle kõrget hinda. Paljud inimesed kasvatavad ise mahetoitu ja 11% vastanutest pidasid mahetoitu tootevalikut väga väikeseks. Põhiliselt osteti mahedana leiba, sepikut, saia, küpsiseid ja natuke vähem piimatooteid, köögivilju ja mett. Rohkem sooviti osta mahedana köögivilju, kartulit, puuvilju, marju, liha ja mune. (Ibid. 2013)

Jaeseires tehtud uuringu põhjal selgub, et kodumaiseid tooteid ostvate inimeste arv on viimasel kümnendil aastatega langenud, kuid siiski kodumaisus püsib valikutegurina. Enamjaolt ostsid kodumaiseid toidukaupu suurema sissetuleku ning kõrgharidusega vastajad. Kodumaist toidukaupa iseloomustab selle puhas maitse ja värskus. Paljud vastajatest ei pidanud kodumaist toitu soodsaks. Peamiselt olid need 65-74 aastased tarbijad ja väikelinnade elanikud, kuid kuni 34-aastastele, suurema sissetulekuga, kõrgharidusega vastajatele ei olnud see takistuseks. Kodumaisust eelistatakse kõige rohkem köögiviljade, lihatoodete ja piimatoodete hulgas. Importoodetest eelistatakse kõige rohkem makaronitooted, värsked puuvilju, toiduõlisid ja viina. 1% vastanutest ei usalda üldse kodumaiseid kaupu. (Ibid. 2013)

25% tarbijaid vaatab alati toidukaupade ostmisel pakendil olevat märgistust. Põhiliselt on need naised või kõrgharidusega inimesed. 11% tarbijaid ei vaata seda üldse, selle grupi moodustavad mehed, noored(15-24-aastased) ja põhiharidusega inimesed. Üle 40% tarbijatest üritab oma toidus vältida geneetiliselt muundatud koostisosi ja lisaained. Jaeseire uuringu põhjal märgatakse üha rohkem omamärki tooteid. (Ibid. 2013)

Kokkuvõtteks saab uuringute tulemustest järeldada, et kui võrrelda Eesti tudengite toitumisharjumusi välismaa tudengitega, on näha, et Eesti tudengid toituvad tervislikumalt kui välismaa tudengid. Nad on teadlikumad oma toitumisest ja ka sellest, mida on kasulik süüa ja mida mitte. Samuti saame järeldada seda, et ameerika tudengid on rohkem mugavusele

orienteeritud kui Eesti tudengid. Näiteks olid enamus Eesti tudengitest pigem nõus tegema ise süüa, et teada saada, mida nende toit sisaldab. Uuringute tulemina selgub ka see, et eesti elanikud jälgivad, mida nad söövad ja eelistavad pigem importkaubale kodumaist toitu. Toiduvaliku märksõnadeks on värskus, kodumaisus, lisaainet vähene sisaldus.

1.3. Uuringu metoodika ja andmed

Andmete analüüsiks kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit, mille eesmärgiks on saada võimalikult palju andmeid täpselt määratletud objektide kohta. Uurimismaterjal kogutakse meetodiga, mis võimaldab kvantitatiivset, arvulist mõõtmist ja mõõtmistulemuste saamist. Nt: süstemaatiline vaatlus, testid, füsioloogilised mõõtmised, standardiseeritud ankeetide kasutamine. (Hirsijärvi 2005: 197)

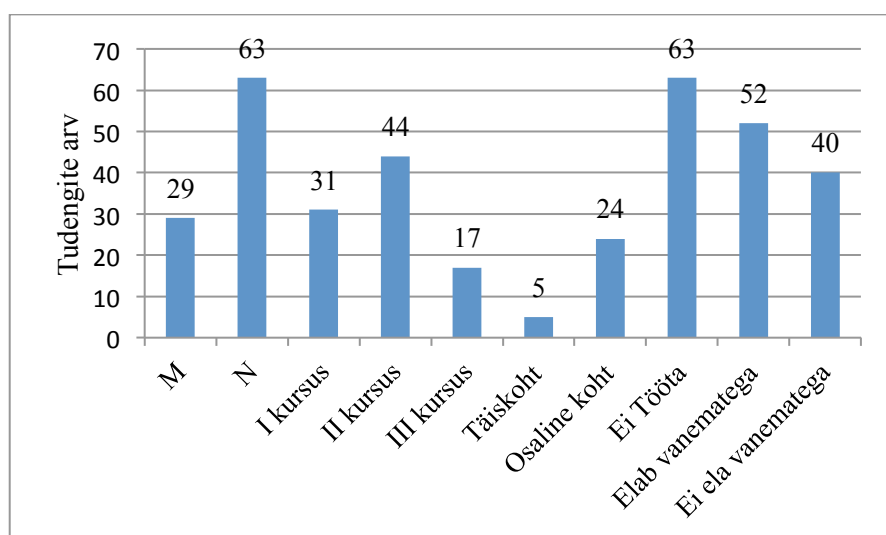
Et saada teada Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudi majandusarvestus- ja finantsjuhtimise tudengite toitumisharjumustest, viidi läbi ankeetküsimustik (Lisa 1). Küsitluse kaudu taheti selgeks teha, kuidas erinevad toitumisharjumused 1.-3. kursuse õpilaste seas, kuidas erinevad toitumisharjumused, kui elatakse koos vanematega või eraldi, kuidas mõjutab toitumisharjumusi tudengite töö käimine ja kuidas erinevad toitumisharjumused meeste ja naiste vahel. Samuti taheti teada saada, kas üliõpilased jälgivad, mida nad söövad ning kui paljud tudengid söövad hommiku-, lõuna- ja õhtusööki. Uurimisobjektideks võeti 2015. aastal Eesti Maaülikoolis õppivad majandus- ja sotsiaalinstituudi majandusarvestuse- ja finantsjuhtimise erialal õppivad statsionaarõppe 1.-3.kursuse tudengid. Alguses plaaniti kaasata küsitlusse ka kaugõppe tudengid, kuid valim kitsenes seetõttu, et päevaõppe tudengid käivad igapäevaselt koolis ja see mõjutab arvatavasti suuremal hulgal nende toitumist. Samuti oli üheks põhjuseks ka mahetoidu projekt „Mahetoit ülikooli”, mis sai Maaülikooli tudengite eestvedamisel SA Keskkonnainvesteeringute Keskuse energia- ja ressursisäästukonkursil Negavatt teise koha, see algas 22.09.2014 ning kestis Eesti Maaülikooli peahoone sööklas kogu sügissemestri. Selle projekti kestel said üliõpilased proovida mahetoorainest suppi, praadi või magustoitu (Mahetoit ülikooli). Päevaõppe

tudengid said kõige rohkem valida mahetoidu ja tavatoidu vahel ning need tulemused on kajastatud ka uurimuse tulemustes.

Küsimustiku valik lähtus eesmärgi püsitusest. Ankeedi koostamise aluseks oli käsitlus, mis on esitatud alapunktis 1.1. "musta kastina" ja mis kirjeldab tarbijat ja tema käitumist. Seal on välja toodud stiimulid, mis mõjutavad tarbija ostuotsust. Näiteks ostja puhul suhtumine, motivatsioon, tajud, isikuomadused, elustiil, teadmised. Kõik need omadused tulevad välja ka ankeetküsitluses. Samuti ka ostja reageering toote-, brändi- ja vahendaja valikule, ostule, ajastusele, ostu kogusele jne. Ankeet kohandati vastavalt sellele, et saada informatsiooni toitumisharjumuste kohta. Samamoodi iseloomustavad tarbijat otsustusprotsessi käigus ka tema sotsiaalsed ja psühholoogilised vajadused. Küsitluses EMÜ tudengite puhul mõjutasid sotsiaalsetest vajadustest enim elustiil ja mõtlemine ning perekond ja psühholoogilistest teguritest enim isikupära, suhtumine ja ostuotsus.

Ankeetküsitlus viidi läbi 01.04.2015-01.06.2015. Küsitluse üldkogumi moodustasid 229 statsionaarse õppe tudengit. Küsitlusele vastas 92 Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudi majandusarvestus-ja finantsjuhtimise päevaõppe 1.-3. kursuse tudengit. Küsitlus viidi läbi nii veebis kui ka paberi peal. 92-st küsitlusele vastanust andis 16 tudengit tagasiside veebis, ülejäänud 77 tudengit vastasid küsitlusele paberkandjal. Küsimustik koosnes 15-st küsimusest, millest 14 olid kinnised küsimused ja 1 küsimus oli lahtine. Küsimused olid jaotatud 3 blokki: I blokk sisaldas küsimusi, millega sooviti teada saada, millised on üliõpilaste toitumisharjumused, näiteks kas tudengid jälgivad, mis aineid nende toit sisaldab, kas nad söövad tihti kiirtoitu jne, II blokk koosnes küsimustest, kui sageli nad midagi teevad, näiteks taheti teada saada, mitu korda nädalas külastavad tudengid toidupoodi või siis mitu korda nädalas külastatakse EMÜ peamaja sööklad jne, III blokk koosnes küsimustest hommiku-, lõuna-, õhtusöögi jne kohta. Taheti teada saada, kui tihti üliõpilased päevas söövad ja kas neil on kindel rutiin päevas. Samuti sai III bloki küsimuste järgi liigitada tudengid nelja erinevasse gruppi. Need jaotati järgmiselt: tudengid, kes ei ela koos vanematega või elavad koos vanematega, millisel kursusel tudeng õpib ja kas tudeng käib tööl või ei käi tööl ning soo järgi. Saadud andmed sisestati Exceli keskkonda, kus neid hiljem analüüsiti, tehti tabelid ja graafikud.

Küsitlusele vastas 92 tudengit, mis moodustab 40% üldkogumist. Põhjuseks võis olla see, et küsitluslehed jagati individuaalselt tudengitele ja neile anti ca 10 min aega vastamiseks ning seejärel korjati küsitlused uuesti kokku. Küsimustiku tulemused jaotati võrdlemiseks nelja gruppi. Neid sai jaotada soo, kursuse, elukoha ja töötamise järgi. 92-st vastanud tudengitest oli mehi 29, mis moodustas valimist 32% ja naisi 63, mis moodustas valimist 68%. 31 tudengit õppisid I kursusel, see moodustas valimist 33,6 %, II kursusel õppis 44 tudengit, mis moodustab valimist 47,8 % ja III kursusel õppis 17 tudengit, mis moodustab valimist 18,5%. (Joonis 1)



Joonis 1. Eesti Maaülikooli tudengite jagunemine gruppide kaupa

Kõigest 5 tudengit töötasid täiskohaga, mis moodustab koguvalimist 5%. Osalise tööajaga töötas 24 tudengit, mis moodustab koguvalimist 26%. Enamus tudengitest ei tööta, neid on 63, mis moodustab koguvalimist 68%. Vanematega elas 52 tudengit, mis moodustab valimist 56,5% ja kodust eemal elas 40 tudengit, mis moodustab koguvalimist 43,5%. Küsimustiku grupeerimisega tahetakse teada saada, kuidas erinevad toidu valikud kursuste kaupa, töötamise, soo ja elukoha järgi. Selle kaudu saab tuletada põhjusi, miks erinevad ühe või teise grupi toitumisharjumused.

2.TOITUMISHARJUMUSTE KUJUNEMINE EESTI MAAÜLIKOOLI PÄEVAÕPPE 1.-3. KURSUSE TUDENGITE NÄITEL

2.1. Ülevaade küsitluse peamistest tulemustest

Toiduainete valikul, tuleks lähtuda selle tasakaalustatusest, mõõdukusest, vajadustest ja samuti ka mitmekesisusest. Tasakaalustatud toitumise tagab optimaalne suhe meie igapäevamenüüs. Selleks on vaja toiduaineid tarbida erinevates toiduainerühmade, nii et süsivesikud moodustaksid päevasest koguenegiast 55-60%, toidurasvad 25- 30% ja toiduvalgud 10- 15%. (Maisel 2012: 51)

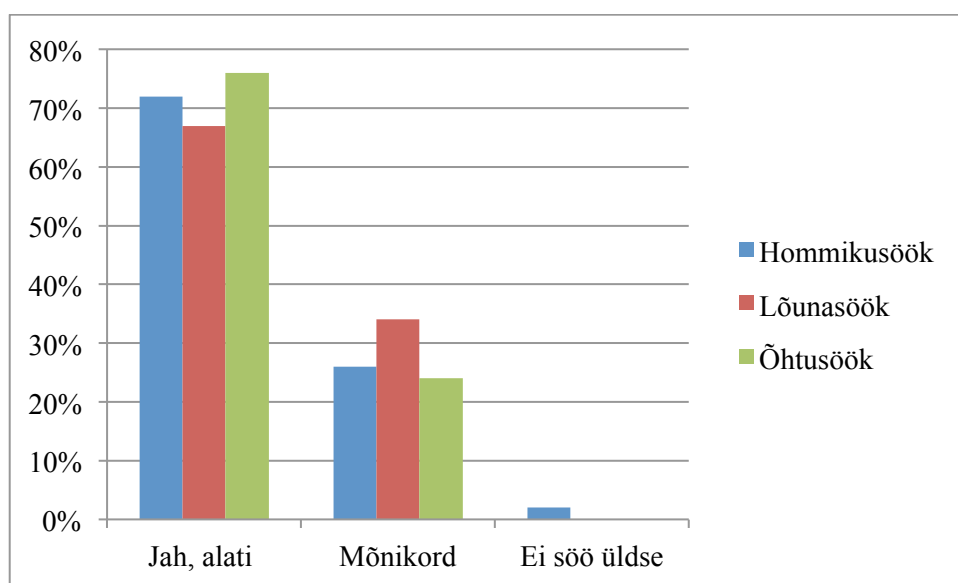
Eesti Maaülikooli tudengite seas läbi viidud küsitluses taheti teada saada mitu korda päevas tudengid söövad. Tulemustest selgus, et 20% tudengitest söövad päevas 1-2 korda. 73% tudengitest sööb 3-4 korda päevas, 5-6 korda söövad kõigest 8% tudengitest ja 2% ei osanud öelda, kui palju nad päevas söövad.

Järgmisena soovis küsitaja teada, kui tihti süüakse hommikusööki, lõunasööki ja õhtusööki. Tulemustest selgus, et 72% tudengitest söövad alati hommikusööki. Mõnikord sööb hommikusööki 26% ja üldse ei söö 2% tudengitest. See tulemus on väga hea. On näha, et üle poolte sööb hommikusööki, mis on päeva kõige olulisem söögikord. Hommikusöök annab tudengitele energiat päeva alustamiseks. 2012. aastal koostatud "Eesti toitumus- ja toidusoovitused" (Maisel 2012: 51) on välja toodud, et 86,6% 16-24 aastases eesti noortest sööb hommikusööki. Uuringus on seostatud hommikusöögi söömist tasakaalustatud toitumise ja kognitiivse tunnetusena. Hommikusööki on soovitatav süüa 1-2 tundi pärast ärkamist. Soovituslik energia, mida hommikusöögist võib saada on 20%-25% päevanormist (Ibid.: 35).

Küsimusele "kui tihti süüakse lõunasööki", vastas 67% tudengitest, et nemad söövad alati lõunasööki, 34% vastanutest sööb mõnikord. Tulemustest selgus, et vastusevariandile "üldse ei söö" vastas 0%. Sellest võib järeldada seda, et lõunasöök on ikkagi tähtis söögikord päevas

ja ei ole tudengeid, kes väidavad, et nad ei söö üldse lõunasööki. Soovituslik energiakogus, mida lõunasöögist, võiks saada on 25%-35% päevanormist (Ibid.: 35).

Õhtusööki sööb antud küsitluses alati 76% tudengitest. Võrreldes hommikusöögi ja lõunasöögi protsentidega, sööb õhtusööki kõige rohkem tudengeid. Mõnikord sööb õhtusööki 24% tudengitest. Huvitav on see, et mitte ükski tudeng ei valinud vastust "ei söö üldse". Õhtusööki on soovitatav süüa kella 18-19 ajal ent mitte hiljem kui 1-2 tundi enne magamaminekut. Õhtusöök peaks moodustama inimese päevasest energia kogusest 25%-35% (Ibid.: 35). (Joonis 2)



Joonis 2. Tudengite põhitoidukordade söömise sagedus protsentides

Küsitluse tulemustest selgub, et nii hommiku-, lõuna- kui ka õhtusöök on tudengite seas väga populaarsed. Üle poolte tudengitest sööb igapäevaselt nii hommiku-, lõuna- kui ka õhtusööki. Vastusevariandile "ei söö üldse" vastati ainult hommikusöögi kohta ja see oli ka ainult 2%. Võime eeldada, et kuna kõige populaarsem vastusevariant küsimusele "mitu korda päevas sööd" oli 3-4 korda, siis sinna sisse jääb nii hommiku-, lõuna- kui ka õhtusöök. Sellest võib järeldada seda, et kuigi tudengitel on väga kiire elutempo, siis suudavad nad jälgida ka õppimise kõrvalt oma toidukordi.

Järgnevalt sooviti vaadata, kuidas erinevad toitumisharjumused meeste ja naiste vahel. Selgub, et 46% naistest ja 17% meestest söövad hommikusööki igal hommikul ja 12% naistest ning

12% meestest mõnikord. Lõunasööki armastab iga päev süüa 45% naistudengitest ja 23% meestudengitest. Mõnikord armastab lõunasööki süüa 24% naistest ja 9% meestest. Õhtusööki sööb alati 14% naistudengitest ja 26% meestudengitest, mõnikord sööb õhtusööki 8% naistest ja 5% meestest.

Küsituleja soovis võrrelda hommiku-, lõuna-, ja õhtusöögi söömisharjumusi kursuste kaupa. Esimese vaatlusena selgus, et hommikusööki söövad alati 27% I kursuse tudengitest, 35% II kursuse tudengitest ja kõigest 11% III kursuse tudengitest. Mõnikord söövad 6% I kursuse tudengitest, 12% II kursuse tudengitest ja 6% III kursuse tudengitest. 1% I kursuse tudengitest ei söö üldse hommikusööki. Tulemustest on näha, et kõige rohkem on harjunud hommikusööki sööma II kursuse tudengid ja kõige vähem III kursuse tudengid.

Lõunasööki söövad alati 21% I kursuse tudengeid, 36% II kursuse tudengeid ja 11% III kursuse tudengeid. Mõnikord sööb lõunasööki 13% I kursuse tudengeid, 12% II kursuse tudengeid ja 8% III kursuse tudengeid. Vastusevariandile "ei söö üldse" vastas 0% I, II ja III kursuse tudengitest.

Õhtusööki söövad alati 25% I kursuse tudengeid, 35% II kursuse tudengeid ja 10% III kursuse tudengeid. Mõnikord söövad õhtusööki 6% I kursuse tudengitest, 9% II kursuse tudengitest, 5% III kursuse tudengitest. Vastusevariandile "ei söö üldse" vastas 0% nii I, II kui ka III kursuse tudengeid.

Vaadates detailsemalt uuringu tulemusi on näha, et I, II, III kursuse tudengid söövad kõik suhteliselt võrdselt alati nii hommiku-, lõuna- kui ka õhtusööki.

Kui aga vaadelda tudengite söömisharjumusi vaatenurgast, kes käib tööl ja kes mitte, siis on näha, et hommikusööki sööb igal hommikul 3% täiskohaga töötavatest tudengitest, 21% osalise tööajaga töötavatest tudengitest ja 48% mitte töötavatest tudengitest. Mõnikord söövad hommikusööki 2% täiskohaga tööl käijatest, 4% osalise tööajaga töötavatest ja 20% mitte töötavatest tudengitest. Mitte ükski täiskohaga, osalise tööajaga ja mitte töötavatest tudengitest ei valinud vastusevariandiks "ei söö üldse".

Lõunasööki söövad alati 4% täiskohaga töötavatest tudengitest, 18% osalise tööajaga töötavatest tudengitest ja 45% tudengitest, kes ei käi töö. Mõnikord söövad lõunasööki 8% osalise tööajaga töötavatest tudengitest ja 24% tudengitest, kes töö ei käi. Ükski tudeng ei valinud vastusevarianti "ei söö üldse".

Õhtusööki söövad alati 4% täiskohaga töötavatest tudengitest. Osalise tööajaga töötavatest tudengitest söövad alati õhtusööki 23% vastanutest. Mõnikord söövad õhtusööki 3% osalise tööajaga töötavatest tudengitest ja 3% mitte töö käivatest tudengitest. 49% tudengitest, kes töö ei käi, söövad alati õhtusööki. 16% tudengitest kes töö ei käi, sööb õhtusööki mõnikord. Vastusevarianti "ei söö üldse" ei valinud mitte ükski tudeng, kes töö ei käi.

Kui vaadelda söömisharjumusi sellest aspektis, et kas elatakse vanematega koos või eraldi selgub, et tudengitest, kes elavad vanematega koos, sööb alati hommikusööki 33% ja mõnikord 15% vanematega koos elavatest tudengitest. Hommikusööki ei söö üldse 1% vanematega koos elavatest tudengitest. Tudengitest, kes ei ela koos vanematega söövad alati hommikusööki 30%, 12% vastanutest sööb hommikusööki mõnikord. Ainult 1% tudengitest, kes ei ela koos vanematega ei söö üldse hommikusööki.

Tudengid, kes elavad koos vanematega sööb lõunasööki 40%, mõnikord sööb lõunasööki 16% tudengitest. Vastusevarianti "ei söö üldse" ei valinud mitte ükski kodus elav tudeng. Tudengitest, kes ei ela koos vanematega sööb alati lõunasööki 27%, mõnikord sööb lõunasööki 16% tudengitest. Vastusevarianti "ei söö üldse" ei valinud mitte ükski tudeng, kes elab koos vanematega.

Õhtusööki söövad alati 43% koos vanematega elavatest tudengitest, mõnikord sööb õhtusööki 13% koos vanematega elavatest tudengitest. Vastusevarianti "ei söö üldse" ei valinud ükski tudeng. Vanematest eraldi elavatest tudengitest sõi 33% alati õhtusööki, mõnikord sõi õhtusööki 11% tudengitest. Vastusevarianti "ei söö üldse" ei valinud ükski tudeng. (Tabel 2)

Tabel 2. Hommiku,- lõuna,- ja õhtusöögi söömise võrdlus soo, kursuse, töötamise, ja vanematega koos või eraldi elamise järgi

Hommik	Mees	Naine	I kursus	II kursus	III kursus	Täis-kohaga tööl	Osaline tööaeg	Ei käi tööl	Elab kodus	Ei ela kodus
Jah, alati	17%	46%	11%	35%	27%	3%	21%	48%	33%	30%
Mõnikord	12%	12%	7%	12%	6%	2%	4%	20%	15%	12%
Ei söö üldse	0%	0%	0%	1%	1%	0%	1%	1%	1%	1%
Lõuna										
Jah, alati	23%	45%	11%	36%	21%	4%	18%	45%	40%	27%
Mõnikord	9%	24%	8%	12%	13%	1%	8%	21%	16%	16%
Ei söö üldse	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Õhtu										
Jah, alati	26%	14%	10%	35%	25%	4%	23%	49%	43%	33%
Mõnikord	5%	8%	5%	9%	6%	1%	3%	19%	13%	11%
Ei söö üldse	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

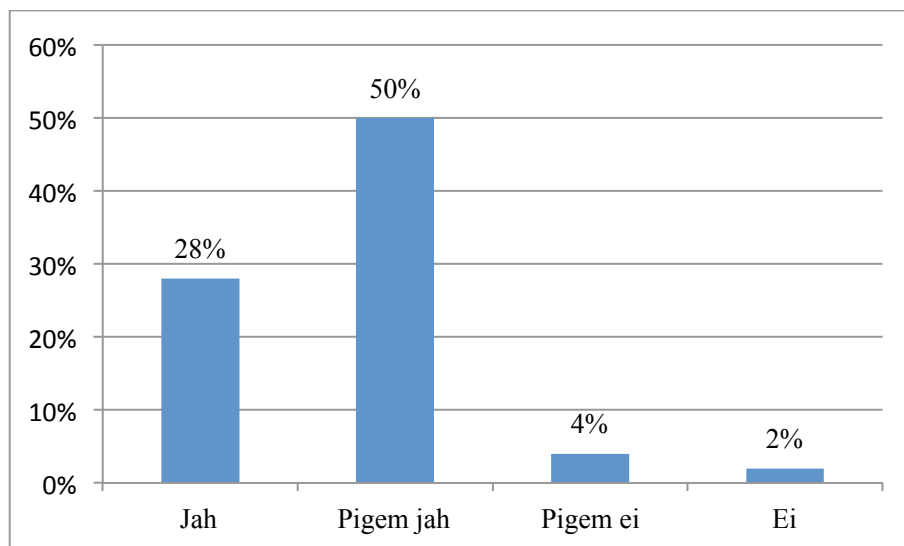
Tabelist on näha, et kõige enam söövad II kursuse tudengid nii hommiku-, lõuna- kui ka õhtusööki. Kui võrrelda tööl käivaid tudengeid, siis tuleb välja, et need tudengid, kes tööl ei käi jõuavad alati süüa nii hommikusööki, lõunasööki kui ka õhtusööki. Samamoodi need, kes elavad vanematega koos jõuavad alati süüa nii hommikusööki, lõunasööki kui ka õhtusööki, kuigi võrreldes nende tudengitega, kes tööl ei käi ei ole see erinevus just kuigi suur.

Edasi soovis küsitleja tudengite käest teada saada, kas nad on kuulnud 2014. - 2015. aastal Eesti Maaülikooli peamaja sööklas toimunud projektist „Mahetoit ülikooli”. Tulemustest selgus, et 85% tudengitest on kuulnud, 10% tudengitest ei olnud kuulnud ja 5% tudengitest ei osanud öelda. Hetkel on mahetoidu tarbimine väga aktuaalne teema, sellepärast soovis küsitleja teada, kas tudengid ostsid koolisööklast mahemärgistusega tooteid. 24% tudengitest vastas, et nad on ostnud ja nad ostaksid seda ka edaspidi, 4% vastas, et jah nad on ostnud, kuid nad ei ostaks seda enam kunagi, 23% tudengitest ei olnud ostnud mahemärgistusega tooteid koolisööklast, kuid tahaksid kindlasti proovida. 49% tudengitest vastasid, et nad ostavad toitu vastavalt isule.

2.2. Majandus- ja sotsiaalinstituudi üliõpilaste toitumisharjumused

Selleks, et uurida üliõpilaste toitumisharjumusi põhjalikumalt tõi küsituleja välja mõned väited.

Esiteks "minu toiduvalik on mitmekesine" (päevas tarbin nii valke rasvu kui ka süsivesikuid)" vastasid 28% tudengitest sellele väitele jaatavalt. Täpselt pooled ehk 50% olid pigem nõus, 16% ei osanud öelda. 4% tudengitest ütlesid, et pigem nende toiduvalik ei ole mitmekesine. Toiduvaliku mitmekesisus tähendab, et erinevates toidu tarbimise rühmades annaksid toiduvalgud päevaenergiast 10-15%, toidurasvad 25-30% ja süsivesikud 55-60%. Sel juhul on ka päevamenüü tasakaalus (Maisel 2012: 51). (Joonis 3)



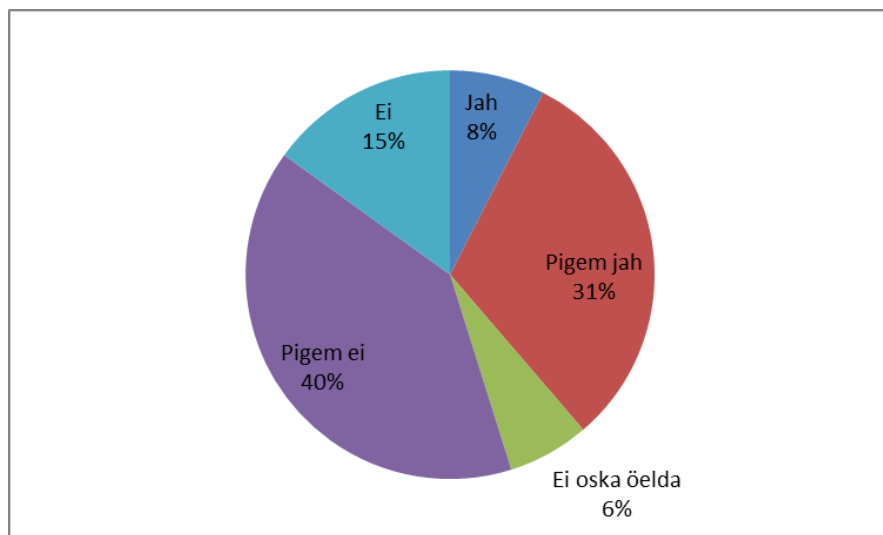
Joonis 3. "Minu toiduvalik on mitmekesine" tulemused protsentides

Eeldame seda, et kõik need 28% vastanutest, kes väitsid, et nende toiduvalik on mitmekesine ja 50% vastanuid, kes vastasid, et nende toiduvalik on pigem mitmekesine, tarbivad päevas ka vajaliku koguse piimatooteid. Tulemustest selgus, et 78% tudengitest, kes vastasid "jah" või "pigem jah", tarbib 55% vastanutest päevas ka vajaliku koguse piimatooteid. Samas ikkagi 21% tudengitest, kes vastasid, et nende toiduvalik on mitmekesine ei tarbi päevas vajalikku kogust piimatooteid. Järgmisena sooviti teada saada, kas need tudengid, kes vastasid, et nende toitumine on mitmekesine, söövad päevas ka vajaliku koguse puu- ja köögivilju. Tulemustest selgub, et 60% tudengitest tarbivad ka puu- ja köögivilju päevas vajalikus koguses. Kõigest 18% tudengitest, kes vastasid, et toituvad mitmekesiselt ei söö vajalikus koguses puu-ja

köögivilju. Võime järeldada seda, et tudengid ikkagi toituvad mitmekesiselt. Tulemustest on näha, et need tudengid, kes vastasid, et söövad mitmekesiselt, tarbivad igapäevaselt vajalikus koguses piimatooteid ja samuti ka puu- ja köögivilju. Kui vaadelda tudengite puu- ja köögiviljade tarbimist koguvalimi abil, siis on näha, et 21% tudengitest on nõus, et tema toiduvalikus on palju puu- ja köögivilju. 46% vastas, et pigem on nende toiduvalikus palju puu- ja köögivilju. 10% tudengitest ei osanud öelda, kas nende toiduvalikus on palju puu- ja köögivilju. 21% tudengitest arvas, et pigem nad ei tarbi palju puu- ja köögivilju. 3% tudengite arvates ei ole nende toiduvalikus kindlasti palju puu- ja köögivilju. 2013. aastal koostatud uuringus „Eesti elanike toidukaupade ostueelistused ja hoiakud“ uuriti, kui tähtis on tarbijate jaoks toidu tervislikkus. Selgus, et umbes 75% vastanutest pidas oluliseks, et toidulaual oleks rohkelt puu- ja köögivilju. Sellest saab järeldada, et eestlased peavad väga tähtsaks puu- ja köögiviljade söömist (Eesti elanike toidukaupade ostueelistused ja hoiakud).

Edasi soovis küsitaja teada saada tudengite teadlikust e-ainetes. Selleks esitas ta küsimustikus väite ”jälgin, et toit sisaldaks võimalikult vähe e-aineid”. Tulemustest selgub, et 8% tudengitest jälgib, et nende toit sisaldaks võimalikult vähe e-aineid. 31% tudengitest pigem jälgisid e-aineid oma toidus, 6% tudengitest ei osanud öelda. 40% vastas, et nad pigem ei jälgi e-aineid oma toidus ja 15% tudengitest väitis, et nad kindlasti ei jälgi e-aineid oma toidus.

(Joonis 4)

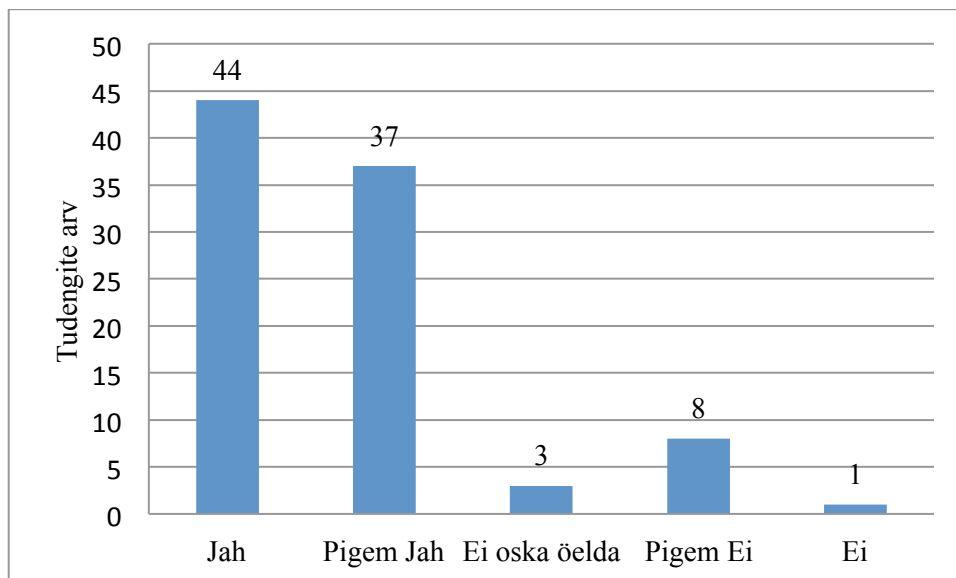


Joonis 4. ”Jälgin, et toit sisaldaks võimalikult vähe e-aineid” tulemused protsentides

Uurimistöö tulemusi võrreldi küsimustikus esitatud väitega "eelistan süüa mahetoitu". Eeldame, et tulemused jäävad samaks. Teatavasti ei sisalda ju mahetoit kunstlikke lisaaineid ja taimekaitsevahenditest pärinevaid jääkaineid. Tulemustest selgus, et 38% tudengitest, kes vastasid, et jälgivad e-ainete sisaldust oma toidus või pigem jälgivad, siis 10% neist tarbib ka mahetoitu, kuid 28% tudengitest mahetoitu ei tarbi. Mahetoitu ei tarbita, sest seda peetakse liiga kalliks. Paljud inimesed kasvatavad seda ise, samuti peeti mahetoidu valikut liiga väikesek. Põhiliselt ostetakse mahetoiduna köögivilju ja puuvilju. (Eesti elanike toidukaupade ostueelistused ja hoiakud)

Samuti soovis küsitleja teada saada, kas need, kes jälgivad oma toidus sisalduvaid e-aineid vaatavad ka pakendil olevat märgistust toidukaupade ostmisel. Selgus, et 38% tudengitest, kes vastasid "jah" või "pigem jah", 18% tudengitest siiski vaatab, 13% tudengitest ei vaata ja 5% ei osanud öelda.

Kolmanda väitena sooviti teada saada, kuidas on tudengid harjunud sööma esitades väite "lõunaks peab sööma sooja toitu". Uuringust selgub, et 44 tudengit, kes vastasid sellele väitele jaatavalt, 37 tudengit olid pigem nõus, 3 tudengit ei osanud öelda. 8 tudengit pigem ei olnud nõus ja kõigest 1 tudeng vastas, et kindlasti ei pea sööma lõunaks sooja toitu. (Joonis 5)



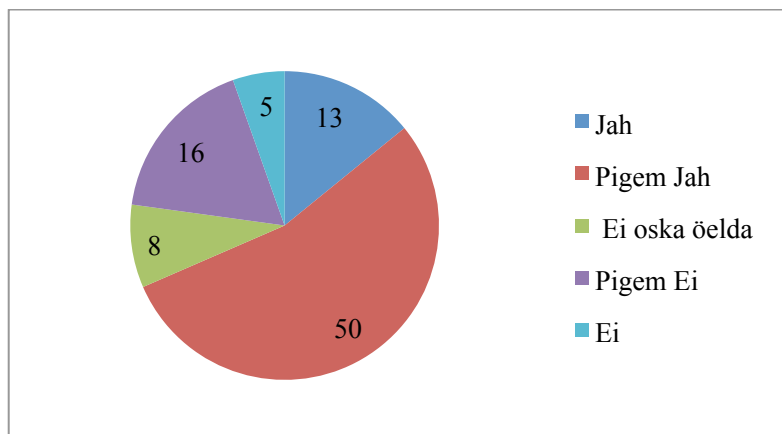
Joonis 5. "lõunaks peab sööma sooja toitu" selgitused

Uuringust on näha, et tudengid peavad väga oluliseks sooja toidu söömist lõunaks. See võib olla tingitud sellest, et nad on saanud kaasa juba harjumuse kodust. Nad on harjunud sellega, et lõuna ajal peab toidulaual olema soe söök.

Neljanda väite esitamiseiga soovis küsitleja teada saada, kui palju tarbivad tudengid rämpstoitu. Siinkohal võttis küsitleja luubi alla just kartulikrõpsud. Väitele "sõn kartulikrõpse vähemalt kord nädalas" vastas jaatavalt 6 tudengit, mis moodustab koguvalemist 6,5%. Pigem söövad kartulikrõpse vähemalt kord nädalas 16 tudengit, mis moodustab koguvalemist 17%. 5 tudengit ei osanud öelda, kui palju nad kartulikrõpse söövad. Pigem ei söö, arvas 35 õpilast, mis moodustab koguvalemist 38% ja kindlasti ei söö kartulikrõpse vähemalt kord nädalas 30 õpilast, mis moodustab koguvalemist 33%.

On näha, et tudengid ei armasta väga kartulikrõpse. Selle asemel söövad nad loodetavasti hoopis puu- ja köögivilju. Kõrvutades väited "sõn kartulikrõpse vähemalt kord nädalas" ja "sõn palju puu- ja köögivilju", tuleb välja, et need, kes on vastanud, et ei söö, söövad enamasti puu- ja köögivilju. 41 tudengit soovis süüa rohkem puu- ja köögivilju. 17 tudengit enamjaolt ei söönud nii kartulikrõpse kui ka puu- ja köögivilju.

Viienda väite "toidu valikul lähtun eelkõige selle hinnast" esitamiseiga sooviti teada saada, kui palju vaatavad tudengid toiduhindu. Selgus, et kõigest 13 tudengit lähtuvad toidu valikul selle hinnast, pigem olid nõus 50 tudengit, 8 tudengit ei osanud öelda, 16 tudengit pigem ei vaata ja 5 tudengit ei vaata üldse toiduhindu. (Joonis 6)



Joonis 6. "Toidu valikul lähtun eelkõige selle hinnast" tulemused

Ilmnes, et need tudengid, kes vastasid kas jaatavalt või pigem jaatavalt ütlesid samuti, et 5 eurot lõuna eest on liiga palju. Paljud tudengid, kes lähtusid toidu valikul selle hinnast väitsid ka, et 5 eurot lõuna eest on liiga palju. Samas need kes ütlesid, et toiduvalikul lähtun selle hinnast ja 5 eurot lõuna eest on liiga palju, olid nõus maksma mahetoidu eest kõrgemat hinda.

Kuuenda väitena sooviti teada saada, kui paljud tudengid teevad endale ise kodus süüa. Esitasime väite "kodus teen endale ise süüa". Väitega nõustusid 45% tudengitest. 43% tudengitest olid pigem nõus, 7% tudengitest pigem ei olnud nõus.

Muuhulgas uuriti küsitlusega, et mitu korda nädalas ostavad ise süüa need tudengid, kes endale ise kodus süüa teevad. Tulemustest selgus, et need 45% tudengitest, kes teevad endale ise kodus süüa, neist 4% käib ise poest süüa ostmas iga päev. Kui võrrelda seda 2007. aastal koostatud Siiri Liiveri uuringuga Tallinna Ülikooli tudengite toitumisharjumustest, siis selgub, et vastanutest 66% eelistab endale ise kodus süüa teha (Liiver 2007). Sellest võib järeldada seda, et Eesti Maaülikooli õpilased on rohkem mugavusele orienteeritud. 1-2 korda nädalas käib ise süüa ostmas 23% tudengitest, 3-6 korda nädalas käib ise poest süüa ostmas 21% . Need 43 % tudengitest, kes olid pigem nõus, et teevad endale ise kodus süüa, neist 28% käib poes 1-2 korda nädalas. 12% käib poes 3-6 korda nädalas, vähem kui üks kord nädalas käib poes 2% tudengitest.

Seitsmenda väitega "mitu korda nädalas ostad poest valmis toitu (salatid ja muu) soovis küsitleja tudengite käest teada saada, kui tihti nad ostavad poest valmistoitu. Tulemustest selgus, et 7 tudengit ostab poest valmistoitu 3-6 korda, 33 õpilast ostab poest 1-2 korda. Vähem kui üks kord ostab poest valmistoitu 34 õpilast ja 10 inimest ei osta poest mitte kunagi valmistoitu.

Kaheksanda väitega "mitu korda nädalas käid väljas söömas" soovis küsitleja teada saada kui tihti on tudengid harjunud väljas sööma. Selgus, et 8 tudengit käivad väljas söömas 3-6 korda nädalas, 1-2 korda käib väljas söömas 33 tudengit, vähem kui üks kord sööb väljas 35 tudengit. 4 tudengit ei söö mitte kunagi väljas ja 9 tudengit ei osanud öelda, mitu korda nädalas nad väljas söömas käivad.

Edasi sooviti teada, et kui tihti käivad tudengid väljas söömas, kes ise endale kodus süüa valmistavad. Tulemustest selgus, et need tudengid, kes vastasid, et teevad endale ise kodus süüa, neist 4 käib väljas söömas 3-6 korda nädalas. 1-2 korda käib väljas söömas 13 tudengit. Vähem kui üks kord käib väljas söömas 20 tudengit. 1 tudeng ei käi mitte kunagi väljas söömas. Siiri Liiveri Tallinna Ülikooli Üliõpilaskonna toitlustuse rahulolu uuringust selgus, et 64% Tallinna Ülikooli tudengitest sööb kodus ja 10% sööb neist väljas (pubid, kohvikud jne) (Liiver 2007).

Seejärel sooviti teada saada, kuidas need väited erinevad üksteisest, kui vaadelda neid sellest küljest, et kas tudengid elavad vanematega koos või eraldi, soo järgi, töötamise järgi, selle järgi, mis kursusel tudengid õpivad.

Kõigepealt sooviti vaadelda kui suured erinevused tulevad meeste ja naiste vastusest või jäävad need hoopiski samaks. Soo järgi sooviti just võrrelda sellepärast, et tavaliselt suhtuvad mehed ja naised erinevates olukordades erinevalt. Seega eeldame, et ka nende vastused võivad paljuski erineda. On jäänud mulje, et mehed on tihtipeale rohkem mugavusele orienteeritud kui naised. Ise endale söögi tegemise asemel lähevad nad pigem välja sööma, sest nii on ju kiirem ja mugavam. Samas jällegi naised tihtipeale kaaluvad rohkem oma valikuid ja sagedamini teevad endale ise süüa, juba sellepärast, et näha, mida nende toit sisaldab. (Tabel 3)

Tabel 3. Küsitluse keskmised tulemused lähtuvalt soost

Sugu	Mees	Naine
Minu toiduvalik on mitmekesine. (Päevas tarbin nii valke, rasvu kui ka süsivesikuid)	3,97	4,02
Tarbin palju piimatooteid (vähemalt 1 portsjon päevas)	3,76	3,60
Minu toiduvalikus on palju puu- ja köögivilju. (vähemalt 4-5 portsjonit päevas)	3,14	3,78
Minu jaoks on tähtis, et toit oleks kodumaine.	3,41	3,06
Päritolumaa mõjutab minu valikuid	2,90	2,63
Jälgin, et toit sisaldaks võimalikult vähe e-aineid	2,90	2,68
Eelistan süüa väiketootjate toitu.	2,79	2,27
Eelistan süüa mahetoitu.	2,76	2,30
Vaatan pakendil olevat märgistust toidukaupade ostmisel	2,76	2,83
Tean, mis on toidupüramiid	4,24	4,54
Lõunaks peab sööma sooja toitu	4,17	4,24
Eelistan kartulit riisile	3,79	2,81
Prae kõrvale söön salatit	4,34	4,27
Praele järgneb alati magustoit	2,00	2,19
Joon gaseeritud magustatud jooke vähemalt kord nädalas	3,31	2,76
Söön kartulikrõpse vähemalt kord nädalas	2,66	2,10
Mulle meeldib kiirtoit	3,55	3,06
Toidu valikul lähtun eelkõige selle hinnast	3,34	3,63
Viis eurot lõuna eest on palju	3,48	3,56
Olen nõus maksta mahetoidu eest kõrgemat hinda	2,86	2,86
Mahetoidu kõrgem hind võrreldes tavatoiduga on õigustatud	3,59	3,73
Kodus teen endale ise süüa	4,00	4,44
Mitu korda nädalas ostad poest toidukaupu, millest ise süüa valmistada?	2,67	2,87
Mitu korda nädalas ostad poest valmis toitu (valmis salatid ja muu...)?	1,70	1,34
Mitu korda nädalas käid väljas söömas?	1,52	1,56

Küsitluse tulemustest saame järeldada, et erinevused soo järgi ei ole küll eriti suured. Siiski saab sellest gvalja tuua üllatavaid tulemusi. Toiduvalikul mõjutab toidu päritolumaa mehi rohkem kui naisi. Meeste jaoks on tähtis, et toit oleks kodumaine. Mehed eelistavad rohkem süüa mahetoitu kui naised. Samuti eelistavad nad kartulit riisile. Meestele meeldib kiirtoit ja nad söövad kartulikrõpse vähemalt kord nädalas. Samas on näha, et mehed ostavad nädalas poest valmis toitu rohkem kui naised ja käivad ka rohkem väljas söömas. Meeste puhul mängib viimaste väidete juures kindlasti rolli mugavus. Küsitlusest on küll näha, et mehed eelistavad süüa mahetoitu, kuid lõppkokkuvõttes tuleb mängu ikkagi mugavus. Meestudengid lähevad tihtipeale välja sööma, sest nii on mugavam ja nii saab kiiresti söönuks. Samamoodi, valmis toitu ostes ei pea nad hakkama mõtlema sellele, et peavad ise süüa valmistama ja lisaks veel eraldi toiduaineid selleks ostma. Selles hakkab juba mängima rolli ka hind ja ajakulu. Üksi elaval tudengil on odavam osta normaalne kogus valmis toitu, kui endale ise süüa valmistada, nii säästab ta aega ja raha. Naiste puhul saame välja tuua seda, et nende toit on

mitmekesisem. Nad söövad puu-ja köögivilju rohkem kui mehed. Naiste jaoks on oluline vaadata toidu ostmisel pakendil olevaid märgistusi. Ostuotsuse tegemisel mängib naiste puhul hind rohkem rolli, kuid meestel ja naiste jaoks on 5 eurot lõuna eest juba liiga palju. Naised peavad tähtsaks seda, et lõunaks tuleb süüa sooja toitu. Kodus teevad nad endale ise süüa. Tulemustest saab järeldada seda, et naistel võivad olla need harjumused rohkem kodust külge jäänud kui meestel. Näiteks see, et nad vaatavad toiduostmisel pakendil olevaid märgistusi, samamoodi see, et ostuotsuse tegemisel mängib nende puhul rohkem rolli hind. Võrreldes toitumisharjumusi kursuste, vanematega koos mitte koos elamise ja kursuste kaupa oli meeste ja naiste võrdlemine kõige rohkem ettearvatavam. Naised söövad rohkem puuvilju kui mehed. Eristuvateks tunnusteks on näiteks see, et meeste puhul mõjutab toidu valiku puhul rohkem toidu päritolumaad. Samuti soovivad nad tarbida väiketootjate toitu ja eelistavad süüa mahetoitu. Uuringust selgusid ka mõned ootuspärased tegurid, mida küsimustiku koostaja üritas ka küsitluse kaudu kinnitada. Nendeks olid: mehed eelistavad kartulit riisile- see võib olla põhjustatud sellest, et mehed on harjunud toituma ema keedetud kartulitest ja see on kujunenud harjumuseks; mehed joovad gaseeritud magustatud jooke ja söövad kartulikrõpse rohkem kui naised. See võib olla tingitud sellest, et mehed ei jälgi nii palju oma kehakaalu ja nemad ei muretse selle pärast nii palju, kui naised. Seetõttu sööbki rohkem mehi rämpstoitu kui naised. Samamoodi oli ootuspärane, et mehed tegid kodus ise vähem süüa. Üllatus on see, et nii mehed kui naised on hinnatundlikud. Arvatakse, et meestel on pigem suhtumine, et toiduvalik olgu kiire ja naised vaatavad hindu ja valivad. Tegelikult on mehed sama hinnatundlikud kui naised.

Nii meeste kui naiste ostuotsuseid saab kirjeldada punktis 1.1 oleva musta kasti abil. Mõlema puhul tulevad mängu esiteks turundusstiimulid. Mees- ja naistudengeid mõjutab otsuste tegemisel väga palju toote hind, kuid samas ka toote reklaam, näitena võib tuua sooduskampaniad. Samuti ka isikuomadused- suhtumine, elustiil ja motivatsioon.

Järgmisena soovis küsitleja vaadelda tudengite toitumisharjumusi kursuse lõikes.(Tabel 4)

Tabel 4. Küsitluse keskmised tulemused kursuste lõikes

Kursus	I	II	III
Minu toiduvalik on mitmekesine.(Päevas tarbin nii valke, rasvu kui ka süsivesikuid)	4,10	3,91	4,06
Tarbin palju piimatooteid(vähemalt 1 portsjon päevas)	3,84	3,55	3,59
Minu toiduvalikus on palju puu- ja köögivilju.(vähemalt 4-5 portsjonit päevas)	3,97	3,43	3,24
Minu jaoks on tähtis, et toit oleks kodumaine.	3,13	3,07	3,53
Päritolumaat mõjutab minu valikuid	2,68	2,64	3,00
Jälgin, et toit sisaldaks võimalikult vähe e-aineid	2,55	2,89	2,76
Eelistan süüa väiketootjate toitu.	2,65	2,34	2,29
Eelistan süüa mahetoitu.	2,52	2,43	2,35
Vaatan pakendil olevat märgistust toidukaupade ostmisel	2,65	2,95	2,71
Tean, mis on toidupüramiid	4,58	4,41	4,29
Lõunaks peab sööma sooja toitu	4,29	4,23	4,06
Eelistan kartulit riisile	3,45	3,02	2,76
Prae kõrvale söön salatit	4,32	4,23	4,41
Praele järgneb alati magustoit	2,52	1,93	1,94
Joon gaseeritud magustatud jooke vähemalt kord nädalas	3,06	3,02	2,47
Söön kartulikrõpse vähemalt kord nädalas	2,65	2,09	2,06
Mulle meeldib kiirtoit	3,55	3,09	2,94
Toidu valikul lähtun eelkõige selle hinnast	3,52	3,61	3,41
Viis eurot lõuna eest on palju	3,55	3,34	4,00
Olen nõus maksma mahetoidu eest kõrgemat hinda	3,00	2,80	2,76
Mahetoidu kõrgem hind võrreldes tavatoiduga on õigustatud	3,77	3,55	3,88
Kodus teen endale ise süüa	4,19	4,43	4,18
Mitu korda nädalas ostad poest toidukaupu, millest ise süüa valmistada?	2,87	2,88	2,50
Mitu korda nädalas ostad poest valmistoitu (valmis salatid ja muu...)?	1,73	1,36	1,33
Mitu korda nädalas käid väljas söömas?	1,64	1,36	1,90

Küsitluse tulemusi analüüsid ilmnes, et suuri erinevusi küll ei ole, aga kui lähemalt uurima hakata, siis on näha, et mingid erinevused on kursuste lõikes siiski tekkinud. Kõigepealt on näha kuidas on puu- ja köögiviljade tarbimine vähenenud kursuste muutudes. Kui I kursuse puhul oli kursuse keskmine veel 3,97, siis III kursusel oli see juba 3,24. Kui võrrelda seda tulemust Ameerikas tehtud uuringuga, mis uuris toitumist tudengite seas, siis selgus, et 95% Ameerika tudengitest sõid vähem kui viis puu-või juurvilja päevas(Preidt 2014). Ehk siis saame öelda, et võrreldes Ameerika tudengitega toituvad Eesti Maaülikooli tudengid tervislikumalt. Samuti on langenud ka piimatoodete tarbimine. Kahjuks ei pea enam II ja III kursuse tudengid oluliseks seda, et lõunaks peab sööma sooja toitu, I kursusele on see tähtis. Kui I kursusele veel kiirtoit meeldis, siis on näha, et II kursusel on see hakanud kahanema ja samamoodi ka III kursusel. Samamoodi on kahanenud ka kartulikrõpsude tarbimine. II ja III kursusel ei joo enam nii palju gaseeritud magustatud jooke, kui seda teeb I kursusel. Kõige rohkem ostavad valmistoitu poest I kursuse tudengid ja kõige vähem III kursuse tudengid. Samas I kursusel eelistab süüa rohkem mahetoitu kui II ja III kursusel, kuid ei arva, et mahetoidu

kõrgem hind võrreldes tavatoiduga on õigustatud, samas on I kursuse selle eest nõus rohkem maksma ka kui II ja III kursuse. Kursuste lõikes on tõusnud oluliseks toidu kodumaisus. Kui I kursuse puhul oli see 3,19, siis III kursusel oli see juba 3,57. Samamoodi ka päritolumaa olulisus. Kõige sagedamini ostavad toidupoes süüa ise ja teevad endale kodus süüa II kursuse tudengid. Kõige rohkem käivad väljas söömas III kursuse tudengid.

Tulemused näitavad seda, et I kursust mõjutavad veel väga palju kodust kaasa tulnud toitumisharjumused. Valitakse täpselt neid toidukaupu, mida vanemad ees olid valinud ja süüakse neid samu toite, mida oldi harjunud sööma kodus. Tarbija üheks sotsiaalseks tunnuseks ja oluliseks tarbimisharjumusi kujundavaks teguriks on kindlasti perekond. Käesolev uuring keskendus inimestele, kes omavad veel väga tihedat sidet oma perekonnaga ja ei ole iseseisvalt oma toitumisharjumusi veel väga pikalt kujundanud. Küsitluse tulemusena selgus, et I kursuse tudengid vaatavad rohkem hindu kui III kursuse tudengid. See võib olla tingitud ka sellest, et I kursuse tudengitele antakse kindel summa taskuraha ja nad peavad suutma sellega ise välja tulla. Võib-olla III kursuse tudengid käivad juba tööl ja nad ei pea toidu valikul nii palju hindadest lähtuma. Samuti ilmnes, et mida pikem on aeg, kus tudengid on teinud valikuid iseseisvalt, seda suuremaks muutub hinna kui teguri mõju valikute tegemisel.

I kursuse hinnangul toituvad nad tervislikumalt kui II ja III kursuse tudengid. I kursuse tudengite toiduvalik on mitmekesisem, nad tarbivad päevas vajalikus koguses nii valke, rasvu kui ka süsivesikuid. Nad tarbivad päevas vähemalt ühe portsjoni piimatooteid. Samuti sisaldab nende toidulaud ka palju puu- ja köögivilju. I kursuse jaoks on vähem tähtis toidu kodumaisus ja päritolumaa. Nende jaoks pole tähtis jälgida oma toidus sisalduvaid e-aineid. Nad joovad gaseeritud magustatud jooke vähemalt kord nädalas ja söövad kartulikrõpse rohkem kui II ja III kursuse tudengid. Suur erinevus I, II ja III kursuse vahel on ka see, et I kursus eelistab kartulit riisile. See võib olla tingitud sellest, et I kursusele võib olla kodust kaasa tulnud harjumus, et tuleb süüa kartulit. Mida rohkem nad iseseisvamaks saavad, seda rohkem nad kartulist kaugenevad.

Edasi soovis küsitleja vaadelda, kuidas on kujunenud toitumisharjumused vanematega koos või eraldi elades. (Tabel 5)

Tabel 5. Küsitluse keskmised tulemused vanematega või eraldi elavate tudengite seas

Kas elad koos vanematega või eraldi ?	Ei	Jah
Minu toiduvalik on mitmekesine.(Päevas tarbin nii valke, rasvu kui ka süsivesikuid)	3,90	4,08
Tarbin palju piimatooteid(vähemalt 1 portsjon päevas)	3,28	3,94
Minu toiduvalikus on palju puu- ja köögivilju.(vähemalt 4-5 portsjonit päevas)	3,40	3,71
Minu jaoks on tähtis, et toit oleks kodumaine.	2,98	3,33
Päritolumaad mõjutab minu valikuid	2,55	2,85
Jälgin, et toit sisaldaks võimalikult vähe e-aineid	2,68	2,81
Eelistan süüa väiketootjate toitu.	2,28	2,56
Eelistan süüa mahetoitu.	2,53	2,38
Vaatan pakendil olevat märgistust toidukaupade ostmisel	2,93	2,71
Kodus teen endale ise süüa	4,50	4,15
Mahetoitu kõrgem hind võrreldes tavatoiduga on õigustatud	3,50	3,83
Olen nõus maksma mahetoitu eest kõrgemat hinda	2,95	2,79
Viis eurot lõuna eest on palju	3,25	3,75
Toidu valikul lähtun eelkõige selle hinnast	3,58	3,52
Mulle meeldib kiirtoit	3,13	3,29
Söön kartulikrõpse vähemalt kord nädalas	2,60	2,02
Joon gaseeritud magustatud jooke vähemalt kord nädalas	3,05	2,85
Prae järgneb alati magustoit	1,95	2,27
Prae kõrvale söön salatit	4,23	4,35
Eelistan kartulit riisile	2,93	3,27
Lõunaks peab sööma sooja toitu	4,38	4,10
Mitu korda nädalas ostad poest toidukaupu, millest ise süüa valmistada?	3,19	2,51
Mitu korda nädalas ostad poest valmistoit (valmis salatid ja muu...)?	1,51	1,42
Mitu korda nädalas käid väljas söömas?	1,72	1,41

Küsitluse tulemusena selgus, et need tudengid, kes elavad koos vanematega tarbivad rohkem piimatooteid. Samuti on ka nende toiduvalikus rohkem puu- ja köögivilju. Nad jälgivad rohkem oma toidus sisalduvaid e-ained, kuid mahetoitu eelistavad jällegi rohkem süüa need, kes ei ela koos vanematega ja samuti vaatavad nad pakendil olevat märgistust toidukaupade ostmisel. Kodus teevad ise süüa need, kes vanematega ei ela. Samuti lähtuvad nad toidu valikul rohkem selle hinnast, samas nad ei arva seda, et viis eurot lõuna eest on liiga palju. Kiirtoit meeldib rohkem neile tudengitele, kes koos vanematega elavad, samas kui kartulikrõpse söövad nädalas rohkem õpilased, kes vanematega ei ela, samuti joovad nad rohkem gaseeritud magustatud jooke. Tudengid, kes vanematega koos elavad peavad õigeks seda, et prae järgneb alati magustoit. Tudengid, kes ei ela koos vanematega käivad rohkem väljas söömas, ostavad poest rohkem toidukaupu, millest süüa valmistada ja samuti ka ostavad poest rohkem valmistoit. Tulemusest saame järeldada seda, et need tudengid, kes elavad koos vanematega on harjunud tegema neid tegevusi, näiteks vaatama e- aineid pakenditelt. Nad

saavad endale lubada toituda mitmekesisemalt, sest vanemad pakuvad neile mitmekesisemat toitu. Samuti söövad nad rohkem puu- ja köögivilju, sest vanemad ostavad neid koju ja tudengitel on võimalus neid tarbida. Uuring kinnitas ka fakte, mida küsitleja soovis teada saada küsimustiku koostamisel. Nendeks olid, et tudengid, kes vanematega koos ei ela, teevad kodus endale ise süüa, käivad rohkem väljas söömas, ostavad ise endale poest toiduaineid, millest toitu valmistada. Samas kiirtoit meeldib rohkem tudengitele, kes vanematega koos elavad. Põhjus võib olla selles, et need tudengid saavad nii palju kodust toitu, et neile on see hea vaheldus. Tudengid, kes ei ela koos vanematega, nemad soovivad süüa kodust toitu, sest nemad ei saa seda koguaeg. Tudengid, kes koos vanematega ei ela toituvad tervislikumalt. Nad jälgivad toiduvalikul päritolumaad ja eelistavad süüa väiketootjate toitu. Nad on samas ka hinnatundlikud. Tudengid, kes koos vanematega ei ela, nende jaoks on viis eurot lõuna eest palju. Nad ostavad poest ise toiduaineid, millest süüa valmistada ja käivad samas tihemini väljas söömas, kui need, kes elasid koos vanematega. Kaks viimast tulemit olidki küsitleja jaoks ootuspärased, millele ta soovis ka selles küsitluses kinnitust saada.

Viimasena sooviti vaadelda tudengite toitumisharjumusi töötamise ja mitte töötamise seisukohast. (Tabel 6)

Tööl käiv tudeng erineb mitte tööl käivast tudengist sellevõrra, et tööl käiv tudeng peab arvestama rohkem oma ajaga. Võimalik, et tal pole aega, et valida, endale mis sööki ta teeb ja pigem võib- olla käib ta hoopis tihemini väljas söömas. Mitte tööl käival tudengil on samas aega rohkem, et vaadata toidu sisaldust jne. Võime muidugi eeldada seda, et tööl käival tudengil on rohkem raha, kui mitte tööl käival tudengil ja seejuures ei pea ta hinda nii palju jälgima, kui tööl mitte käiv tudeng.

Tabel 6. Küsitluse keskmised tulemused töötavate ja mitte töötavate tudengite seas

Töötavad ja mitte töötavad tudengid	Ei käi tööl	Jah, osalise tööajaga	Jah, täiskohaga
Minu toiduvalik on mitmekesine. (Päevas tarbin nii valke, rasvu kui ka süsivesikuid)	3,86	4,29	4,4
Tarbin palju piimatooteid (vähemalt 1 portsjon päevas)	3,68	3,50	4
Minu toiduvalikus on palju puu- ja köögivilju. (vähemalt 4-5 portsjonit päevas)	3,48	3,92	3,2
Minu jaoks on tähtis, et toit oleks kodumaine.	3,17	3,17	3,2
Päritolumaad mõjutab minu valikuid	2,83	2,46	2,6
Jälgin, et toit sisaldaks võimalikult vähe e-aineid	2,87	2,54	2,2
Eelistan süüa väiketootjate toitu.	2,48	2,33	2,4
Eelistan süüa mahetoitu.	2,54	2,25	2,2
Vaatan pakendil olevat märgistust toidukaupade ostmisel	2,90	2,67	2,2
Tean, mis on toidupüramiid	4,43	4,54	4,2
Lõunaks peab sööma sooja toitu	4,27	4,13	4
Eelistan kartulit riisile	3,11	3,08	3,4
Prae kõrvale söön salatit	4,22	4,50	4,2
Praele järgneb alati magustoit	2,08	2,21	2,4
Joon gaseeritud magustatud jooke vähemalt kord nädalas	2,79	3,21	3,4
Söön kartulikrõpse vähemalt kord nädalas	2,22	2,46	2
Mulle meeldib kiirtoit	3,30	2,96	3,4
Toidu valikul lähtun eelkõige selle hinnast	3,51	3,50	4,2
Viis eurot lõuna eest on palju	3,51	3,50	4
Olen nõus maksma mahetoitude eest kõrgemat hinda	2,92	2,83	2,2
Mahetoitude kõrgem hind võrreldes tavatoiduga on õigustatud	3,87	3,25	3,4
Kodus teen endale ise süüa	4,29	4,33	4,4
Mitu korda nädalas ostad poest toidukaupu, millest ise süüa valmistada?	2,79	3,17	1,3
Mitu korda nädalas ostad poest valmistoitu (valmis salatid ja muu...)?	1,54	1,34	1,2
Mitu korda nädalas käid väljas söömas?	1,63	1,37	1,4

Küsitluse tulemusena selgus, et need tudengid, kes töötavad täiskohaga, nende toiduvalik on mitmekesisem. Samuti tarbivad nad ka rohkem piimatooteid. Nende jaoks on tähtis, et lõunaks peab sööma sooja toitu. Toidu valikul lähtuvad nad eelkõige selle hinnast, viis eurot lõuna eest on nende jaoks liiga palju. Kodus teevad nad endale ise süüa, samas käivad ka kõige rohkem nädalas väljas söömas. Need, kes töötavad osalise tööajaga tarbivad palju puu- ja köögivilju, samuti peavad tähtsaks lõunasöögi kõrvale salati söömist. Tudengid, kes tööl ei käi, tarbivad suhteliselt palju valmistoitu ja käivad väljas söömas. Samuti jälgivad nad oma toidus sisalduvaid e-aineid. Sellest saab järeldada seda, et üllatusena tuli küsitlejale täiskohaga töötavate tudengite toitumisharjumused. Nimelt sellepärast, et nemad peaksid olema kõige kiirema elutempoga. Uuringust selgub hoopis see, et nemad toituvad kõige mitmekesisemalt, kodus jõuavad nad endale ise süüa teha. Töötavate tudengite toiduvalik on mitmekesisem, samuti jälgivad töötavad tudengid oma toidus sisalduvaid e-ained. Sellest võib järeldada, et nad on toiduteadlikumad. Võrreldes tudengitega, kes ei tööta, vaatavad töötavad tudengid rohkem pakendil olevat märgistust, samas on töötav tudeng ka väga hinnatundlik. Nad

lähtuvad toiduvalikul selle hinnast, 5 eurot lõuna eest on nende jaoks liiga palju. Tulemustest saame järeldada, et tööl käimine mõjutab inimesi nende toiduvalikute puhul.

2.3. Kuidas kujundab tarbimiskäitumine tudengite toiduvalikuid

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks on selgitada välja üliõpilaste toitumisharjumused Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudi üliõpilaste näitel. Kõiki uurimisküsimusi, mida küsitleja üliõpilastelt teada soovis saab iseloomustada tarbimiskäitumise kaudu. Näiteks on Helje Kaldaru koostatud raamatus "Mikroökonomika I osa"(1997: 26) seletatud tarbimiskäitumist kui protsessi, milles on kaasatud valimine, ostmine, kasutamine, hindamine ja siis toote likvideerimine. Selle kohase näite saab tuua ka küsitleja uurimise tulemusest, kus tudeng valis endale välja näiteks puuvilja- või köögivilja, ta ostis selle ära, sõi, andis sellele oma hinnangu, kas maitses või ei maitsenud.

Tudengite tarbimisotsust kujundasid Berman, Evansi "Marketingi" raamatus (1987: 144) välja toodud tarbija sotsiaalsed omadused. Võtame näiteks elustiili ja mõtlemise, mis tekib harjumustest või kommetest. Uuringu tulemustes selgus ka, et tudengid tegid tihtipeale ostuotsuseid, mis olid mõjutatud millegi või kellegi poolt. Näiteks, et lõunaks peab sööma sooja toitu. Tudengitel, kes vastasid jaatavalt oli tekkinud harjumus, mis oli juba kodust kaasa tulnud. Järgmiseks sotsiaalseks teguriks saabki välja tuua perekonna. William L. Wilkie raamatus "Consumer behaviour", kus oli välja toodud, et perekond omab suurt mõju tarbija ostuotsuse tegemisel. Samamoodi sotsiaalse klassi tunnus, mis kujunes välja siis kui tudengid vastasid kas nad töötavad täiskohaga või osalise tööajaga, kus tudengid olid sunnitud tegema ostuotsust vastavalt oma sissetulekute järgi. Küsimustikust tuli ka välja see, et täiskohaga töötavad tudengid on palju hinnatundlikumad ja ei saa valida endale toidupoes kõike seda, mida hing ihaldab. Järgmiseks teguriks, mis ka kindlasti mõjutas tudengite ostuotsust olid arvamusiidrid. Ehk siis turundamiseks kasutatud kuulsused. Neil on tarbijate ostuvalikute tegemisel ka väga suur mõju. Tooteid reklaamitakse kuulsuste abil igapool televiisorites, välireklaamides, ajakirjades, ajalehtedes jne, mis mõjutabki tarbijat ehk praegusel juhul tudengit, sellist ostuvalikut tegema. Samamoodi mängib tudengite toitumisvalikutes rolli

nende isiksus. Näiteks see kui enesekindel ta oma valikutes on. Uurimisest tuli ka välja see, et kui võrrelda omavahel Eesti Maaülikooli tudengite toitumisharjumuste kujunemise uuringut ja Ameerika üliõpilaste seas tehtud uuringut, siis on näha, et Eesti Maaülikooli õpilased teadvustavad rohkem oma toitumist ja sellevõrra jälgivad rohkem, mida nad n-õ suhu pistavad. Saab ka öelda, et Eesti Maaülikooli tudengi suudab hoida oma toidulauda mitmekesisemana. Sealt ka tuleb välja see, et Ameerikas elavad tudengid on rohkem orienteeritud mugavusele kui Eesti maaülikooli tudengid. Küsitleja soovis oma küsitluse tulemusena teada saada, kas üldse erinevad ja kui siis, kuidas erinevad Eesti Maaülikooli tudengite toitumisharjumused soo järgi, vanematega koos või eraldi elamise, töötamise ja mitte töötamise ning kursuste järgi. Selgus, et suuri erinevusi ei tekkinud. Meeste puhul võiks välja tuua üllatava faktina selle, et meeste toiduvalikul mõjutab toidu päritolumaad mehi rohkem kui naisi. Meeste jaoks on tähtis, et toit oleks kodumaine. Mehed eelistavad rohkem süüa mahetoitu kui naised. Pigem arvas küsitleja, et mehed ei jälgi pakendil olevaid märgistusi, vaid söövad seda, mis neil kõige rohkem maitseb. Kursuste lõikes võiks välja tuua suurima erinevuse selles, et I kursuse tudengid eelistavad kartulit riisile. Võib arvata, et I kursuse tudengid on veel kodustes harjumustes kinni, mida kursus edasi seda enam nähtub uuringu tulemustest, et tudengeid eelistavad kartulit mitte süüa. Vanematega koos elavatest ja mitte vanematega koos elavate tudengite tulemustes suuri erinevusi ei olnud, need olid ootuspärased. Küll aga üllatas töötavate tudengite ja mitte töötavate tudengite vaheline erinevus. Uuringu käigus selgus, et täiskohaga töötavad tudengid suudavad hoida oma toitumist mitmekesisena.

KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudi päevaõppe 1.-3. kursuse tudengite toitumisharjumused ning teada saada, kuidas on need mõjutatud tarbimiskäitumise poolt. Uurimistöö teema valikuks osutus just see teema, sest töö koostaja on õppinud alates 2012. aastast Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudis ja ise tudengielu läbi elades ja nähes kui kiire elutempo on tudengitel, soovis ta teada saada, kuidas on seetõttu kujunenud toitumisharjumused tudengite seas.

Töö koosneb kahest peatükist. Töö esimene osa on teoreetiline ja teine koosneb autori poolt läbiviidud uuringust.

Töö esimeses peatükis räägitakse sellest, mis on tarbimiskäitumine ja milliste tegurite poolt on ta mõjutatud. Tuuakse välja erinevaid uuringuid, mis kirjeldavad erinevaid toitumisharjumusi. Näiteks uuringud, mis on läbiviidud USA ja Kanada üliõpilaste seas ja mis toovad välja selle, kuidas on harjunud toituma USA üliõpilased. Samas on välja toodud ka Eesti üliõpilaste seas läbiviidud toitumisuuringud ja ka Eesti rahva seas läbi viidud uuringud, mis kirjeldavad nende ostuharjumusi.

Töö teises peatükis antakse peamiselt ülevaade Eesti Maaülikooli tudengite toitumisharjumustest ja nende kujunemisest. Küsitluses osales 92 1.-3. kursuse üliõpilast, mis moodustab üldkogumist 40%. Küsitluse eesmärgiks oli teada saada, kuidas erinevad üliõpilaste toitumisharjumused mees- ja naistudengite seas, I, II ja III kursuse vahel, tudengite vahel, kes käivad tööl täiskohaga, osalise tööajaga või ei käi üldse tööl ning tudengite seas, kes elavad koos vanematega või vanematest eraldi. Uurimusest selgus, et keskmine tudeng sööb nii hommiku-, lõuna kui ka õhtusööki, enamasti ei käi tööl ning tarbib päevas vajaliku koguse puu- ja köögivilju, tema toiduvalik on mitmekesine. Samas on Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudi tudeng ka hinnatundlik.

Toitumisharjumuste küsimustiku koostas töö autor isiklikult, millele eelnes tutvumine vastavasisuliste artiklitega, kust töö autor sai ideid käsitletavate valdkondade ning küsimuste formuleerimiseks. Tutvuti ka ettevõtlus- ja avalikus sektoris läbi viidud toitumisharjumuste uuringu küsimustikega. Küsimustiku koostamisel peeti nõu juhendajaga, kellega koostöös pandi paika võimalikud küsimustikus uuritavad valdkonnad.

Töö autori eesmärgiks küsimustikku luues oli teada saada, kuidas erinevad toitumisharjumused 1.-3. kursuse õpilaste seas, kuidas erinevad toitumisharjumused, kui elatakse koos vanematega või eraldi jne. Samuti taheti teada saada, kas üliõpilased jälgivad, mida nad söövad ning kui paljud tudengid söövad hommiku-, lõuna- ja õhtusööki.

Koostöös juhendajaga tuldi järeldusele, et toitumisharjumuste uuringus kasutatakse ankeedi vormis küsimustikku, mis koosneb kolmest osast. Ankeedi väljatöötamisel tugineti juhendaja soovitudele. Küsimustik jaotub kolme blokki.

Küsimustiku valik lähtub töö eesmärgi püstitusest. Uuringus kasutati valikkogumit, mille moodustavad 1.-3. kursuse tudengid. Toitumisharjumuste uuring viidi läbi 2015. aasta kevadsemestril, autori eesmärgiks oli teada saada, kas ja kuidas on üliõpilaste toitumisharjumused mõjutatud tarbimiskäitumise poolt. Uuringu käigus selgus, et tarbimiskäitumine on toitumisharjumustega väga tihedalt seotud. Kõik tarbimiskäitumist mõjutavad tegurid tulid välja analüüsides küsimustiku. Seega saame öelda, et töö eesmärk saada teada, kuidas mõjutab tarbimiskäitumine toitumisharjumusi sai täidetud. Kõik tarbimiskäitumist mõjutavad tegurid mõjutavad ka tarbijat ja tema tarbimist. Kokkuvõttes võime öelda, et Eesti Maaülikooli 1.-3. kursuse statsionaarõppe tudeng on tervislik toitaja ja säästlik tarbija. Selleks, et tudengite toitumisharjumusi veelgi tervislikumaks muuta on soovituslik jätkata samalaadsete projektidega nagu seda oli "Mahetoit ülikooli".

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Aarna, K., Kuusik, A., Mehine, T., Prinsthal, I., Sepp, L., Seppo, M., Virk, K. (2010). Teadlik turundus. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus. lk 107 (25.05.2016)
2. Baranowski, J.C., Baranowski, T., Cullen, C., Nicklas, T., Nicklas, T. A.,Olvera, N. Rittenberry, L. Bara. (2010). Family and child-care provider influences on preschool children's fruit, juice, and vegetable consumption. Nutrition Reviews 2010. lk 224–235. [WWW] https://www.researchgate.net/publication/8680901_Parents_Are_Key_Players_in_the_Prevention_and_Treatment_of_Weight-Related_Problems (25.05.2016)
3. Basil,M., Glanz, K., Goldberg, J., Maibach,E., Snyder, D. Why Americans eat what they do: Taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption[WWW] https://www.researchgate.net/publication/13498095_Why_Americans_eat_what_they_do_Taste_nutrition_cost_convenience_and_weight_control_concerns_as_influences_on_food_consumption (25.05.2016)
4. Berman, B., Evans J,R. (1987). Marketing. USA. lk 139-141 (25.05.2016)
5. Brevard, P. B., & Ricketts, C. D. (1996). Residence of college students affects dietary intake, physical activity, and serum lipid levels. Journal of the American Dietetic Association. lk 35–38. [WWW] [http://www.andjrnl.org/article/S0002-8223\(96\)00011-9/abstract](http://www.andjrnl.org/article/S0002-8223(96)00011-9/abstract) (25.05.2016)
6. Deikina, J., Jõeleht, A. (2010). Toitumis- ja toidusoovitused noortele.[on-line] ebrary lk 15-18 <http://www.fao.org/3/a-as680o.pdf> (25.05.2016)
7. Eesti elanike toidukaupade ostueelistused ja hoiakud 2013, Eesti Põllumajandusministeeriumi tellimusel (2013)[WWW] <http://www.agri.ee/sites/default/files/public/juurkataloog/UURINGUD/2014/uuring-2014-elanike-ostukaitumine-2013.pdf> (25.05.2016)

8. Etzel, M J., Walker B J., Stanton W J. (1991). Fundamentals of marketing. Lk11
9. Goel, R. K. (2006). Obesity: An economic and financial perspective. Journal of Economics and Finance[WWW] <http://link.springer.com/article/10.1007/BF02752738#/page-9>. (25.05.2016)
10. Griffiths,A., Walls S. (1996). Intermediate microeconomics. USA: Longman lk 1 (25.05.2016)
11. Grossman, M., Rashad, I. (2004). The economics of obesity. The Public Interest. lk104–112 [WWW] http://www.nationalaffairs.com/doclib/20080710_20041569theeconomicsofobesityinasrashad.pdf (25.05.2016)
12. Hirsjärvi, S , Huttunen, J. (1998). Sissejuhatus kasvatusteadusesse. lk 112 (25.05.2016)
13. Kaldaru, H. (1997). Mikroökonomika. I osa. Tartu:Tartu Ülikooli kirjastus lk 26 (25.05.2016)
14. Liiver, S. (2007). UURING: Tallinna Ülikooli Üliõpilaskonna toitlustuse rahulolu uuring 2007 [WWW] https://www.esindus.ee/tf.oigus/wrtandbafils/20090718232136/TLU_UK_toitlustuse_rahulolu_uuring_2007_raport_20080121.pdf (25.05.2016)
15. Mahetoit ülikooli <https://vana.emu.ee/ylikoolist/roheline-ylikool/tegevused/negavatt/mahetoit-ulikooli/>.
16. Marquis, M (2005). Exploring convenience orientation as a food motivation for college students living in residence halls. International Journal of Consumer Studies, lk 55–63. [WWW] <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1470-6431.2005.00375.x/full> (25.05.2016)
17. Preidt, R. (2014) . College Students' Unhealthy Habits Can Mark Their Future [WWW] <https://consumer.healthday.com/general-health-information-16/alcohol-abuse-news-12/college-students-unhealthy-habits-can-mark-their-future-687607.ht> (25.05.2016)
18. Premia Tallinna Külkhoone (2013) UURING: Noorte toitumisharjumused 2013 [WWW] <http://www.premia.ee/uudised/uudised/premia-uuring-eesti-tudengid-peavad-mitmekesist-toitumist-oluliseks> (25.05.2016)

19. Prensky, D., Wells, W D. (1996). Consumer behaviour. USA. lk 5 (25.05.2016)
20. Racette, S. B. (1997). Weight changes, exercise, and dietary patterns during freshman and sophomore years of college. Journal of American College Health, lk 245–251. [WWW] http://www.lib.iup.edu/cfr/2006/articles/weight_changes.pdf (25.05.2016)
21. Tekkel, M., Veideman, T. (2013). Uuring: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2012. Tallinn: Tervisearengu instituut
[WWW] https://intra.tai.ee/images/prints/documents/136479842690_TKU_2012.pdf (25.05.2016)
22. Vihalem, A. (1995). Turunduse alused. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus. lk 15 (25.05.2016)
23. Wilkie, W.L. (1990). Consumer behaviour. USA. lk 12-22 (25.05.2016)

EATING HABITS OF COLLAGE STUDENTS ON AN EXAMPLE OF OF THE STUDENTS OF THE INSTITUTE OF ECONOMICS AND SOCIAL SCIENCES OF ESTONIAN UNIVERSITY OF LIFE SCIENCES

Summary

The purpose of this bachelor thesis is to investigate the eating habits of first, second and third year bachelor students of the Institute of Economics and Social Sciences of Estonian University of Life Sciences and determine how their habits are affected by consumer behaviour. The topic was chosen due to author's personal interest and studies in the Institute of Economics and Social Sciences since 2012. Students' life pace can be hectic and the author wanted to find out, how the hasty lifestyle has shaped students' eating habits.

The bachelor thesis consists of two parts. The first provides a theoretical overview and the second looks into the survey conducted by the author.

The first chapter examines what is consumer behaviour and which factors affect it. Different studies on eating habits are introduced, for instance studies conducted among students in USA and Canada that show how students are used to eating there. An overview of studies on Estonians is also provided, examining the students' eating habits and overall purchasing habits of Estonian people.

The second chapter focuses on the eating habits and their formation of the students in the Estonian University of Life Sciences. Data for this study was collected by a questionnaire, that was distributed to the bachelor students of first, second and third year. 92 answers were received, so the response rate was 40%. This questionnaire investigated how eating habits differ between men and women, between students with different study level (first, second and third year students), work load (full time and part time jobs or not working at all) and domicile

(living with parents or on their own). The results revealed that an average student has breakfast, lunch and dinner, predominantly does not work, eats enough fruits and vegetables making the food selection diverse. At the same time students of the Institute of Economics and Social Sciences of Estonian University of Life Sciences are rather price sensitive.

The survey on eating habits was put together by the author in cooperation with the thesis supervisor to decide on the necessary questionnaire themes. Beforehand corresponding articles and other materials were perused to gather ideas to formulate the questionnaire. Previous study questionnaires from public and private sector were also examined.

On creating the questionnaire one of the goals was to determine, how eating habits differ among students of different study levels, and between students who live with their parents or on their own. It was also interesting to find out whether students observe what they eat and how many of them have breakfast, lunch and dinner.

In cooperation with the thesis supervisor it was decided to use a three part questionnaire survey to study the eating habits of the students. Supervisor's recommendations were relied on to develop the questionnaire that is divided into three blocks.

A questionnaire form was considered suitable for the thesis' goals. The subjects of this study were the first, second and third year students. The eating habits questionnaires were distributed in spring semester 2015. Author's aim was to study whether and how are students' eating habits affected by consumer behaviour. The results reveal that these are closely linked. All factors that affect consumer behaviour were detected in analysing the questionnaire answers. The thesis' main goal, to find out how consumer behaviour affects eating habits, was fulfilled. It can be said that the factors that affect consumer behaviour also affect the consumer and its consumption. To make the eating habits of students even more healthier projects like Organic Food in University should be further pursued

LISAD

Lisa 1 Küsitlusankeet

Hea üliõpilane!

Olen Eesti Maaülikooli III aasta bakalaureuseõppe tudeng, Betti Reest. Oma bakalaureusetöös uurin MSI üliõpilaste toitumisharjumuste kujunemist. Ole hea ja aita mind bakalaureusetöö koostamisel vastates ankeetküsitlusele.

Küsimustik on anonüümne ja saadavaid andmeid kasutatakse uurimuse käigus statistiliste kokkuvõtete tegemiseks.

Sinu vastused ja arvamused on väga vajalikud ja väärtuslikud ning aitavad näha Sinu toitumisharjumusi.

Ankeedi täitmiseks kulub umbes 10 minutit.

Täna Sind koostöö ja kulutatud aja eest

Betti Reest

Märgi ära sobivaim vastusevariant.

	5 – JAH	4 - pigem JAH	3 – raske öelda	2 – pigem EI	1 – EI
Hommikuti söön hommikusööki.					
Minu jaoks on tähtis, et toit oleks kodumaine.					
Minu toiduvalikus on palju puu- ja köögivilju.					
Jälgin, et toit sisaldaks võimalikult vähe e-aineid.					
Minu toiduvalik on mitmekesine.					
Eelistan mahetoitu.					
Eelistan väiketootjate toitu.					
Vaatan pakendil olevat märgistust toidukaupade ostmisel.					
Toidu valikul lähtun eelkõige selle hinnast.					
Lõunaks peab sööma sooja toitu.					
Tean, mis on toitumispüramiid.					

Tarbin palju piimatooteid.					
Päritolumaa mõjutab minu valikuid.					
Mahetoidu kõrgem hind võrreldes tavatoiduga on õigustatud.					
Joon gaseeritud magustatud karastusjooke vähemalt kord nädalas.					
Söön kartulikrõpse vähemalt kord nädalas.					
Väldin toitu mis sisaldab ainet E625.					
Mulle meeldib kiirtoit.					
Viis eurot lõuna eest on palju.					
Olen nõus maksuma mahetoidu eest kõrgemat hinda.					
Prae kõrvale söön salatit.					
Eelistan kartulit riisile.					
Kodus teen endale ise süüa.					
Olen ostnud kokaraamatuid.					
EMÜ söökla söök on hea.					
EMÜ söökla söök on odav.					
EMÜ söökla menüü on mitmekesine.					
Söömine peab pakkuma naudingut.					
Praele järgneb alati magustoit.					

Mitu korda nädalas	Mitte kunagi	Vähem kui üks kord	1-2 korda	3-6 korda	Iga päev	Raske öelda
ostad poest toidukaupu millest ise süüa valmistada?						
ostad poest valmis toitu (valmis salatid ja muu...)?						
käid väljas söömas?						
käid EMÜ peamaja koolisööklas söömas?						
külastad mõnd muud EMÜ sööklat?						
ostad midagi peahoone koridoris olevast toiduautomaadist?						
ostad midagi peahoone koridoris olevast kohviautomaadist?						

Kas oled kuulnud EMÜ sööklas toimunud projektist mahetoit ülikooli?

- a) Jah
- b) Ei

Kas oled ostnud koolisööklast mahetoidu märgistusega tooteid

- a) Jah, ja ostan seda ka edaspidi
- b) Jah, aga ma ei ostaks seda enam kunagi
- c) Ei, aga tahaks proovida
- d) Ei, ostan toitu vastavalt isule

Kas koolisööklas võiks olla suurem valik mahesööke ?

- a) jah
- b) ei
- c) ei oska öelda

Mitu korda päevas sööd ?

- a) 1-2
- b) 3-4
- c) 5-6
- d) ei oska öelda

Kas sööd hommiksööki?

- a) Jah, alati
- b) mõnikord
- c) harva
- d) ei söö üldse

Kas sööd lõunasööki?

- a) jah, alati
- b) mõnikord
- c) harva
- d) ei söö üldse

Kas sööd õhtusööki?

- a) jah, alati
- b) mõnikord
- c) harva
- d) ei söö üldse

Kas elad vanematega samas leibkonnas ?

- a) Jah
- b) Ei

Kas käid tööl ?

- a) Jah, täiskohaga
- b) Jah, osalise tööajaga
- c) ei käi tööl

Mitmendal kursusel Sa õpid ?

- a) I
- b) II
- c) III

Mis erialal Sa õpid ?

- a) maamajanduslik arvestus ja finantsjuhtimine
- b) maamajanduslik ettevõtlus ja ökonomika

Sugu

- a) mees
- b) naine

Soovita mulle mõnd head toidukohta Tartus.

Lihtlitsents lõputöö salvestamiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks ning juhendaja(te) kinnitus lõputöö kaitsmisele lubamise kohta

Mina, _____,

(*autori nimi*)

sünniaeg _____,

1. annan Eesti Maaülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud lõputöö

(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja(d) on _____,

(*juhendaja(te) nimi*)

- 1.1. salvestamiseks säilitamise eesmärgil,
- 1.2. digiarhiivi DSpace lisamiseks ja
- 1.3. veebikeskkonnas üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Lõputöö autor _____

(*allkiri*)

Tartu, _____

(*kuupäev*)

Juhendaja(te) kinnitus lõputöö kaitsmisele lubamise kohta

Luban lõputöö kaitsmisele.

(*juhendaja nimi ja allkiri*)

(*kuupäev*)