



Mediatiedote  
15.1.2018

## **Fazerin ravintoloissa nautitaan aivoystävällistä ruokaa**

**Fazer Food Services tuo ensimmäistä kertaa ravintoloihinsa ympäri Suomen aivoystävällisiä ruokavaihtoehtoja 15.1.–16.2. Aivoystävälliset ruuat ja välipalat tunnistaa Fazer Brainhow -symbolista. Fazer Brainhow -ohjelma on tutkimus- ja kehitysohjelma, joka tutkii ruuan ja yksilön kognitiivisen suorituskyvyn välistä suhdetta. Oikein syömällä aivot jaksavat paremmin, ja päivästä saa enemmän irti kaikissa elämän vaiheissa.**

”Toimintamme ydin on asiakkaista välittäminen ja missiomme on Ruokaa, jolla on merkitys. Fazer Brainhow -kampanjan myötä tarjoamme ravintoloissamme tammi-helmikuussa aivoystävällisiä lounaita ja välipaloja, joiden avulla voi pitää itsestä parempaa huolta. Kehon hyvinvointiin kiinnitetään paljon huomiota, mutta itse asiassa aivomme tarvitsevat aivan yhtä paljon huolenpitoa, kertoo gastronomia- ja tuotekehitysjohtaja **Marianne Nordblom** Fazer Food Servicesiltä.

### **Ruoalla on merkitystä aivojen jaksamiselle**

”Aivojen hyvinvoinnilla on merkitystä elämän kaikissa vaiheissa. Lapsena ja opiskelijana energiaa kuluu uuden oppimiseen. Uudet työkalut ja tiedon määrä taas laittavat työikäisen aivot koviille. Väestö ikääntyy, ja seniorinakin halutaan vielä nauttia elämästä täysillä. Syömällä oikeita asioita voi auttaa aivoja jaksamaan ja saada päivästä paremmin irti sen, mitä haluaa, kertoo Nordblom.

Ruoalla on merkitystä aivojen jaksamiselle. Kokonaisvaltaiseen aivojen hyvinvointiin vaikuttaa ruuan lisäksi uni, liikunta ja henkinen hyvinvointi.

### **Fazer Brainhow tutkii ja kehittää aivoystävällisiä ruokia**

Fazer Brainhow -tutkimus- ja kehitysohjelma on kokonaisvaltainen lähestymistapa aivojen terveyteen. Fazerin tavoitteena on lisätä tieteeseen perustuvaa ymmärrystä ravinnon, unen sekä psyykkisen ja fyysisen toiminnan vaikutuksesta ihmisen kognitiiviseen suorituskykyyn ja hyvinvointiin. Fazer Brainhow tutkii ja kehittää aivoystävällisiä ruokia, jotka sisältävät ravintoaineita, joita aivot ja kognitiiviset toimintomme tarvitsevat. Näihin ruokiin kuuluvat mm. vihannekset, juurekset, kalat, siemenet ja pähkinät, hedelmät ja marjat, täysviljat ja kaakao.

Fazer Food Servicesin ravintolakampanjan aivoystävälliset ruoat on suunniteltu osaksi terveellistä ruokavaliota ravitsemussuositusten mukaisesti.



Luonnolliset raaka-aineet on valittu siten, että ne ovat mahdollisimman kestäviä ja hyväksi ympäristölle, ja tukevat hyviä valintoja terveelliseen elämään. Ne valmistetaan raaka-aineista, joista saa vitamiineja, mineraaleja, ja hyviä rasvoja, mutta jotka sisältävät vain kohtuudella suolaa ja kovaa rasvaa.

”Joka päivä henkilöstöravintoloissamme on tarjolla yksi Brainhow-lounasvaihtoehto sekä erilaisia Brainhow-välipaloja. Haluamme tuoda suomalaisille terveellisiä helppoja vaihtoehtoja ja tuotekehityksessä hyvä maku on aina tärkein luodessamme uutta”, kertoo Nordblom.

Fazerin rooli ihmisten arjessa tarjoaa mahdollisuuden tutkia ruokatottumuksia ja kannustaa terveellisiin valintoihin. Fazer Food Servicesillä on Suomessa 600 ravintolaa ja päivittäin tarjotaan 130 000 lounasta koululaisille, työssäkäyville ja senioreille. Tuotekehityksen kulmakiviä ovat hyvinvointi, vastuullisuus sekä gastronomia.

#### **Lue lisää**

Fazer Brainhow -tutkimusohjelma: [www.fazergroup.com/brainhow](http://www.fazergroup.com/brainhow)

Fazer Brainhow Amica-ravintoloissa: [www.amica.fi](http://www.amica.fi)

Fazer Brainhow Fazer Food & Co -ravintoloissa: [www.fazerfoodco.fi](http://www.fazerfoodco.fi)

#### **Lisätietoja**

Marianne Nordblom, gastronomia- ja tuotekehitysjohdaja, Fazer Food Services, p. 0400 605 778

Fazerin mediapuhelin palvelee arkisin klo 8.00–16.00 p. 040 668 2998

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa [etunimi.sukunimi@fazer.com](mailto:etunimi.sukunimi@fazer.com)

#fazerbrainhow, #ruokaajollaonmerkitys, #fazerfoodserves,  
#ratkaisujaruuasta

#### **Fazer-konserni**

Fazer on kansainvälinen perheyryitys, joka tarjoaa leipomo-, makeis- ja keksi- ja viljatuotteita sekä ruokailu- ja kahvilapalveluita. Fazerilla on toimintaa kahdeksassa maassa ja vientiä noin 40 maahan. 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*



