



Lehdistötiedote

9.6.2026

Vain 5 % suomalaisnuorista syö riittävästi täysjyvää – Fazer tekee täysjyvän lisäämisestä helpompaa tuotekehityksellä

Suomalaiset nuoret eivät saa ruokavaliostaan läheskään tarpeeksi täysjyväviljaa. Uuden selvityksen mukaan¹⁾ 15–17-vuotiaat syövät keskimäärin vain noin puolet suositellusta täysjyvän määrästä, mikä heikentää tärkeiden ravintoaineiden – muun muassa ravintokuidun ja folaatin – saantia. Asiantuntijat korostavat, että täysjyväleipä sekä terveelliset aamu- ja välipalat tukevat nuorten jaksamista ja ravitsemusta.

Nuoret ovat kaukana täysjyväviljan saantisuosituksista. Itä-Suomen yliopiston tuoreessa (2026) tutkimuksessa¹⁾ havaittiin, että 15–17-vuotiaat suomalaisnuoret syövät keskimäärin vain noin 53 grammaa täysjyväviljaa päivässä. Aikuisia koskeva täysjyvän saantisuositus on vähintään 90 grammaa päivässä – ja vain noin 5 % nuorista ylittää tälle tasolle. Tutkimus vahvistaa, että nuorten täysjyväviljan käyttö on selvästi suositeltua vähäisempää ja altistaa keskeisten ravintoaineiden puutoksille. Riittämätön täysjyväviljan saanti merkitsee, että kuidun ja folaatin lisäksi myös esimerkiksi raudan, sinkin ja magnesiumin saanti jää monella nuorella alle suositusten.

Täysjyvävilja parantaa ruokavalion laatua. Täysjyväviljoissa on runsaasti ravintokuitua ja B-vitamiineja – erityisesti folaattia – sekä monia tärkeitä kivennäisaineita. Jo pienikin täysjyväviljan lisääminen ruokavalioon nostaa nopeasti nuorten kuidun ja folaatin saantia. Kuitu muun muassa edistää suoliston hyvinvointia, kun taas folaattia tarvitaan puolustusjärjestelmän toimintaan ja estämään väsymystä ja uupumusta.²⁾ Kattavissa tutkimuksissa on havaittu, että enemmän täysjyvää syövien lasten ja nuorten ruokavalion kokonaisuuslaatu on parempi kuin heillä, jotka syövät täysjyvää vain vähän tai eivät lainkaan.

Aamu- ja välipaloilla on väliä

Aamupala ja välipala tukevat jaksamista. Jopa puolet nuorista lähtee liikkeelle syömättä aamupalaa, ja nälkäisenä tartutaan usein makeisiin tai vaikkapa vaaleaan leipään³⁾. Nuorten olisikin tärkeää syödä säännöllisesti aamiainen ja kunnon välipaloja, jotta päivittäinen energiantarve ja ravintoaineiden saanti täyttyvät. Täysjyväleipä sekä täysjyvämurot, -puurot ja -granolat ovat erinomainen osa terveellistä aamu- ja välipalaa.

”Täysjyväleipään ja -muroihin perustuvalla mallilla voi kannustaa nuoria koostamaan helpon ja maistuvan aamu- tai välipalan, joka tukee kasvua ja antaa energiaa päivään. Kun täysjyväleivän päälle lisää vähärasvaisen proteiininlähteen, hyvälaatuista rasvaa sisältävän levitteen ja kasviksia, syntyy täysipainoinen



kokonaisuus. Täysjyvämurot, -granola tai -puuro täydennettynä proteiinilähteellä, pähkinöillä sekä marjoilla tai hedelmillä on kiireessäkin helposti koottava aamu- tai välipala”, sanoo **Marika Laaksonen**, Fazerin johtava ravitsemusasiantuntija.

Fazer panostaa täysjyvätuotteisiin

”Täysjyvässä viljalajilla ei ole merkitystä – suomalaisille rakkaan ruisleivän lisäksi yhtä lailla esimerkiksi kauraleipä tai vehnäpaahtoleipä voi olla täysjyväistä. Tukeaksemme suomalaisia täysjyväsaantitavoitteen saavuttamisessa olemme Fazer Leipomoilla sitoutuneet siihen, että vuoteen 2030 mennessä myyntivolyymistamme 65 % on täysjyväleipiä. Tällä hetkellä leipävalikoimastamme Suomessa jo yli 57 % on täysjyvätuotteita. Täysjyvän määrä on kerrottu tuotepakkauksissamme selkeillä merkinnöillä”, Laaksonen kertoo.

”Niin Fazer Leipomoiden kuin Fazer Myllynkin tuotekehityksessä keskitytään edistämään täysjyvän käyttöä ja tukemaan hyviä arjen valintoja. Kaikki Fazer Alku - tuotteet valmistetaan pääosin täysjyväraaka-aineista, ja kehitämme jatkuvasti uusia ratkaisuja, jotka tekevät täysjyvän lisäämisestä helppoa erityisesti nuorille. Tavoitteenamme on, että täysjyvä olisi luonteva osa jokaista aamu- ja välipalaa”, Laaksonen täydentää.

Halu ja tarve syödä täysjyväviljaa on nuorilla olemassa, mutta toteutus jää kiireessä ”miten”-kysymyksen taakse, mikä näkyy ruokatottumuksissa. Tarjolle kannattaa siis laittaa helpompia ratkaisuja, kuten valmiiksi täytetty täysjyväleipä, täysjyvätuorepuuro tai muita runsaskuituisia viljatuotteita. Jokainen täysjyvägramma on nuorelle hyödyksi, ja jopa yksittäinen kourallinen täysjyvämuuroja tai jyväleipää lisää on askel kohti parempaa suomalaisten nuorten ravitsemusta.

Lähteet:

- 1) [Tuomi, Tilda A.: Nuorten täysjyväviljan käyttö ja sen yhteys ravintoaineiden saantiin, aivojen rakenteeseen sekä kognitiiviseen suoriutumiseen Pro gradu –tutkielma, Ravitsemustiede, Itä-Suomen yliopisto 2026 <https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/ab5c9afb-face-4c1f-87b1-7e0de6f59999/content>](https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/ab5c9afb-face-4c1f-87b1-7e0de6f59999/content)
- 2) EFSA:n hyväksymät terveystieteet: Folaatti edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja vähentää väsymystä ja uupumusta. Ruiskuitu edistää suolen normaalia toimintaa. Osana monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota ja terveitä elintapoja.
- 3) [Väisänen M ym.: Nuorten ravitsemusseurannan esitutkimus, Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos Työpaperi 33/2023 <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/596c4f5f-dc37-4f00-b7ac-72b87cbda2d0/content>](https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/596c4f5f-dc37-4f00-b7ac-72b87cbda2d0/content)

Lisätiedot:

Fazerin mediapuhelin palvelee ma–pe klo 8–16, puh. 040 668 2998, media@fazer.com

Fazer-konserni

Ruokaelämyksiin keskittyvänä yrityksenä Fazer mahdollistaa jokaiselle päivän parhaista hetkistä nauttimisen. Missiomme, Ruokaa, jolla on merkitys, rakentuu vankalle, 135-vuotiaalle perinnöllemme, kuluttajalähtöisyydelle ja innovaatioille kehittäessämme tulevaisuuden vastuullisia ruokaratkaisuja. Lähes 6 000 omistautuneen ammattilaisemme voimin keskitymme kuluttajatuotteisiin ja suoraan kuluttajaliiketoimintaamme Pohjois-Euroopassa, minkä lisäksi tuotteitamme viedään yli 40 maahan. Fazer noudattaa liiketoiminnassaan eettisiä ohjeita, jotka pohjautuvat konsernin arvoihin ja YK:n Global Compact -aloitteen periaatteisiin. Fazer-konsernin liikevaihto vuonna 2025 oli 1,2 miljardia euroa.

Northern Magic. Made Real.