

EVIDENS

Fazer | Suomalainen aamu 2014 -tutkimus



Tutkimuksen tavoite ja toteutus

Fazer



Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää suomalaisten aamu- ja aamupalatapoja ja -rutiineita. Samalla haluttiin selvittää erityisesti puuroon liittyviä mielipiteitä ja kokemuksia.


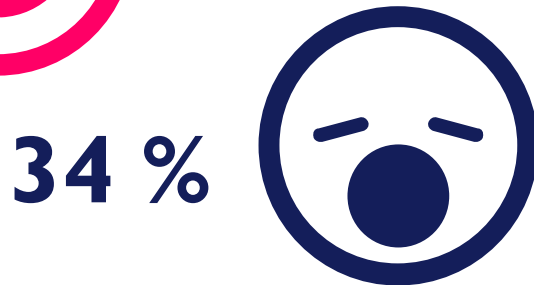


Tutkimus toteutettiin M3 internet-paneelissa 2.-8.9.2014. Vastaajina oli 1172 suomalaista, jotka edustavat hyvin suomalaista väestöä. Tutkimuksen toteutti Fazerin ja SEK Publicin toimeksiannosta Evidens Oy.

Suomalaisista vain viidesosa on aamuvirkkuja



Oletko enemmän **aktiivinen aamuihminen** vai **touhukas iltavirkku**?

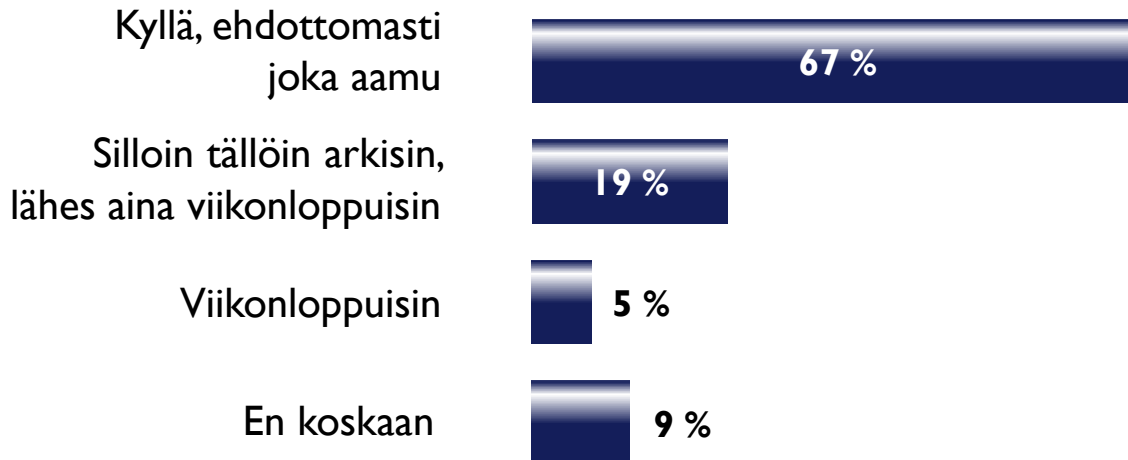


Aktiiviset aamuihmiset ovat keskimääräistä hieman useammin naisia, myös ikäryhmä 45-64-vuotiaat ja pariskunnat, joiden taloudessa ei ole lapsia korostuvat. Aamuvirkkuja on suhteessa enemmän maakunnissa. Aamuvirkkut ovat aamuisin muita innokkaampia puuron syöjiä.

Kaksi kolmasosaa suomalaisista syö aina aamupalaa



Syötkö aamupalaa?

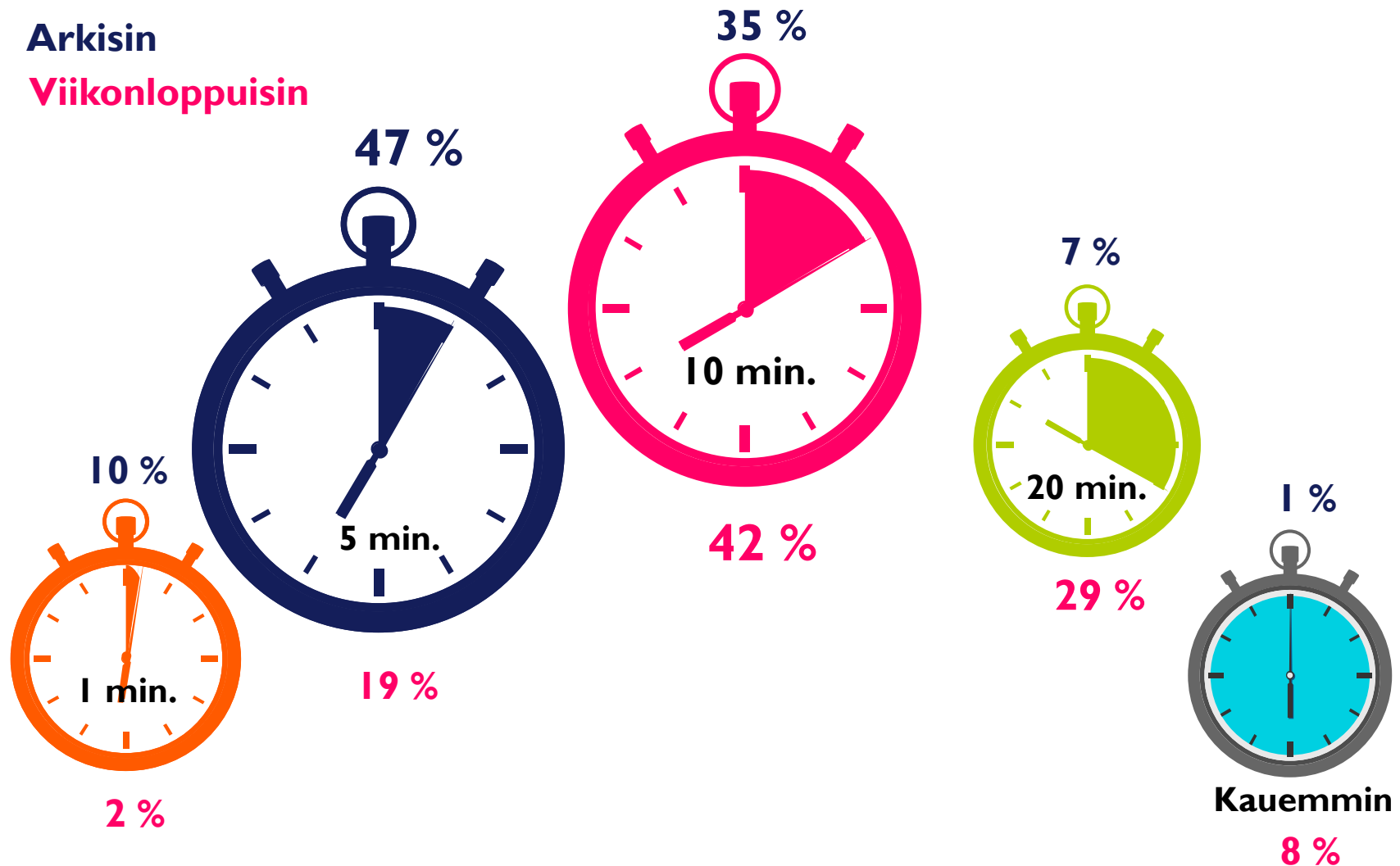


Ehdottomasti joka aamu aamupalan syövässä korostuvat aktiiviset aamuihmiset, naiset ja yli 45-vuotiaat. Vanhempien luona asuvat nuoret syövät vielä aamupalaa, muuten alle 45-vuotiaissa aamupalaa syödään epäsäännöllisemmin. Korkeakoulututkinnon omaavat syövät aamupalaa useammin kuin muut.

Kauanko olet valmis käyttämään aikaa aamiaisen valmistamiseen?


Arkisin

Viikonloppuisin



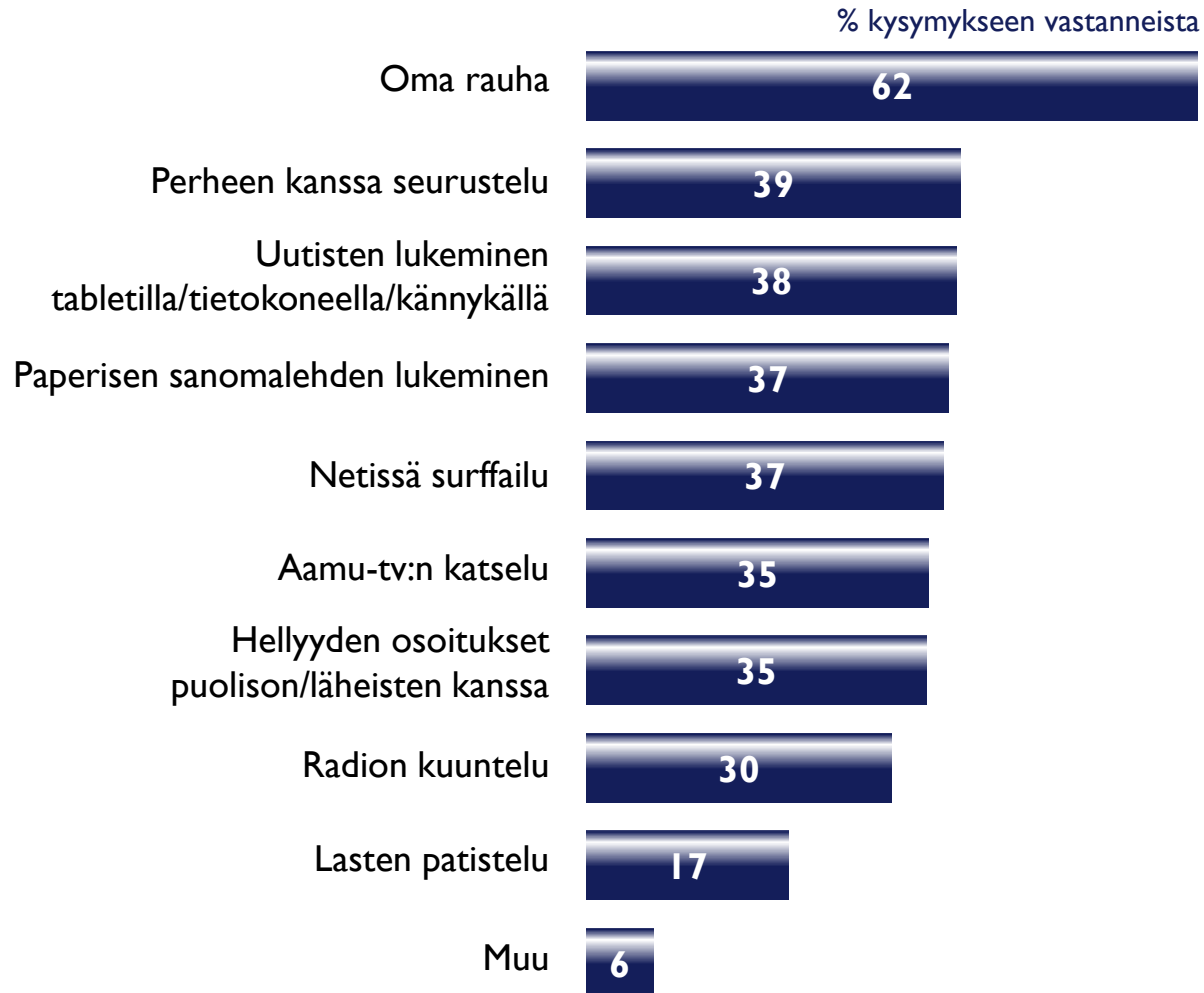
TOP 9 Hyvän aamiaisen tärkeintä ominaisuutta



 Ei lainkaan tärkeä tai ei juurikaan tärkeä

 Erittäin tärkeä tai melko tärkeä

Mitä kuuluu aamu- ja aamupalarutiineihisi arkisiin?



Mitä perusaamiaiseesi kuuluu?



Arkisin

Leipää

75 %

Viikonloppuisin

78 %

Kahvia/
teetä

77 %

78 %

Jugurttia/
viiliä

38 %

39 %

Puuroa

36 %

34 %

Hedelmiä/
marjoja

33 %

36 %

Leivonnaisia/
muuta makeaa

7 %

20 %

18 %

19 %

28 %

36 %

Smoothie

7 %

12 %

Muroja/
mysliä

Tuore-
mehua

Muuta, eniten mainintoja saaneet:

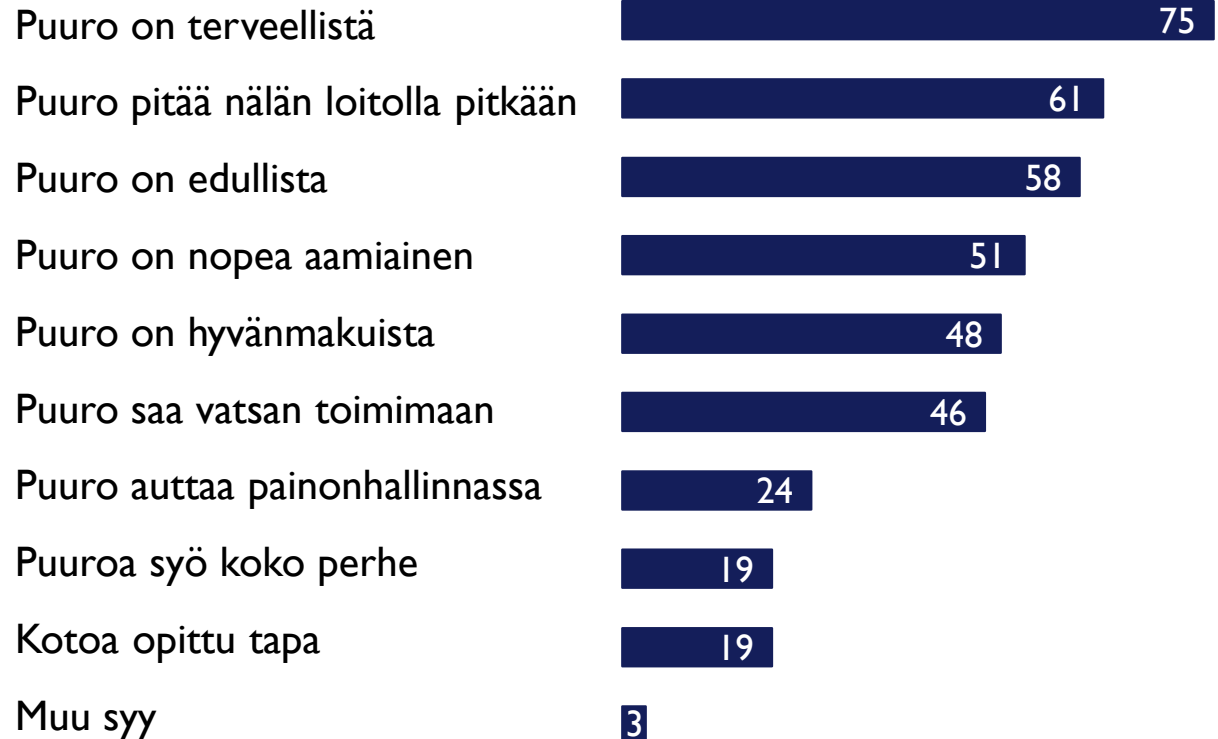
Kananmuna, vihannekset, juusto,
rahka, leikkeleet, pekoni.

Puuroa syö kolme neljästä suomalaisesta, puuron terveellisyys tärkein motiivi



syö puuroa
aamupalaksi
ainakin joskus

Miksi syöt puuroa?



Puuro maistuu useimmalle marjojen ja hedelmien tai voisilmän kanssa



Syön puuroa...



...marjojen ja hedelmien kanssa



...voisilmän kanssa



...maidon kanssa



...mehukeiton kanssa



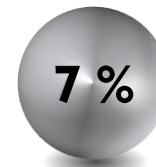
...hillon kanssa



...sellaisenaan



...sokerin kanssa



...raejuuston kanssa



...jonkun muun kanssa

Puuroa tuunataan vaikka millä

Fazer

Syön puuroa...

... jogurtin
kanssa

... rahkan
kanssa

... kanelin
kanssa



... hunajan
kanssa

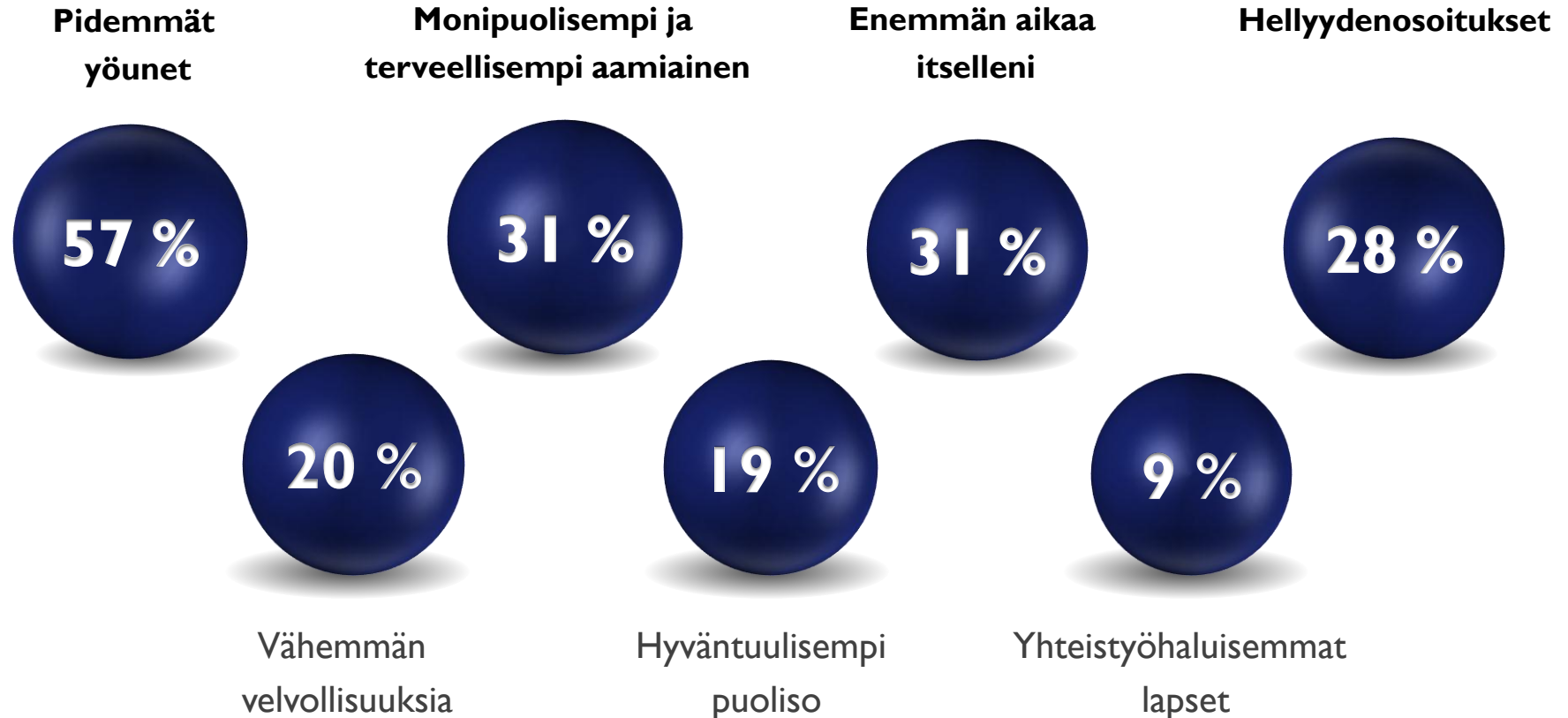
... kiisselin
kanssa

... siementen ja
rouheiden kanssa

Aamuun kaivataan lisää unta ja myös hellyyttä



Mikä tekisi aamuistasi paremman?



Naiset toivovat aamuihin omaa aikaa ja miehet hellyydenosoituksia ja hyvän aamiaisen

Fazer

Naisten
toivelistalla
korostuvat

Miesten
toivelistalla
korostuvat

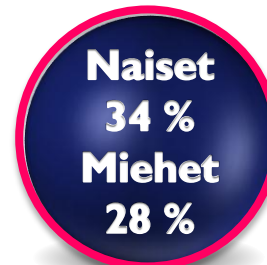
Pidemmät
yöunet



Monipuolisempi ja
terveellisempi aamiainen



Enemmän aikaa
itselleni



Hellyydenosoitukset



Vähemmän
velvollisuuksia



Hyväntuulisempi
puoliso



Yhteistyöhaluisemmat
lapset