



Fazer luotasi arkiaterioidinnin muutoksia: Ihanteellinen arjen ruokahetki menee sivu suun jopa puolella suomalaisista

Muutokset työelämässä ja päivärytmissä muuttavat myös arjen ateriointia ja sille asetettuja vaatimuksia. Toisaalta jokapäiväisillä ruokahetkillä on suuri merkitys hyvinvoinnille – niin mielelle kuin keholle. Fazerin tuoreessa tutkimuksessa* alle puolet (48 %) suomalaisista kertoo ihanteellisen ruokahetken toteutuvan arjessa.

Syöminen vaikuttaa kaikkeen, mitä teemme ja olemme: se luo pohjaa fyysiselle terveydelle, mutta ruokahetket ovat yhä enemmän myös tärkeä paikka pysähtyä kiireisen arjen keskellä. Tätä ihmiset myös toivovat. Yli 80 % suomalaisista kokee muun muassa lounastauon tuoman hetkellisen irtautumisen työstä tärkeäksi.

Silti Fazerin teettämän tuoreen tutkimuksen* mukaan vain alle puolet (48 %) suomalaisista kokee ihanteellisen ruokahetken toteutuvan arjessa.

“Ruokahetken merkitys hyvinvoinnille on paljon laajempi, kuin lautasella olevat ruoka-aineet. Haluamme, että yhä useampi suomalainen voi pysähtyä herkullisen ja terveellisen ruoan äärelle elämänkaaren kaikissa vaiheissa. Suurena toimijana meillä on mahdollisuus ja myös vastuu edistää tätä asiaa”, Fazer Food Services Suomen toimitusjohtaja **Jaana Korhola** painottaa.

Ihanteellinen ruokahetki on rauhallinen ja sisältää herkullista ruokaa, viihtyisässä ympäristössä

Tutkimuksen mukaan lähes puolet yli 15-vuotiaista suomalaisista syö lounasta vähintään kerran viikossa kodin ulkopuolella, joka kuudes jokaisena arkipäivänä. Ihanteelliselta ruokahetkeltä toivotaan eniten rauhallisuutta (49 % vastaajista). Seuraavaksi tärkeimpinä pidetään herkullista ruokaa ja viihtyisää ympäristöä.

Fazer uudistaa parhaillaan laajasti ravintoloitaan Suomessa. Uudenlaiset Fazer Food & Co -ravintolat on suunniteltu tukemaan luovuutta ja jaksamista työpaikoilla. Tutut Amica-ravintolat keskittyvät pitämään huolta erityisesti lasten vireydestä ja oppimisesta sekä ikääntyvien elämänilosta ja hyvinvoinnista.

Ruokaa aivoille ja keholle

Varsinkin naiset ja ravintolassa lounasta syövät kokevat tutkimuksen mukaan ruoan terveellisuuden tärkeäksi. Opiskelija- ja työpaikkaravintoloissa ruokailevat luottavat eniten siihen, että tarjottu ruokaa edistää vireyttä ja jaksamista.

“Ruoalla on selkeä yhteys kognitiiviseen suoritukseen. Aivot tarvitsevat tietynlaista ravintoa pysyäksemme virkeinä tai kyetäksemme oppimaan uutta. Fazerilla tutkimme ja sovellamme tätä tietoa laajassa, kansainvälisessä *Fazer Brainhow*-ohjelmassamme”, Jaana Korhola kertoo.

Työelämän muuttuessa syöminen myös “kahvilamaistuu ja välipalaistuu” kun työn tekeminen irtaantuu totutuista paikoista ja kellonajoista. Kasvava ilmiö on, että lounasravintolasta halutaan päivän päätteeksi ostaa ruokaa myös kotiin (51 % vastaajista). Tätä mahdollisuutta arvostavat erityisesti 25-34-vuotiaat.

**Fazerin teettämä Suomalaisten arjen ateriat -tutkimus toteutettiin elokuun 2017 lopussa nettipaneelina. Tutkimukseen vastasi 1 000 yli 15-vuotiaasta suomalaista ja otos on valtakunnallisesti edustava. Tutkimuksen toteutti Evidens Oy.*

Lisätietoja:

Fazerin mediapuhelin palvelee arkisin klo 8–16, puh. 040 668 2998

Hanna Halmela, Insight Manager, Evidens Oy, p. 050 566 5523, hanna.halmela@evidens.fi

Fazer-konserni

Fazer on kansainvälinen perheyrytys, joka tarjoaa leipomo-, makeis- ja keksi- ja viljatuotteita sekä ruokailu- ja kahvilapalveluita. Fazerilla on toimintaa kahdeksassa maassa ja vientiä noin 40 maahan. Fazerin missio on Ruokaa, jolla on merkitys. Fazerin menestys on sen perustamisesta lähtien vuonna 1891 perustunut parhaaseen tuotteiden ja palvelun laatuun, rakastettuihin brändeihin, osaaviin ihmisiin ja vastuulliseen toimintatapaan.. Fazer-konsernin liikevaihto vuonna 2016 oli 1,6 miljardia euroa ja yrityksessä työskentelee lähes 15 000 henkeä. Fazer noudattaa liiketoiminnassaan eettisiä periaatteita, jotka pohjautuvat yrityksen arvoihin ja YK Global Compactin periaatteisiin.

Kun haluatte hyvää