

Lehdistötiedote
24.01.2014

Tutkimus: Suomalaiset syövät lounaansa yksin ja kärsivät kiireestä

Fazer Food Servicesin lounastutkimus kertoo suomalaisten kärsivän kiireestä lounaalla. Kolmannes tutkimuksen vastaajista syö työpisteen äärellä viikoittain, ja 39 prosenttia tekee töitä lounaalla joka viikko. Ruokaseurana suomalaisilla on yllättävän usein vain haarukka ja veitsi, sillä kaksi kolmesta syö lounaansa yksin viikoittain.

Fazer Food Services selvitti, minkälainen on suomalaisten tyypillinen lounashetki.¹ Tutkimus osoittaa suomalaisen lounaskulttuurin olevan yksinäinen, sillä kaksi kolmesta suomalaisesta syö yksin vähintään kerran viikossa. Päivittäin yksin lounastaa 31 prosenttia vastanneista ja viikoittain 36 prosenttia vastanneista. Miehet ruokailevat vailla seuraa selvästi naisia useammin. Yli kolmannes (36 %) miehistä syö lounaan yksin päivittäin, kun naisista neljäsosa kertoo tekevänsä näin.

Merkittävä osa tutkimukseen vastanneista ei osaa luopua työnteosta lounaallakaan. Työssäkäyvistä vastaajista yli viidennes (22 %) syö lounaan työpisteensä äärellä päivittäin ja noin kuudennes (17 %) viikoittain. Lisäksi kolmannes (31 %) työssäkäyvistä tekee töitä lounaalla vähintään viikoittain. Erityisesti työssäkäyvät 36–55-vuotiaat sekä etelä- ja länsisuomalaiset laiminlyövät lounaansa. Lounaan ylivertaisesti yleisin pilaaja on kiire, jonka mainitsee yli kolmannes (39 %) vastaajista. Naisia kiire häiritsee enemmän (43 %) kuin miehiä (36 %).

”On huolestuttavaa, että näin suuri osa vastaajista kärsii kiireestä ja syö työpisteellään tai työskentelee lounaalla. Vaikka silloin saisikin ruuasta tarvittavan energian, ei kyseessä ole todellinen virkistäytymishetki pitkän työpäivän keskellä. Myös aivot tarvitsevat taukoa töistä”, toteaa Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen erikoistutkija **Susanna Raulio**.

Lounaalla tärkeintä hyvä ruoka ja irtiotto

Yli puolet vastanneista arvostaa lounastauoillaan eniten hyvää ruokaa. Neljännekselle (25 %) tärkeintä on tauko töistä tai opiskeluista. Erityisesti naisille lounas merkitsee irtiottoa työpäivästä. Heistä yli kolmannekselle (36 %) tärkeintä on

¹ Fazer Food Servicesin joulukuussa 2013 teettämässä tutkimuksessa tutkittiin tilastollisesti edustavassa online-paneelissa suomalaisten lounastottumuksia (arkiruokailu klo 10–15). Tutkimukseen osallistui 1067 15–64-vuotiaasta suomalaista, ja sen toteutti tutkimuspalveluyritys Cint. Tutkimuksen virhemarginaali on enintään 3 prosenttia.



rentoutumishetki työ- tai opiskelukavereiden kanssa tai tauko töistä ja opiskeluista. Miehistä tätä mieltä on 28 prosenttia.

”Tutkimus osoittaa, että suomalaiset syövät usein yksin, vaikka lounas olisi hyvä hetki hengähtää arjen kiireistä ja vaihtaa kuulumisia ystävien tai kollegoiden kanssa. Tutkimuksenkin mukaan suomalaisten ihannelounashetki on rauhallinen ja kiireetön hyvässä seurassa vietetty lounashetki”, toteaa Fazer Food Servicesin toimitusjohtaja **Jaana Korhola**.

Ravitsemussuositukset näkyvät ensimmäisenä lounasravintoloissa

Suomalaiset viettävät lounaansa joko kotona (37 %), ravintolassa (27 %, sisältäen henkilöstö- ja opiskelijaravintolat) tai taukotilassa eväiden äärellä (19 %). Tutkimuksen mukaan yli puolet (54 %) suomalaisista syö vain yhden lämpimän aterian päivässä. Työssäkäyvien keskuudessa päivän ainoa lämmin ateria voikin usein olla henkilöstö- tai opiskelijaravintolassa nautittu lounas, jolloin lounaan merkitys niin henkisen kuin fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä korostuu. Myös juuri julkaistut uudet ravitsemussuositukset näkyvät suomalaisten lautasilla ensimmäisenä henkilöstö- ja opiskelijaravintoloiden kautta.

”Henkilöstöravintolassa on helppoa syödä ravitsemussuositusten mukaan. Jos lounas syödään ravintolassa, jossa ruuat noudattelevat suosituksia, niin ravitsemus on lähes automaattisesti hyvällä tolalla. Vielä kun hiukan vilkaisee lautasmallikuvaa, tulee koottua tasapainoinen kokonaisuus”, Fazer Food Servicesin ravitsemusasiantuntija **Leila Fogelholm** sanoo.

Fazer Food Services työskentelee rauhallisten, herkullisten ja hyvässä seurassa vietettyjen lounaiden puolesta ja haastaa kaikki kutsumaan työkaverin tai ystävänsä lounaalle ystävänpäivän kunniaksi 14.2.

Lisätietoja:

Tutkimuksen tulokset kokonaisuudessaan ovat ladattavissa verkosta:
www.amica.fi/uutiset

Lisätietoja ja haastattelupyynnöt: **Laura Tötterman**, tiedottaja, Fazer Food Services, puh. 044 711 9550, laura.totterman@fazer.com

Fazer-konserni

Fazer on kansainvälinen perheyritys, joka tarjoaa leipomo-, makeis- ja keksituotteita sekä ruokailu, ravintola- ja kahvilapalveluita. Fazerilla on toimintaa kahdeksassa maassa ja vientiä yli 40 maahan. Yrityksen menestys on sen perustamisesta lähtien vuonna 1891 perustunut parhaaseen tuotteiden ja palvelun laatuun, rakastettuihin brändeihin ja osaaviin ihmisiin. Fazer noudattaa liiketoiminnassaan eettisiä periaatteita, jotka pohjautuvat yrityksen arvoihin ja UN Global Compactin periaatteisiin. Fazer-konserni toimii kahdella liiketoiminta-alueella. Fazer Brands on tunnettu maukkaista leipomotuotteista ja makeisista. Fazer Food Services tarjoaa hyvää ruokaa ja asiakaskohtaisia palveluita sopimusruokailussa. Fazer-konsernin liikevaihto vuonna 2012 oli lähes 1,7 miljardia euroa ja yrityksessä työskentelee yli 15 000 henkeä.