



RUOKAILMIÖT 2024

Vastareaktio ruokavaliohifistelylle?

Kun pyysimme suomalaisia kertomaan heille tärkeimmistä tavoista panostaa hyvinvointia tukevaan ruokavalioon, kärkeen nousivat konstailemattomat ravitsemussuositusten mukaiset asiat, ja erikoisdieetit jäivät takalalle. K-ryhmän myyntidatasta nähdään, että joidenkin takavuosien ”superfoodien” myynti on kääntynyt laskuun, kun taas toisaalta edullisten perusjuureksien myynnissä näkyy kasvua. Kyselyssämme moni kuluttaja liputti konstailemattoman kotiruoan puolesta hyvinvointinsa varmistajana.

PALUU PERUS-ASIOIHIN

Havaintoja myyntidatasta

Punajuuri 2021-2023

↑ **+6%**

Goji-marjat 2021-2023

↓ **-13%**

”Aina tulee erikoisruokavalio-trendejä, kuten vaikka viljoja välttävä paleodieetti jokin aika sitten. Nyt kuitenkin ollaan sellaisessa vaiheessa, että hiilarit ovat päässeet pannasta ja leipä palannut, voisi puhua leivän renessanssista.”

SATU KOIVISTO,
RUOKATOIMITTAJA, KOKKI



61 % suomalaisista kokee, että monipuolisesti syöminen on tärkeimpien asioiden joukossa hyvinvointia tukevassa ruokavaliossa. Monipuolinen syöminen oli kyselyssä selkeä ykkönen suomalaisten keinoissa panostaa hyvinvointia tukevaan ruokavalioon.

Toiseksi tärkeimmäksi keinoksi panostaa hyvinvointia tukevaan ruokavalioon nousi ruokarytmi: 50 % suomalaisista mainitsi tärkeimpien keinojen joukossa syöminen tasaisesti pitkin päivää.



”Suurin osa suomalaisista pitää ravitsemussuosituksia hyvänä pohjana terveelliseen syömiseen. Tuntuu, että ihmiset ovat oppineet paremmin suodattamaan esimerkiksi somessa vastaan tulevia sekalaisia ruokavalio-ohjeita, jotka eivät aina ole luotettavia ja ravitsemuksellisesti suositeltavia.”

REIJO LAATIKAINEN,
RAVITSEMUSTERAPEUTTI, AAVA



Havaintoja myyntidatasta

Herkut

jäätelö, makeiset,
snäcksit 2021-2023

↑
+9%

Urheilu- valmisteet

2021-2023

↑
+27%

”Vihreää luomuteetä
lounaalla, ennen
nukkumaan menoa
rauhottavaa yrttiteetä.”

KULUTTAJATUTKIMUKSEN OSALLISTUJA
NAINEN, 65+ VUOTTA

”Mielen hyvinvoinnin näkökulmasta
ruoka voi vaikuttaa esimerkiksi
vireystilaan, mielialaan, miten saa
unta ja miten nukkuu, sekä muistiin
pitkällä aikavälillä.”

REIJO LAATIKAINEN,
RAVITSEMUSTERAPEUTTI, AAVA



Mieli ja keho tasapainossa

Niin esimerkiksi korona-aika,
talouden tila kuin
levottomuudet maailmalla ovat
kääntäneet ihmisten ajatuksia
siihen, kuinka oma mieli voi ja
kuinka tasapainoa voidaan
saavuttaa.

Asiantuntijahaastatteluissa
mielen hyvinvoinnin ilmiö tuli
esiin esimerkiksi ruoan
ravitsemuksellisten
vaikutusten, sosiaalisten
hetkien ja arkisten ilojen
kautta. Kuluttajakyselyssä moni
taas määritteli ruokaan liittyvän
hyvinvoinnin nimenomaan
hyvän mielen kautta:
hyvinvointiin tarvitaan
terveellisen syömisen rinnalla
myös nautiskelua ja
yhdessäoloa.

40 % suomalaisista kertoo
panostavansa hyvinvointiinsa
hemmottelemalla itseään
ruoalla josta nauttii. Tämä
korostuu nuoremmassa
ikäryhmissä, erityisesti
18-24-vuotiaissa joista jopa
64 % ajattelee näin.



23 % kokee, että epävarmoina
aikoina lohturuoilla tai ruoalla
yleisesti on itselle tärkeämpi
merkitys turvallisuutta
lisäävänä tekijänä. Myös tämä
korostuu nuorten
keskuudessa: 18-24-
vuotiaista 51 % ajattelee näin.



”Myös nautinnon ajatellaan
kuuluvan hyvinvointiin. Jos syön
vain puritaanisen terveellisesti,
katoaa ruokaan liittyvä nautinto ja
ruokailu on ankeaa ja ikävää.”

MARI NIVA, KULUTTAJATUTKIMUKSEN
PROFESSORI, HY



**HYVÄN MIELEN
RUOKAA**



Havainnot myyntidatasta

Kasviproteiinit

valikoiman kehitys 2017-2023



x 2

Eksoottiset hedelmät

2021-2023



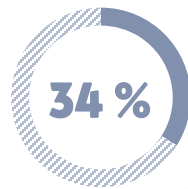
-6%

”Meidän aikanamme ei enää riitä, että puhutaan vain ihmisten hyvinvoinnista, vaan meidän täytyy pohtia laajemminkin koko maapallon hyvinvointia. Tähän ajatteluun liittyy esimerkiksi planetaarinen ruokavalio.”

MARI NIVA, KULUTTAJATUTKIMUKSEN PROFESSORI, HY



29 % suomalaisista kokee, että omaa hyvinvointia tukevaan ruokavalioon kuuluu punaisen lihan välttäminen tai vähentäminen. Yleisintä tämä on 25-34-vuotiaiden parissa, joista 37 % ajattelee näin.



34 % 18-44-vuotiaista kokee, että tärkeä osa omaa hyvinvointia tukevaa ruokavaliota on omien arvojen mukaisten, kuten ympäristön kannalta kestävien, ruokavalioiden tekeminen. Ilmiö on vahva erityisesti nuoremmassa sukupolvissa. Yli 44-vuotiaissa osuus on matalampi (16 %) ja koko väestön tasolla 23 % kokee näin.

”Hyvinvoinnin määritelmä on paljon laajempi kuin aiemmin on ollut. Moni ajattelee hyvinvoinnin ja koko terveellisten elämäntapojen noudattamisen pitävän sisällään myös esimerkiksi ilmastoteot ja hävikin vähentämisen, jotka eivät koske suoraan sitä, syötkö vitamiineja joka aamu tai käytkö lenkillä.”

TUULI LUOMA, JOHTAJA, MYYNTI JA OMAT BRÄNDIT, KESKO



Hyvinvointia tukevan ruokavalion määritelmä laajenee

Ruoan yhteys suomalaisten hyvinvointiin ei ole ainoastaan ravitsemuksellinen. Yhä useampi kokee, että tärkeä osa hyvinvointia on se, tuntuuko tietyllä tavalla syöminen oikealta – esimerkiksi ympäristön tai ilmaston kannalta. Haastatelluista asiantuntijoista jokainen nosti esiin kestävän kulutuksen yhtenä hyvinvointia tukevan ruokavalion kehityssuuntana. Kasvispainotteinen, ilmastoystävällinen ruokavalio on usein myös ravitsemuksellisesti terveellinen, jolloin siihen yhdistyy useampia hyötyjä kerralla.

KESTÄVÄÄ HYVÄÄ



KULUTTAJIEN NÄKEMYKSIÄ HYVINVOINTIA TUKEVASTA SYÖMISESTÄ



... suomalaisista kertoo kiinnostavansa arjessa huomiota hyvinvointia tukevaan ruokavalioon.

Tärkeimpänä terveellisen syömisen hyötynä nähdään sen terveyttä ylläpitävä vaikutus (62 % valitsi tärkeimmäksi), enemmän kuin vaivoja korjaava (20 %) tai niitä ennaltaehkäisevä (18 %) vaikutus.

TOP 5 tahot, joilta koetaan painetta terveelliseen syömiseen ¹⁾



| | | |
|---|---|------|
| 1 | Minä itse (omat ihanteet/tavoitteet/tarpeet) | 79 % |
| 2 | Terveydenhuolto, lääkärit | 33 % |
| 3 | Yhteiskunnan julkinen keskustelu | 29 % |
| 4 | Kansalliset ravitsemussuosituksen tai muut vastaavat ohjeistukset | 24 % |
| 5 | Perhe/kumppani | 20 % |



... kokee ulkoisia tai sisäisiä paineita syödä terveellisemmin tai ylläpitää terveellistä syömistä.

Minkälaiset ruokaan liittyvät asiat tukevat omaa hyvinvointia?



- ” Monipuolinen ruokalautasmalli tukee kokonaishyvinvointiani.”
- ” Säännöllinen ruokailu, perusruokaa viikolla, viikonloppuisin herkutellaan!”
- ” Yhteiset ruokahetket, kauniisti katettu pöytä, mieleiset astiat.”



TOP 5 tavat, joilla suomalaiset panostavat hyvinvointiaan tukevaan ruokavalioon ²⁾



| | | |
|---|--|------|
| 1 | Syön monipuolisesti | 61 % |
| 2 | Syön tasaisesti pitkin päivää (esim. aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala) | 50 % |
| 3 | Vältän tai vähennän suolaa/sokeria/tydyttyneitä rasvoja | 41 % |
| 4 | Suosin ruokailutottumuksia/ruokia, joilla koen olevan myönteinen vaikutus fyysiseen jaksamiseen/kuntooni | 41 % |
| 5 | Hemmottelen itseäni syömällä ruokia, joista nautin | 40 % |

TOP 5 syytä, miksi hyvinvointia tukevaan ruokavalioon ei erityisesti kiinnitetä huomiota ³⁾



| | | |
|---|--|------|
| 1 | En tykkää tarkkailla tai rajoittaa ruokavaliotani | 39 % |
| 2 | Syön sitä mitä on tarjolla (esim. perheenjäsenen laittamaa/ostamaa, työpaikkaruokalan tarjontaa) | 32 % |
| 3 | Terveellisesti syöminen on liian kallista | 31 % |
| 4 | Koen voivani hyvin ilman että ruokavalioon pitäisi kiinnittää erityistä huomiota | 30 % |
| 5 | Minulla ei ole aikaa tai jaksamista miettiä ruokavaliomioita | 30 % |

TOP 5 ruoat/raaka-aineet, joita omassa ruokavaliossa haluttaisiin lisätä



| | |
|------------------------|-----|
| Kala | 57% |
| Kasvikset, vihannekset | 53% |
| Marjat | 50% |
| Hedelmät | 44% |
| Juurekset | 35% |



¹⁾ vastaajat, jotka kokevat paineita terveelliseen syömiseen, N=492; ²⁾ vastaajat, jotka kiinnittävät huomiota hyvinvointia tukevaan ruokavalioon, N=941; ³⁾ vastaajat, jotka eivät juuri kiinnitä huomiota hyvinvointia tukevaan ruokavalioon, N=125; muilta osin tulokset koskevat koko otosta, N=1078, 18+ -vuotiaat suomalaiset