

Makery

*Nuorten asenteet ja mielikuvat ruokaan ja
syömiseen liittyen*

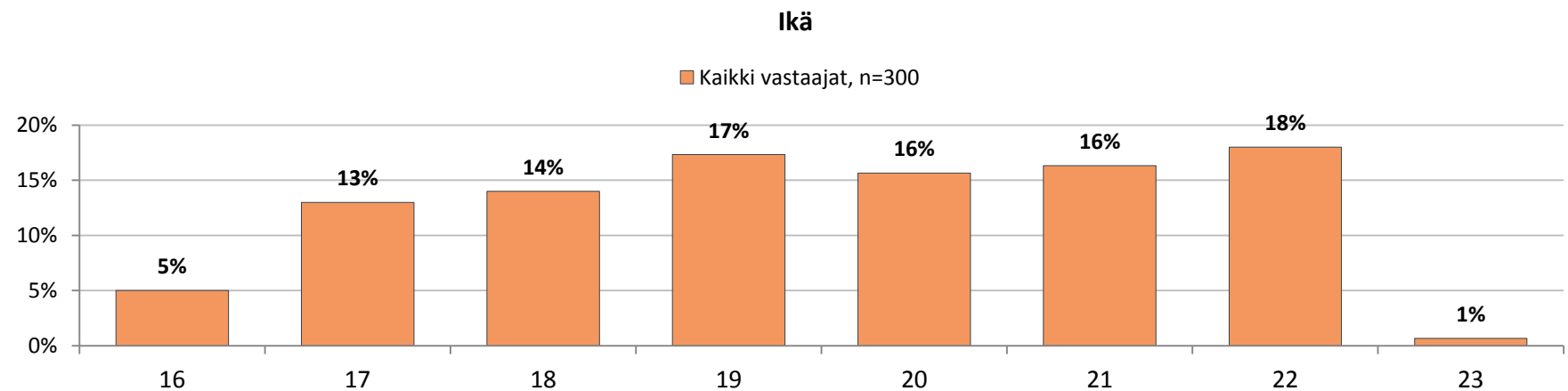
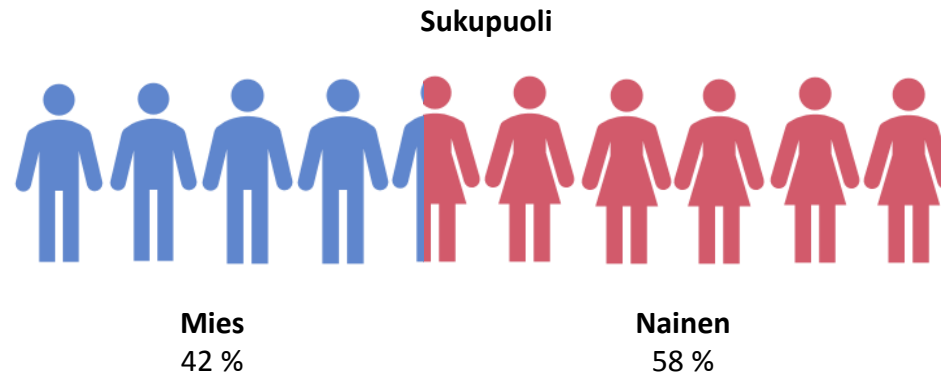


11/2018

Makery

Taustatietoja

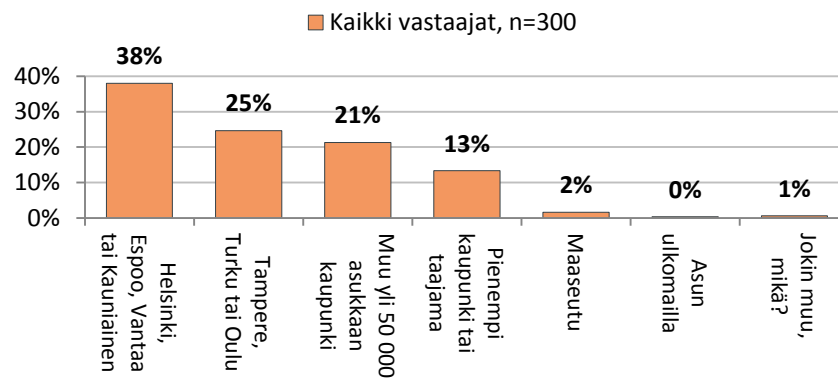
Vastaajien taustatietoja



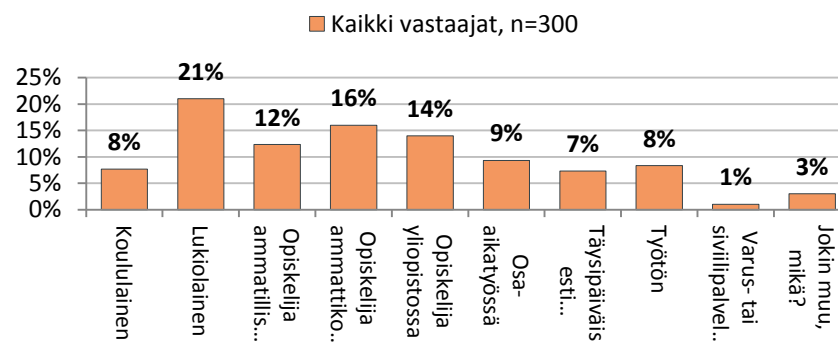
Vastaajien taustatietoja

- Vastaajia kerättiin joka puolelta Suomea.
- Vastaajista hieman vajaa puolet asuu kotona vanhempien kanssa ja reilu puolet on muuttanut kotoa.
- 28 % vastaajista on koululaisia tai lukiolaisia. 42 % opiskelijoita ja 24 % on töissä.

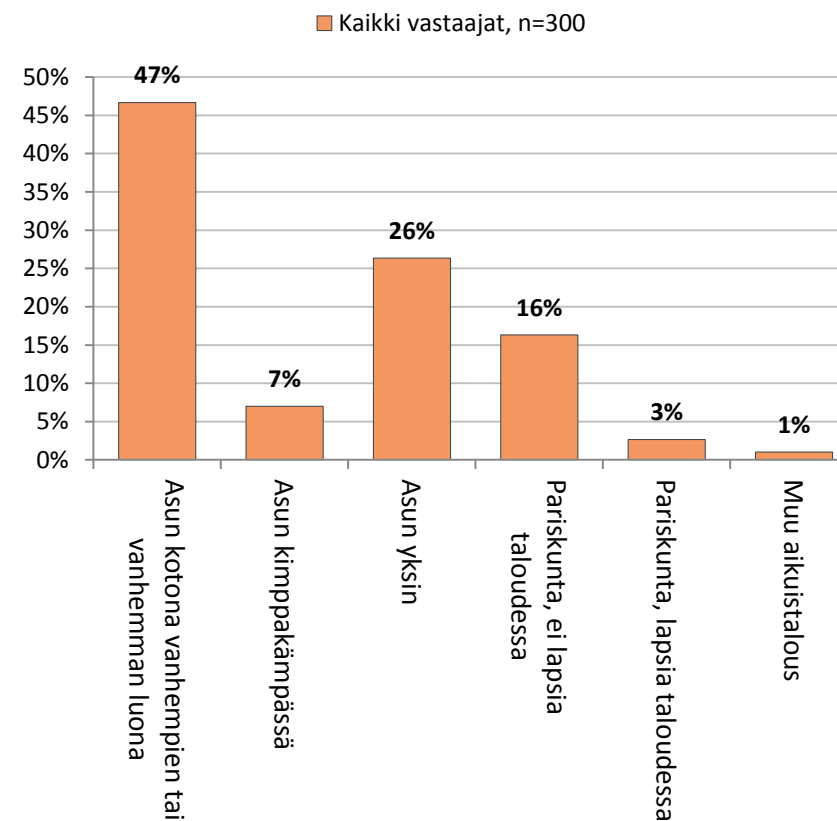
Mikä seuraavista kuvaa parhaiten asuinpaikkaasi?



Mikä seuraavista kuvaa parhaiten työ/opiskelutilannettasi?



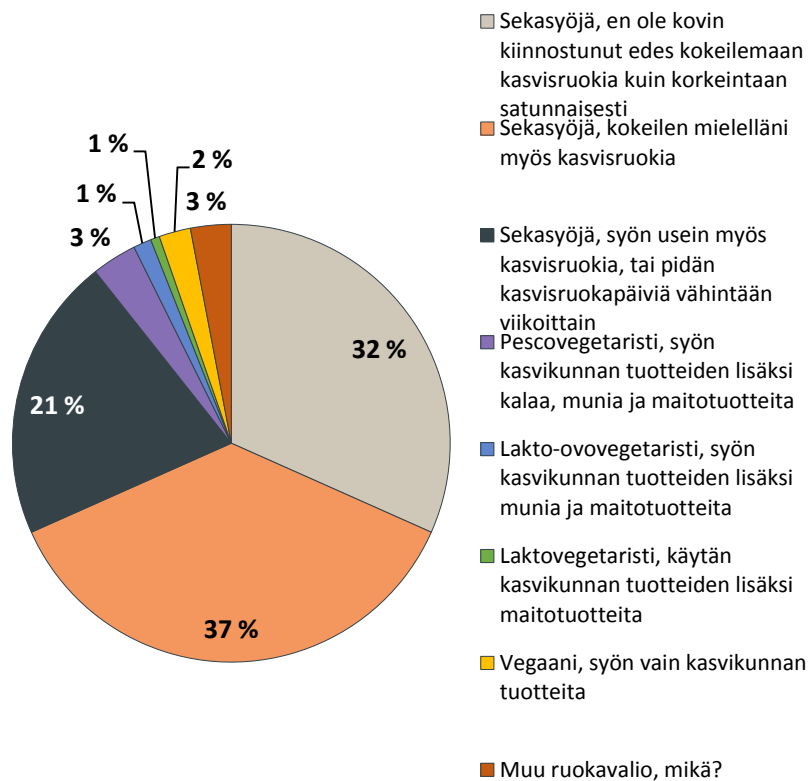
Mikä seuraavista kuvaa parhaiten elämäntilannettasi?



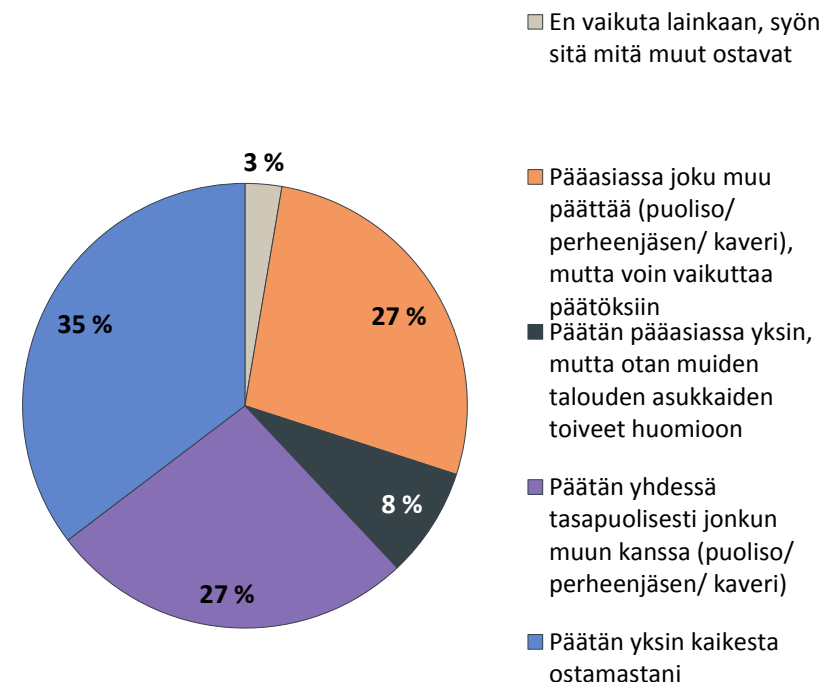
Vastaajien taustatietoja

- Selvästi suurin osa vastaajista on sekasyöjiä. Erilaisia kasvissyöjiä on noin 7 %.
- Suurin osa vastaajista osallistuu kotitaloutensa ruokaostoksista päättämiseen.

Mikä kuvaa parhaiten ruokavaliotasi?

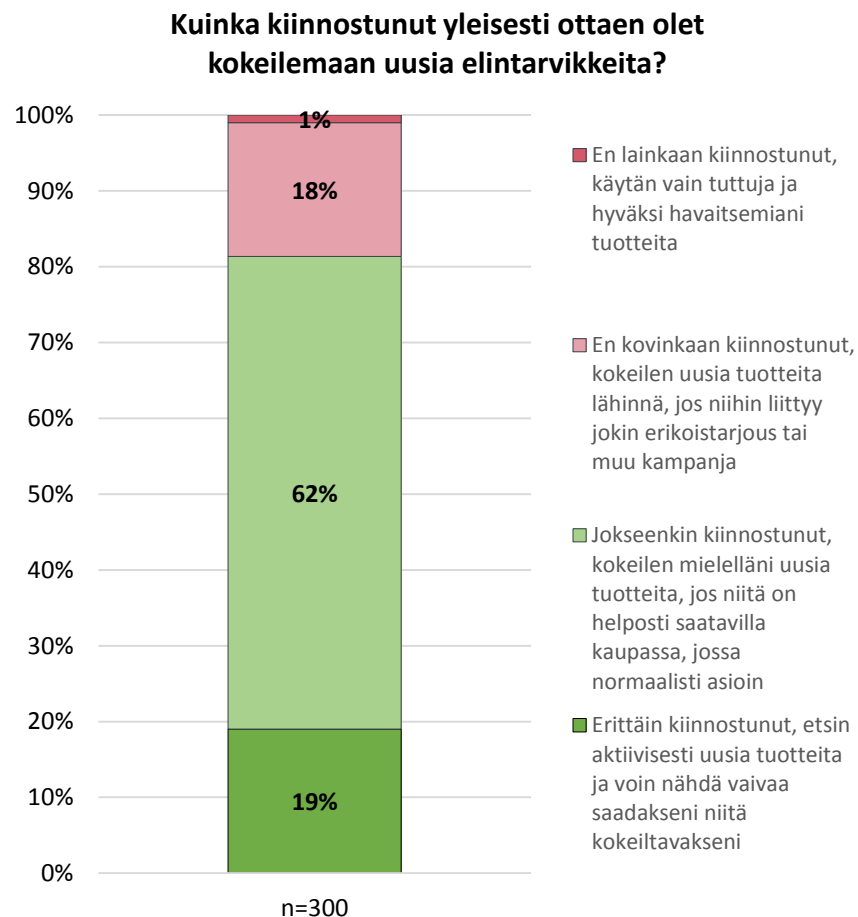


Kuinka paljon voit vaikuttaa kotitaloutesi ruokaostoksiin yleisesti?

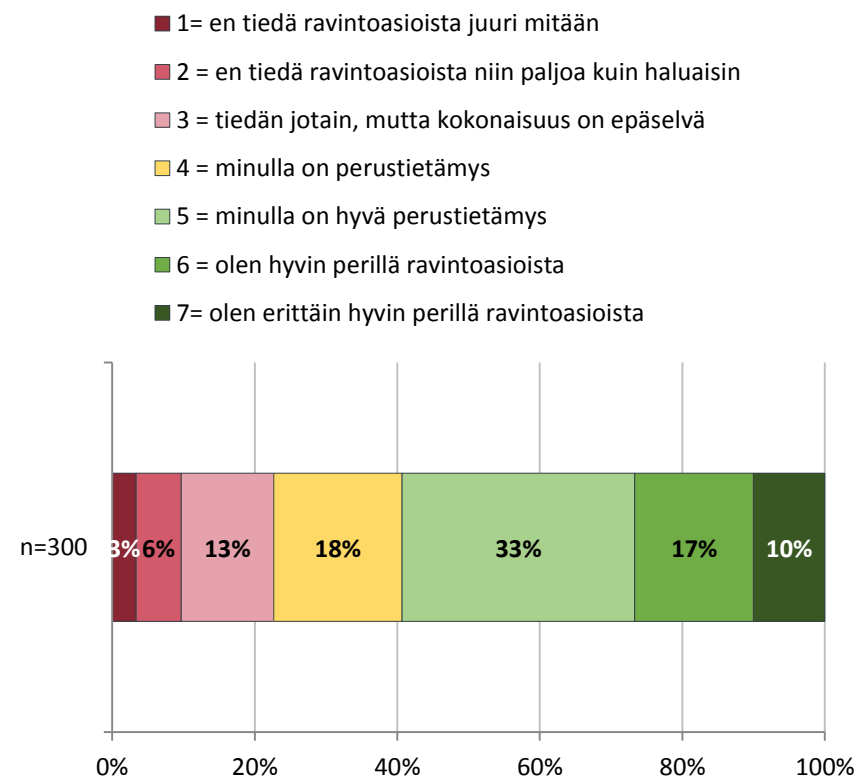


Vastaajien suhtautuminen uusiin elintarvikkeisiin ja ymmärrys ravinnosta

- Yli 80 % vastaajista on vähintään jokseenkin kiinnostunut kokeilemaan uusia elintarvikkeita. Melkein viidesosa voi nähdä jopa vaivaa päästääkseen kokeilemaan uutuuksia.
- Noin kolme neljästä vastaajasta katsoo omaavansa vähintään perustiedot ravinnosta. Kymmenesosa on mielestään erittäin hyvin perillä ravintoasioista.



Kuinka hyvin ymmärrät omasta mielestäsi ravintoon liittyviä asioita? (Proteiini, hiilihydraatit, rasva, vitamiinit yms.)

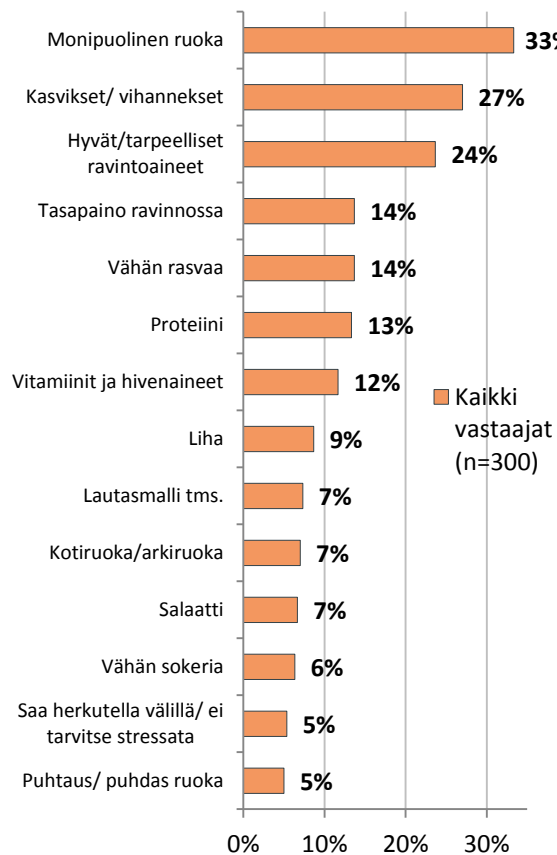


Makery

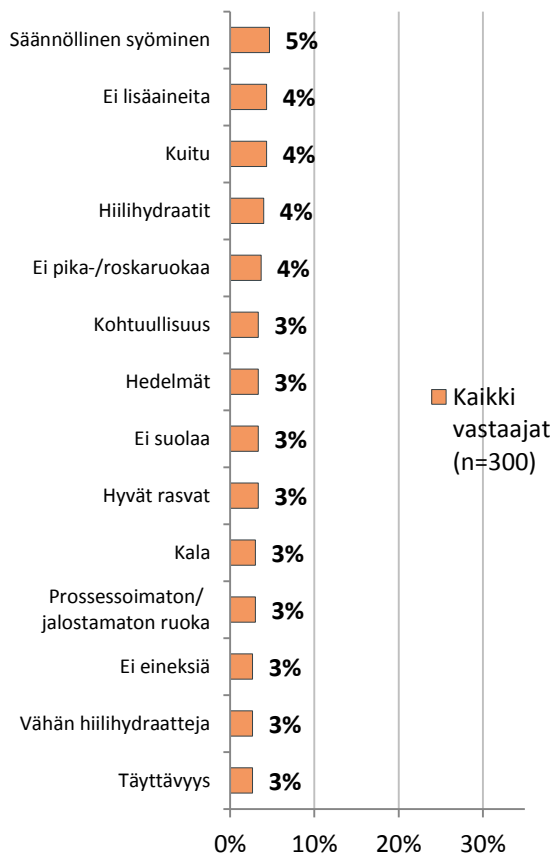
Tulokset

- Vastaajilta kysyttiin avoimena: "Mitä on terveellisyys? Mitä se sinulle merkitsee? Kerro esimerkiksi omin sanoin minkälaista ruokaa on terveellinen ruoka?"
- Vastaukset olivat keskimäärin jopa yllättävän mietittyjä ja kypsä.
- Monipuolisuutta pidettiin useimmin terveellisen ruoan tärkeänä ominaisuutena. Usein sen jatkettiin tarkoittavan, että ravinnosta saa sopivat määrät proteiinia, hiilihydraatteja ja rasvoja. Näistä proteiini mainittiin useimmin.
- Osittain samansuuntaisesti ajattelivat ne, joiden mielestä terveellisyyteen liittyy se, että ruoasta saa oikean määrän ja oikeanlaisia ravintoaineita.
- Hyvin monet mainitsivat kasvikset ja/tai vihannekset osaksi terveellistä ruokavaliota.
- Terveellisyyden laajemmin ajateltiin tarkoittavan tasapainoa elämässä, liikuntaa ja hyvinvointia (sekä fyysistä, henkistä että sosiaalista).

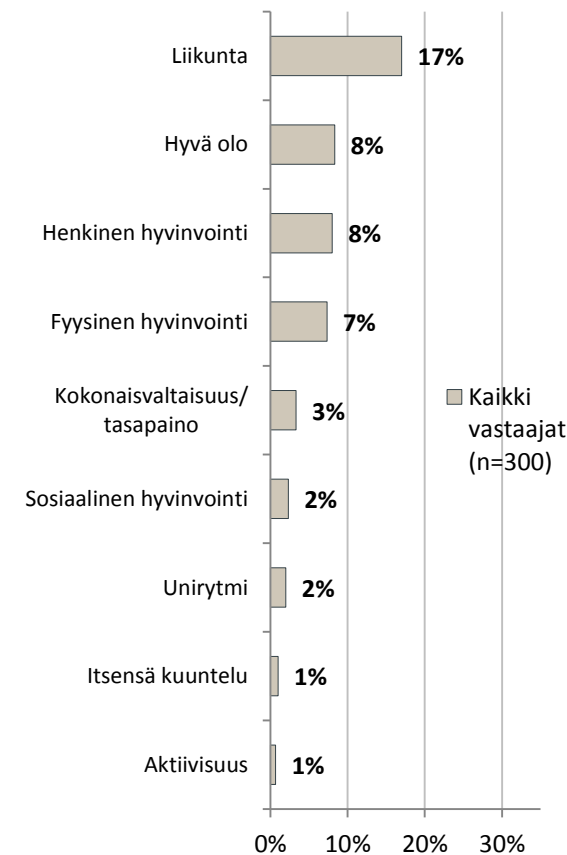
Terveellinen ruoka



Terveellinen ruoka (jatkoa)



Terveellisyys yleisesti



Terveellinen ruoka on monipuolista ja ravitsevaa, suunnilleen lautasmallin mukaista. Proteiinia tykkään käyttää sekä kasviperäisiä, että lihakunnankin tuotteita. Mahdollisimman monipuolinen ruokavalio on mielestäni terveellinen. Rasvoja, proteiinia ja hiilihydraatteja pitää olla sopivassa suhteessa. Suosin myös mielelläni luomutuotteita, jotka ovat mielestäni terveellisempiä kuin tavalliset.

Mielestäni terveellinen ruokavalio noudattaa tutkittuja ravitsemussuosituksia. Luotan tutkimuksiin. Terveellisyys ei mielestäni kuitenkaan tarkoita tietyn ruokavaliion pakonomaista seuraamista, sillä se ei voi olla hyväksi psyykkiselle tai sosiaaliselle terveydelle.

Ei ole paljoa rasvaa ja sokeria. Terveellinen ruoka on monipuolista josta saa hyviä ravintoaineita.

Hyvä uni, säännöllinen liikkuminen ja monipuolinen ruokavalio = terveellisyys Terveelliseen ruokavalioon kuuluu runsaasti erilaisia ruokia. Kasvikset ja hedelmät tukee terveyttä mutta proteiinipitoiset tuotteet esim eläintuotteet ovat yhtä tärkeitä minun mielestäni.

Terveellinen ruoka on monipuolista, siihen kuuluu myös herkuttelu silloin tällöin. Terveellisyyttä ei saa vetää yli eli siitä ei saa stressata tai muuten se ei ole enää terveellistä.

Hitaita hiilihydraatteja, proteiinia, kasvirasvoja. Terveellisyys merkitsee minulle atleetista kehoa ja hyvää perusterveyttä.

Mielestäni terveellisyys on sitä, että syö ruokaa josta saa paljon ravinteita ja liikkuu paljon. Terveellisyys on elämäntapa joka auttaa ylläpitämään kehon hyvää peruskuntoa. Terveellisyyteen ei kuulu runsaskaloriset roskaruoat kuten sipsit, sillä liika rasva ja suola ei ole hyväksi vartalolle. Liikunta auttaa pitämään peruskunnan hyvänä, mikä ennalta ehkäisee sairauksia.

Mielestäni terveellinen ruoka on sellainen, missä hiilarit, proteiinit ja rasvat on oikeassa suhteessa. Päivittäisessä ravinnossa pitää olla myös kasviksia. Terveellisessä ruuassa ei myöskään ole lisäaineita.

Jokainen ihminen määrittää itse mitä on terveellisyys omalla tavallansa ja se on loppupelissä tärkein. Minulle terveellisyys on sitä että pidän huolen unirytmistä, ruokavaliosta, henkisestä/ fyysisestä hyvinvoinnista ja omasta hygieniasta. Sen merkitys on minulle iso koska sen avulla voin hyvin ja pystyn pitämään huolta omista asioista/ itsestäni. Terveellinen ruoka on sitä että se on monipuolista/säännöllistä ja ravitsevaa. Ruoka mitä syön sisältää päivittäin erilaista lihaa / kalaa/ soijaa , salaattia , kuituja , proteiineja, vitamiineja. syön 5 kertaa päivässä monipuolisesti. Maitotuotteet joita joskus korvaan soijamaito tuotteilla. Energian saannin avainsana on tasapaino.

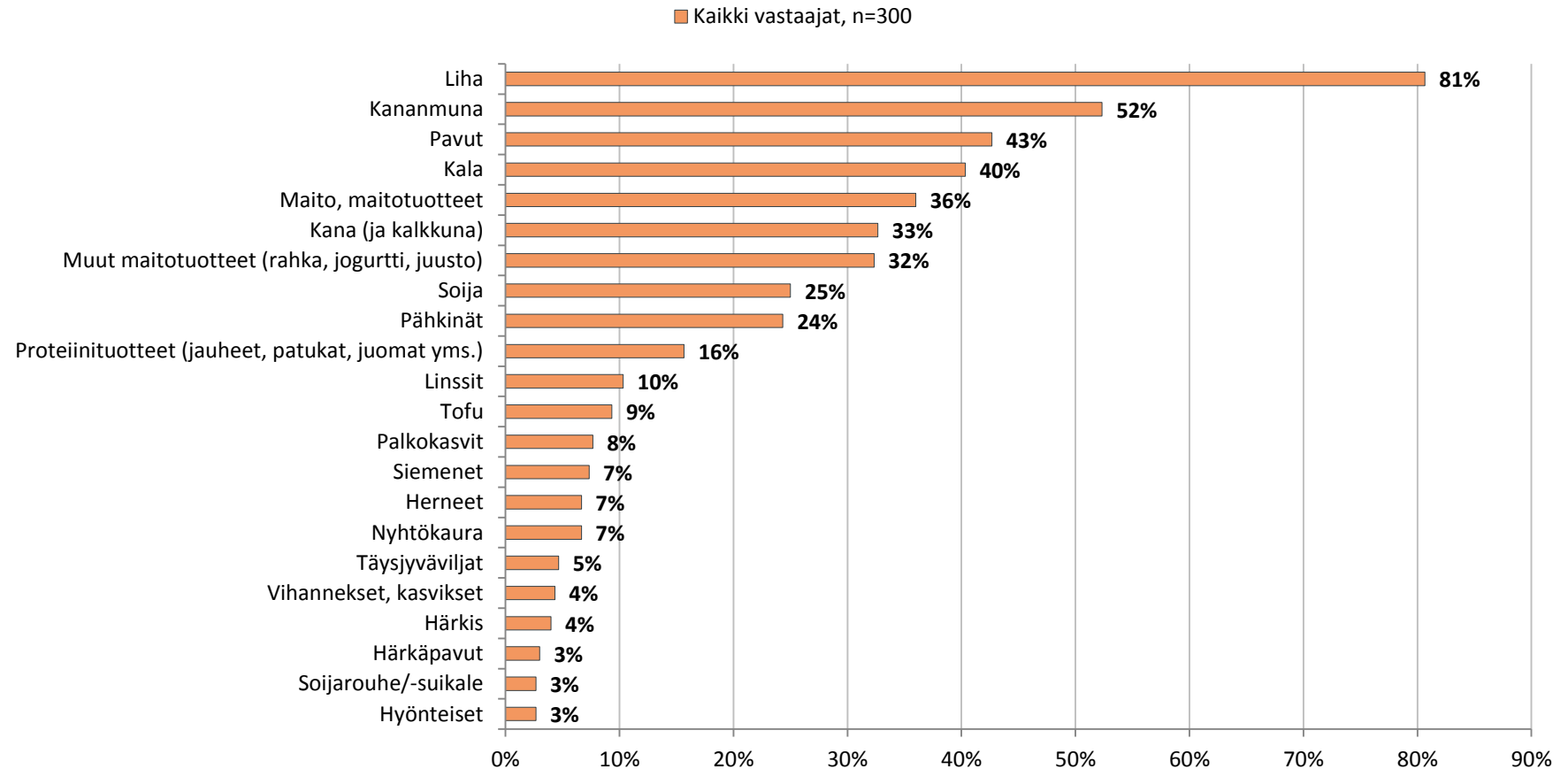
Mitä on terveellisyys? Mitä se sinulle merkitsee? Kerro esimerkiksi omin sanoin minkälaista ruokaa on terveellinen ruoka?

Valikoituja avoimia vastauksia.

Proteiinin lähteet

- Vastaajilta kysyttiin avoimella kysymyksellä spontaanisti mieleen tulevia proteiininlähteitä. Vastaukset on luokiteltu.
- Selvästi useimmin mieleen tullut proteiininlähde oli liha.
- Kananmuna, pavut, kala, maitotuotteet ja siipikarja olivat myös usein mieleen tulleita ruokia.
- Taulukosta pois jääneitä harvemmin mainittuja proteiininlähteitä olivat mm. kikherne, pinaatti, Mifu, sienet, banaani, pasta, kaura (tai kaurapuuro), äyriäiset, seitan, tempeh, peruna, herajauhe, quorn, ruisleipä, hedelmät, soijajuoma, kvinoa, riisi, vitamiinit.

Mitä proteiinin lähteitä tiedät? Kerro omin sanoin kaikki mieleen tulevat ruoka-aineet, joista saa runsaasti proteiinia.

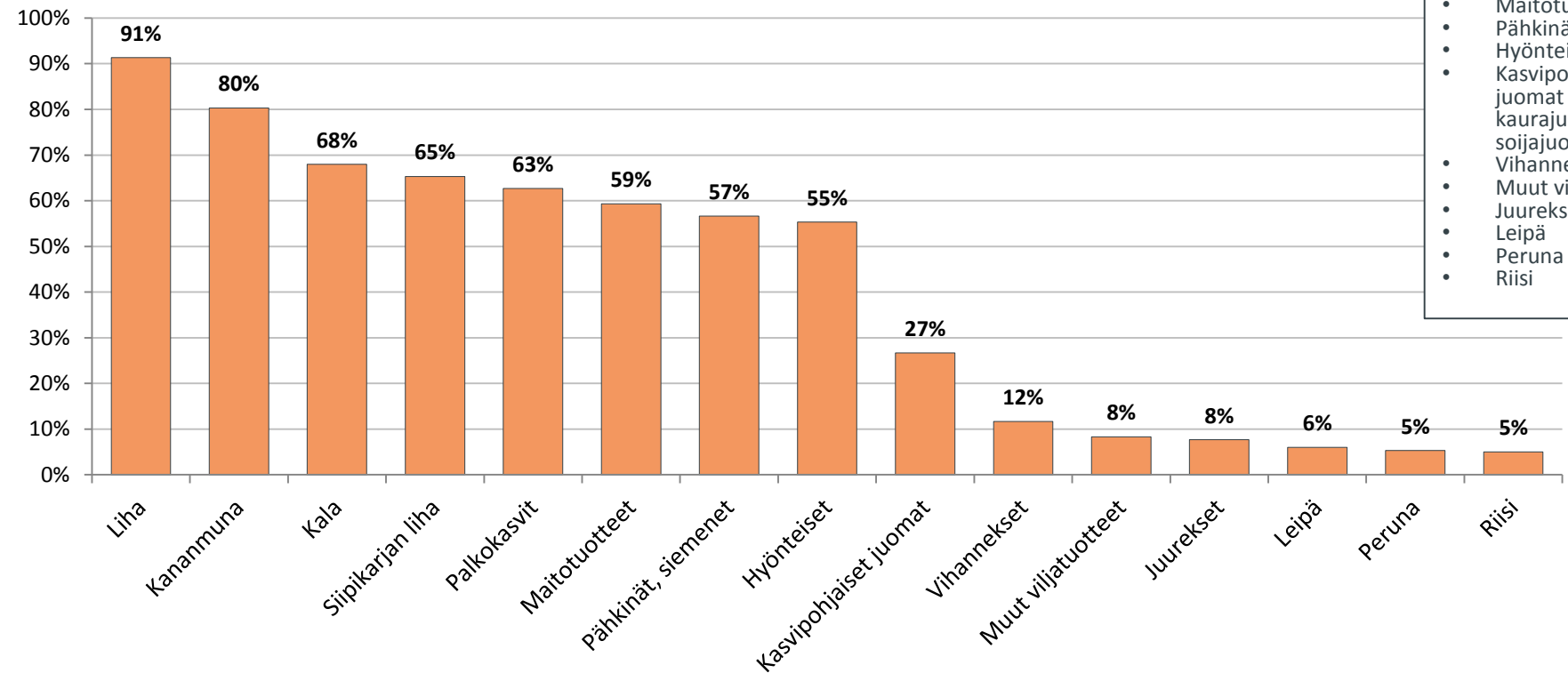


Proteiinin lähteet

- Spontaanin kysymyksen jälkeen vastaajilta kysyttiin strukturoidusti proteiiniä lähteitä, eli he saivat valita listalta olevista ruoka-aineista mielestään runsaasti proteiinia sisältävät.
- Liha oli jälleen yleisimmin proteiinin lähteenä pidetty ruoka.
- Listalta valitessa kaikki proteiininlähteet saivat suuremman osuuden kuin spontaanisti kysyttäessä.

Mitkä seuraavista ruoka-aineista sisältävät mielestäsi runsaasti proteiinia? Valitse kaikki ne, joissa mielestäsi on runsaasti proteiinia.

■ Kaikki vastaajat, n=300



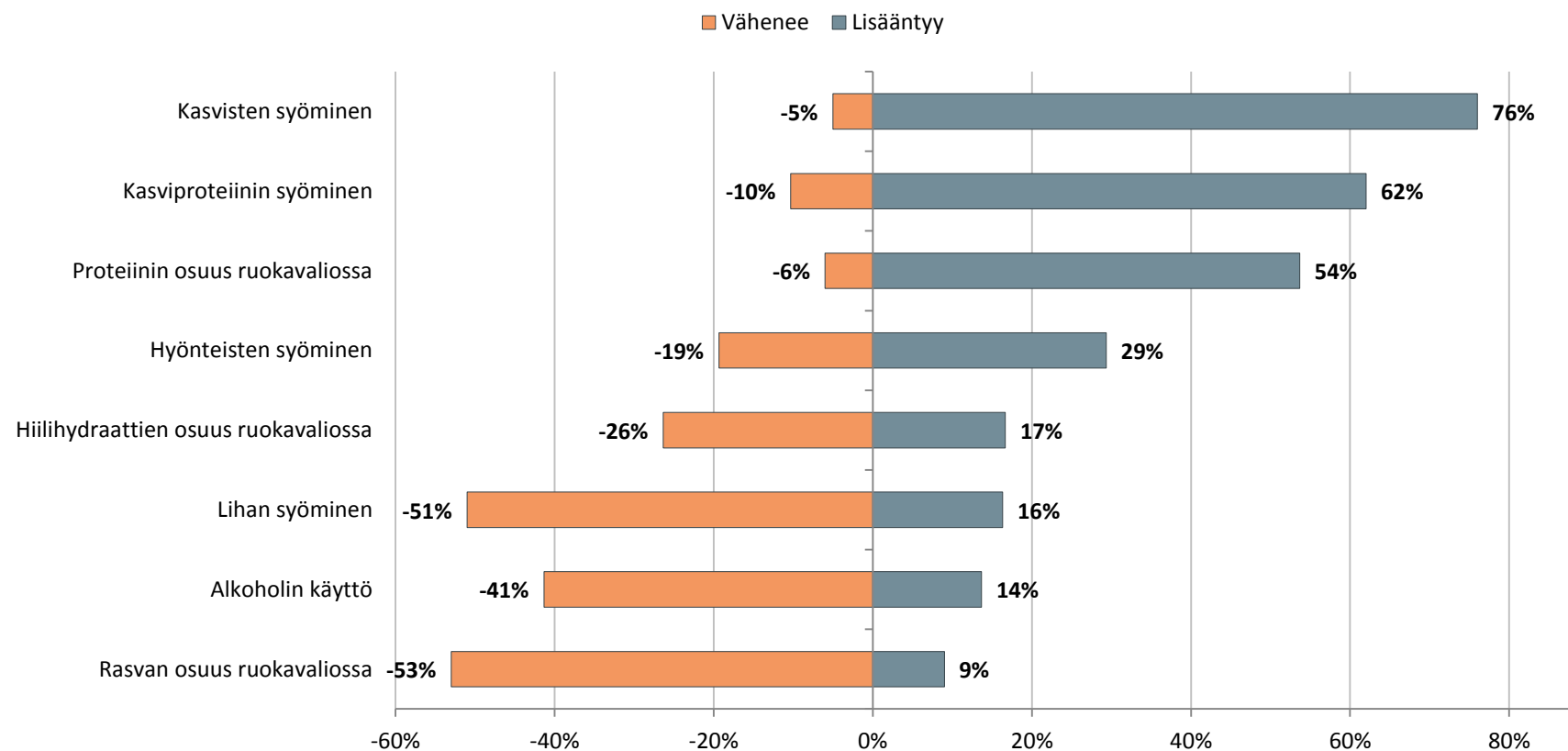
Listauksen tuotteet siinä muodossa kuin vastaajat näkivät ne:

- Liha (nauta, porsas, riista)
- Kananmuna
- Kala
- Siipikarjan liha
- Palkokasvit (herneet, pavut, soija, linssit)
- Maitotuotteet
- Pähkinät, siemenet
- Hyönteiset
- Kasvipohjaiset juomat (esim. kaurajuoma, soijajuoma, yms.)
- Vihannekset
- Muut viljatuotteet
- Juurekset
- Leipä
- Peruna
- Riisi

Ennusteet omasta tulevaisuudesta

- Selvä enemmistö vastaajista uskoo syövänsä tulevaisuudessa enemmän kasviksia ja kasviproteiineja.
- Lihan syömisen ja etenkin rasvan määrän uskotaan vähenevän vastaajien omassa ruokavaliossa tulevaisuudessa.

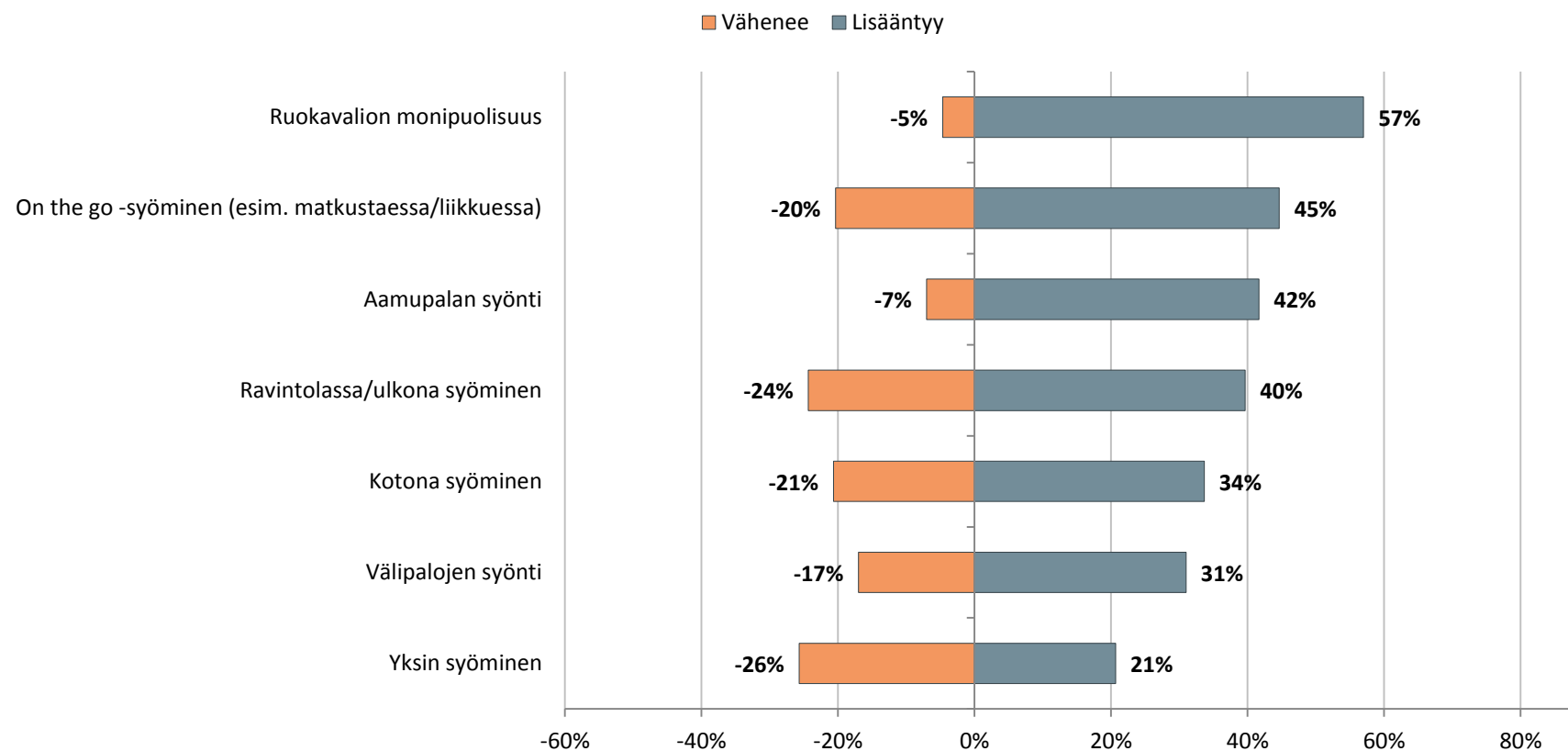
Kuvittele itsesi tulevaisuudessa. Valitse oheisesta listasta ne ravintoaineet ja ruoat, joiden käytön uskot lisääntyvän tai vähenevän omassa elämässäsi seuraavan kymmenen vuoden aikana?



Ennusteet omasta tulevaisuudesta

- Yli puolet vastaajista uskoo oman ruokavalionsa monipuolistuvan seuraavan kymmenen vuoden aikana.
- Monet uskovat myös on the go –syömisestä lisääntymiseen ja aamupalojen syömisestä yleistyseen.
- Yksin syömisestä vähentymiseen uskoo hieman useampi kuin sen lisääntymiseen.

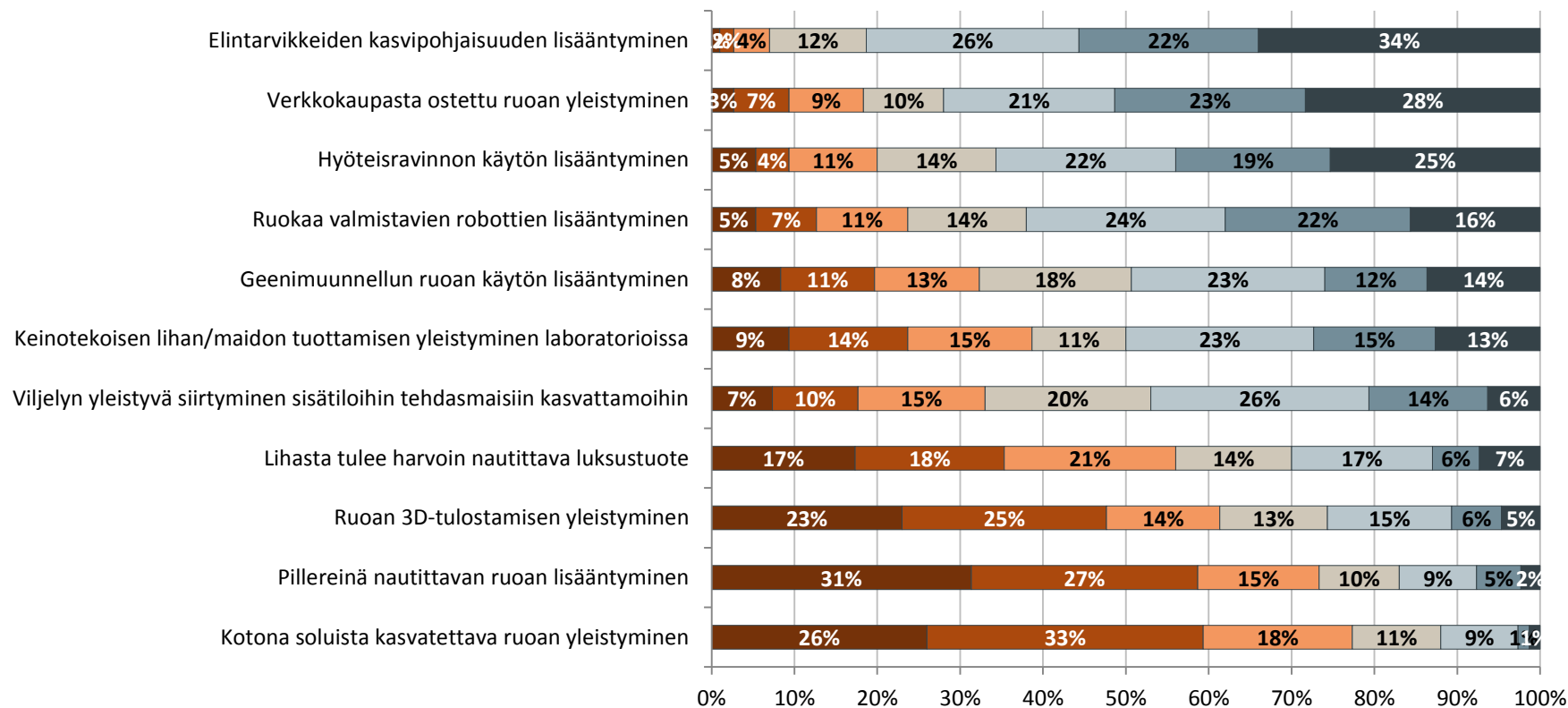
Kuvittele itsesi tulevaisuudessa. Minkä oheisista asioista uskot lisääntyvän tai vähenevän omassa elämässäsi seuraavan kymmenen vuoden aikana?



- Kasvipohjaisten elintarvikkeiden lisääntymistä tulevaisuudessa pidetään hyvin todennäköisenä.
- Myös elintarvikkeiden verkkokaupan ja hyönteisravinnon yleistymiseen uskotaan.
- Vähiten todennäköisenä pidetään kotona soluista kasvatettavan ruoan yleistymistä ja pillereinä nautittavan ruoan lisääntymistä.

Arvioi numerolla 1-7, kuinka todennäköisenä pidät sitä, että VÄITE X TOTEUTUU seuraavan 10v aikana?

■ 1= pidän erittäin epätodennäköisenä ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7= pidän erittäin todennäköisenä



Tutkimuksen tarkoitus ja toteutus

- Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten näkemyksiä ravinnosta, ruokavaliosta ja muodostaa ymmärrystä siitä mihin suuntaan ruokailu on nuorten mielestä kehittymässä seuraavan kymmenen vuoden aikana.
- Tutkimus toteutettiin online-kyselynä mobiilikyselyalustalla, jonka käyttäjiä vastaajat olivat.
- Vastaajamäärä oli n=300
- Tutkimus toteutettiin syys-lokakuussa 2018.
- Vastaajiksi haettiin 16-22-vuotiaita nuoria eri puolelta Suomea. Tavoitteena oli edustava otos suomalaisista nuorista.

Vastaajien taustat

- Vastaajista 58 % on naisia ja 42 % miehiä.
- 16-vuotiaista vastaajia on noin 5 %, muuten kohderyhmän ikäluokkia on melko tasaisesti noin 15 % kutakin ikäluokkaa. Joukkoon osui myös muutama yksittäinen 23-vuotias, jotka on vertailuissa luokiteltu 20-22-vuotiaiden ryhmään.
- Valtaosa vastaajista asuu yli 50 000 asukkaan paikkakunnilla ja pieni osa maaseudulla.
- Suurin osa vastaajista on koululaisia tai opiskelijoita, noin neljäsosa on työelämässä.
- Hieman vajaa puolet asuu kotona vanhempien kanssa ja loput ovat itsenäisiä
- Melkein kolmasosa vastaajista ilmoittaa olevansa sekasyöjiä, joita kasvisruoka ei juuri kiinnosta. Suurin osa on sekasyöjiä, jotka syövät mielellään myös kasvisruokaa.
- Erilaisia kasvissyöjiä tai vegaaneja on 7 % vastaajista.
- Suuri enemmistö vastaajista on ainakin jossain määrin kiinnostunut kokeilemaan uusia elintarvikkeita.
- Yli kolme neljäsosa vastaajista katsoo omaavansa vähintään perustiedot ravinnosta. Yli neljäsosa katsoo tietojensa olevan hyvät.

Tärkeimmät tulokset

- Nuorilla on varsin järkevät ja todellisuuteen perustuvat ajatukset siitä mitä terveellisyys on ja keskimäärin kohtalaisen hyvät tiedot ravinnosta. Selvä enemmistö esim. tietää, että proteiinia saa lihasta ja kananmunista, mutta ei juuri riisistä ja perunasta.
- Ruokavaliossa terveellisenä pidettiin ennen kaikkea monipuolisuutta ja tasapainoa. Yleisemminkin terveellisyys nähtiin nimenomaan erilaisten elämäntilanteiden tasapainona ja kokonaisvaltaisuutena. Kasviksia, vähärasvaisuutta ja proteiinia pidettiin osina terveellistä ruokavaliota. Liikunta nähtiin osana laajempaa terveellisyyttä.
- Proteiinin lähteet tunnistettiin melko hyvin. Tietotaso korreloi myös hyvin sen kanssa, miten vastaajat arvioivat oman tietotasonsa ravinnon suhteen.
- Tulevaisuudessa kasvisten syömisen, kasviproteiinin syömisen ja proteiinin osuuden ruokavaliossa uskotaan kasvavan. Lihan syömisen ja rasvan osuuden taas uskotaan vähenevän.
- Erilaisista tulevaisuuden skenaarioista elintarvikkeiden kasvispohjaisuuden lisääntymiseen uskottiin eniten.

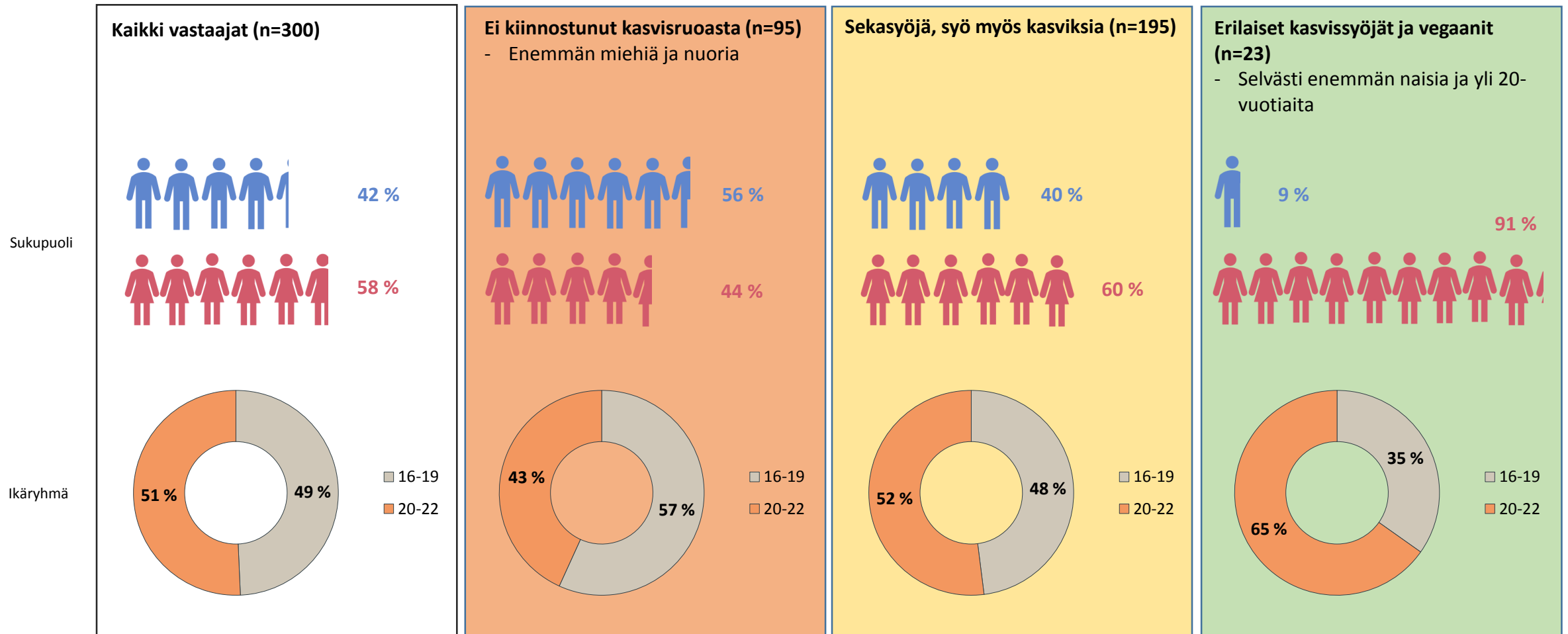
Makery

Erittelyt vastaajaryhmittäin

Vertailuryhmät

- Vertailuja varten vastaajaryhmiä on yhdistelty tarpeeksi suurten ja/tai mielekkäiden vertailuryhmien aikaansaamiseksi.

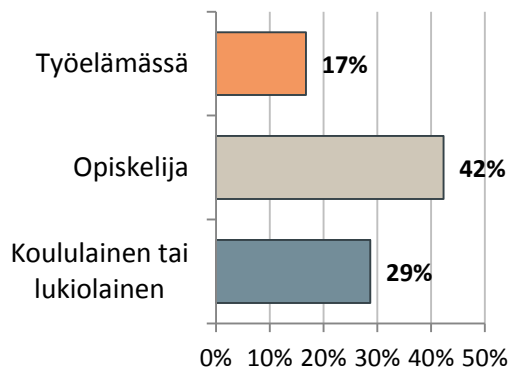
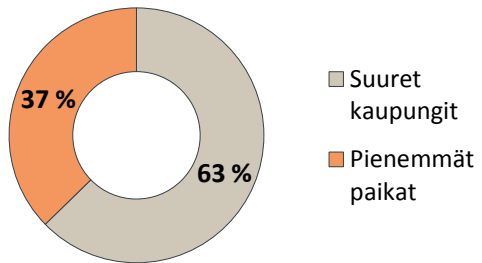
- Ikäryhmä
 - Alle 20-vuotiaat
 - 20 vuotta täyttäneet
- Asuinpaikka
 - "Helsinki, Espoo, Vantaa tai Kauniainen" sekä "Tampere, Turku tai Oulu" on yhdistetty ryhmäksi "Suuret kaupungit". Kaikki muut on luokiteltu ryhmään "Pienemmät paikat"
- Ruokavalio
 - Ne joita kasvisruoka ei juuri kiinnosta ovat ryhmänä "ei kiinnostunut kasvisruoasta".
 - "Sekasyöjä, syö myös kasvisruokaa" –ryhmään on yhdistetty sekasyöjät jotka kokeilevat mielellään kasvisruokaa tai syövät sitä usein.
 - Pesco-, lakto-ovo- ja laktovegetaristit sekä vegaanit on yhdistetty ryhmäksi "erilaiset kasvissyöjät ja vegaanit"
- Itsenäisyys
 - Kotona vanhempien luona asuvat muodostavat yhden ryhmän. Kaikki muut asuintilanteet on yhdistetty ryhmään "Itsenäinen".
- Tietotaso ravinnosta
 - "1= en tiedä ravintoasioista juuri mitään", "2 = en tiedä ravintoasioista niin paljoa kuin haluaisin" ja "3 = tiedän jotain, mutta kokonaisuus on epäselvä" on yhdistetty ryhmäksi "heikot tiedot".
 - "4 = minulla on perustietämys" ja "5 = minulla on hyvä perustietämys" on yhdistetty ryhmäksi "perustiedot".
 - "6 = olen hyvin perillä ravintoasioista" ja "7= olen erittäin hyvin perillä ravintoasioista" on yhdistetty ryhmäksi "hyvät tiedot".
- Ammatti
 - "Koululainen" ja "Lukiolainen" on yhdistetty ryhmäksi "Koululaiset ja lukiolaiset"
 - "Opiskelija ammatillisessa koulutuksessa", "Opiskelija ammattikorkeakoulussa" ja "Opiskelija yliopistossa" on yhdistetty ryhmäksi "Opiskelija"
 - "Osa-aikatyössä" ja "Täysipäiväisesti työelämässä" on yhdistetty ryhmäksi "Työelämässä"
 - "Työtön", "Varus- tai siviilipalvelusta suorittamassa" ja "Jokin muu, mikä?" on yhdistetty ryhmäksi "Muu"



Asuin-
paikka

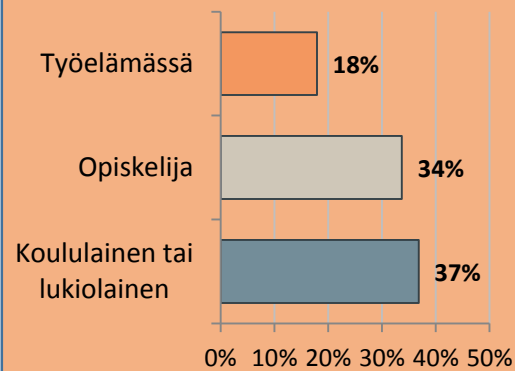
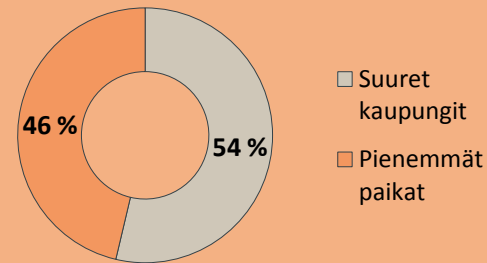
Ammatti

Kaikki vastaajat (n=300)

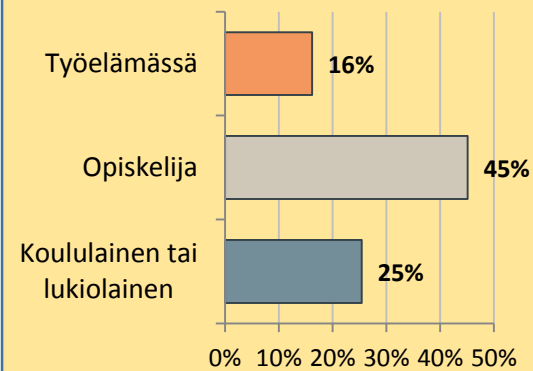
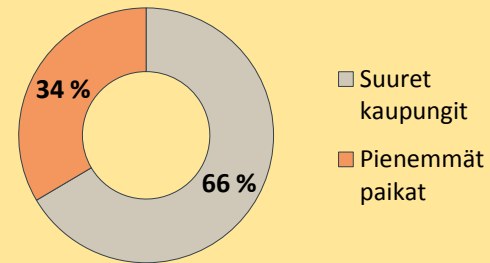


Ei kiinnostunut kasvisruoasta (n=95)

- Suhteellisesti useammin pieniltä paikkakunnilta ja koululaisia

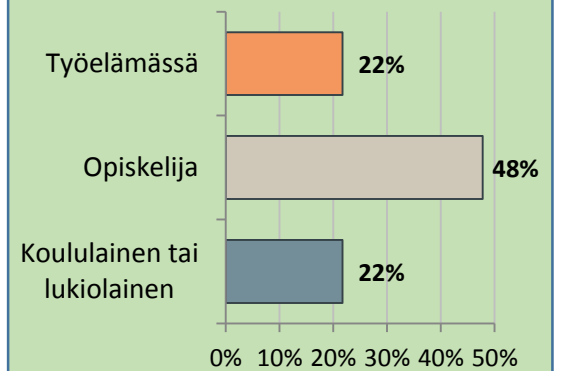
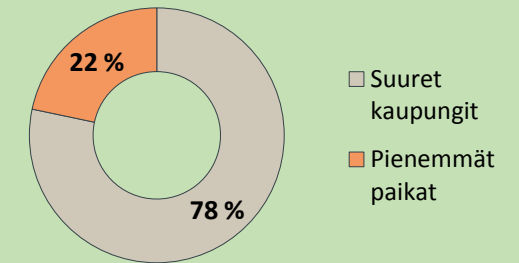


Sekasyöjä, syö myös kasviksia (n=195)



Erilaiset kasvissyöjät ja vegaanit (n=23)

- Selvästi enemmän suurten paikkakuntien asukkaita ja hieman enemmän opiskelijoita

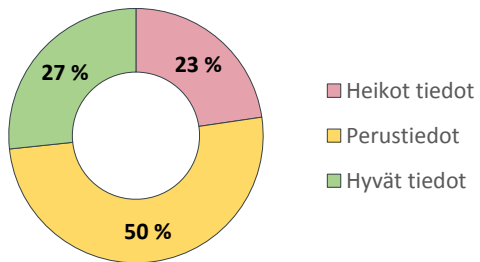


Parempi tietotaso ravinnosta korreloi selvästi kiinnostuksen kanssa kasviruoasta. Johtuuko kiinnostumattomuus heikoista tiedoista, vai heikot tiedot kiinnostuksen puutteesta. Tätä voisi tutkia lisää.

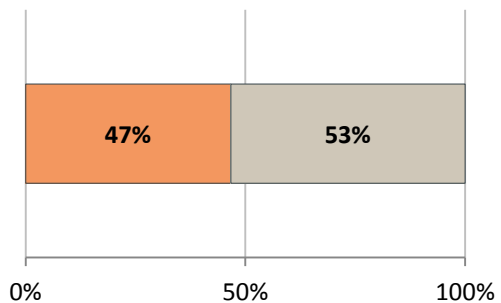
Tietotaso ravinnosta

Itsenäisyys

Kaikki vastaajat (n=300)

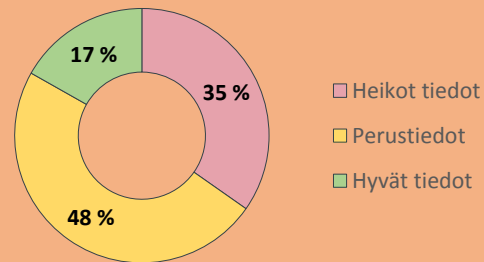


Kotona Itsenäinen

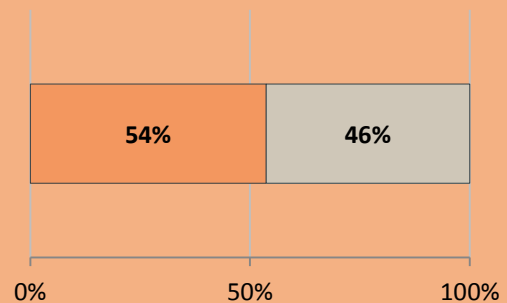


Ei kiinnostunut kasviruoasta (n=95)

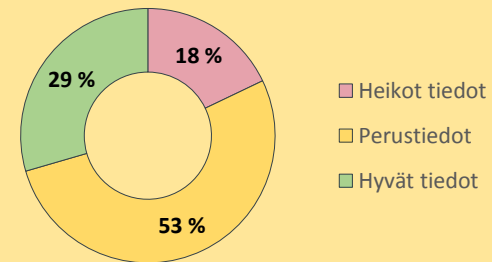
- Selvästi heikommät tiedot ravinnosta
- Hieman useammin vielä kotona asuvia nuoria



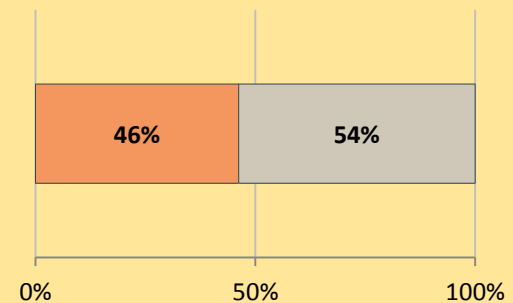
Kotona Itsenäinen



Sekasyöjä, syö myös kasviksia (n=195)

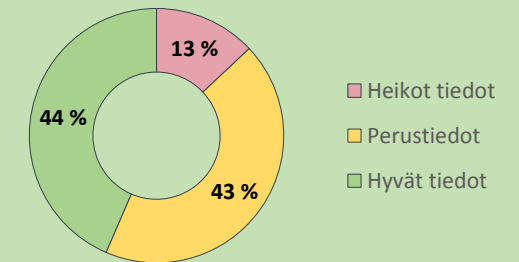


Kotona Itsenäinen

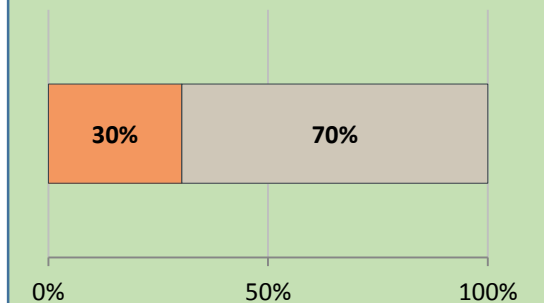


Erilaiset kasvissyöjät ja vegaanit (n=23)

- Selvästi paremmat tiedot ravinnosta
- Selvästi useammin jo itsenäistyneitä nuoria



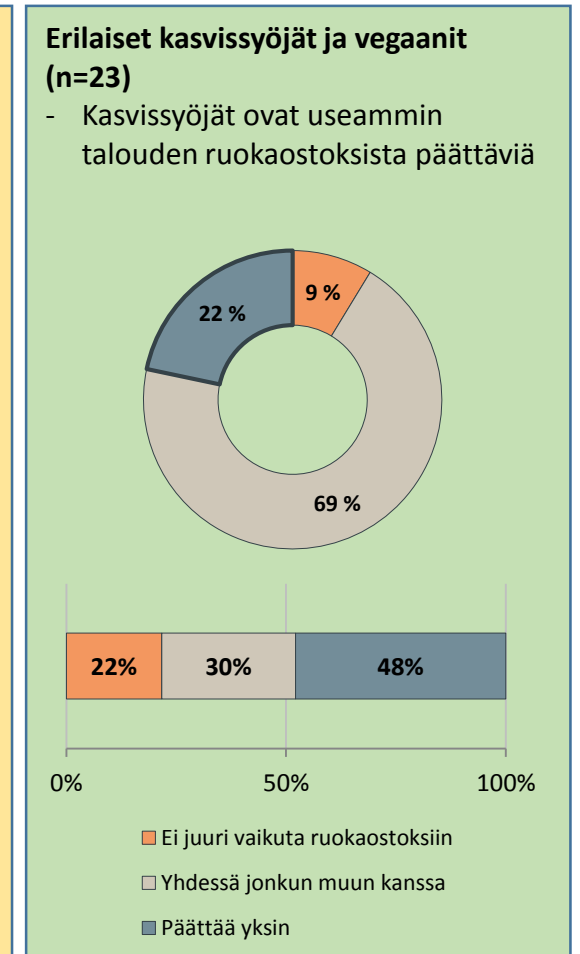
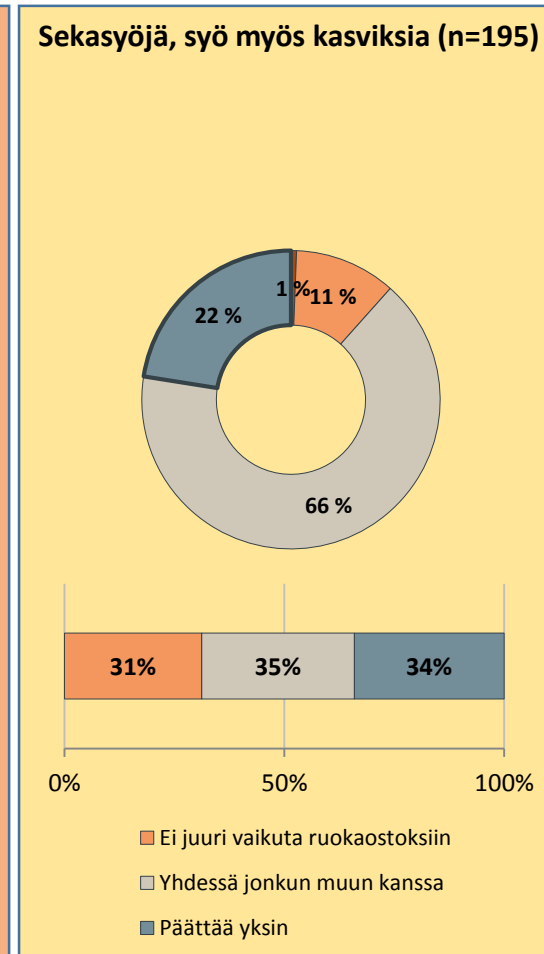
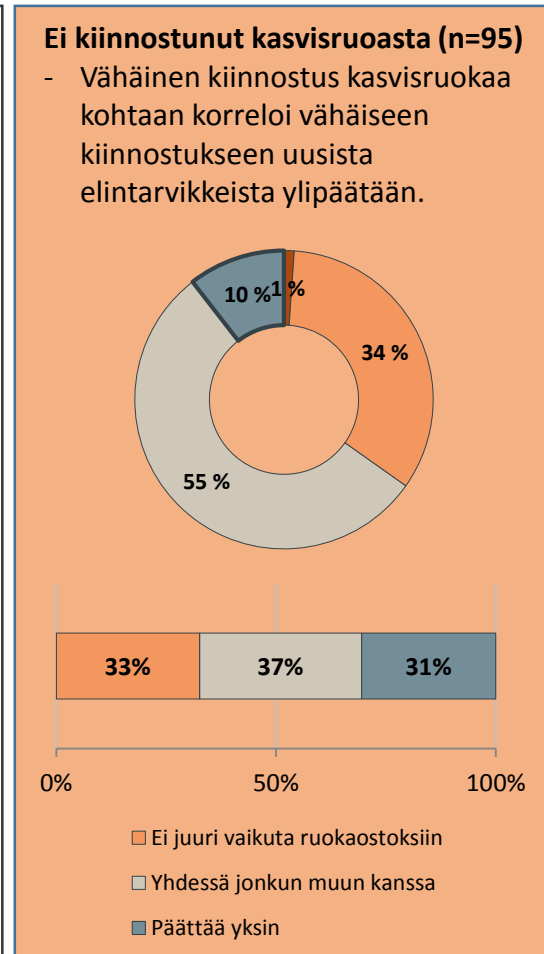
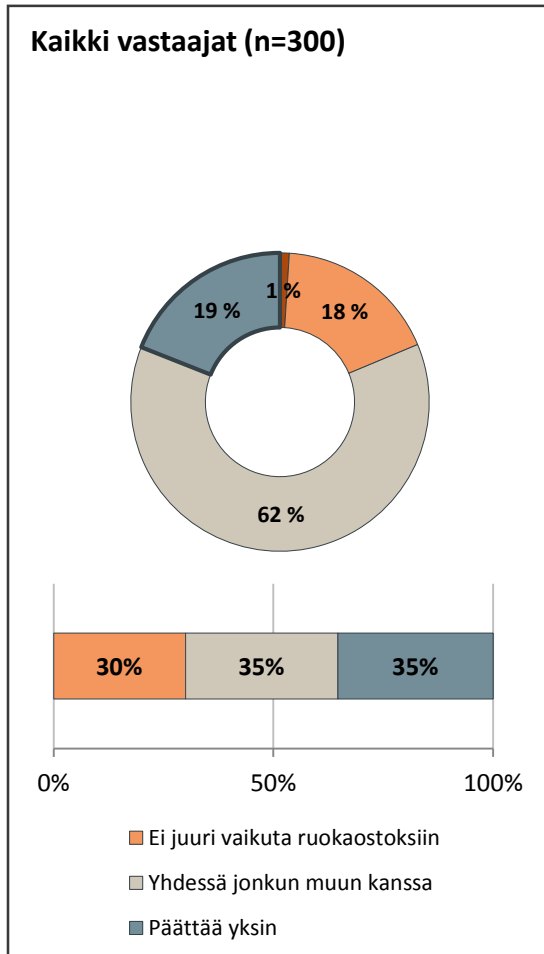
Kotona Itsenäinen



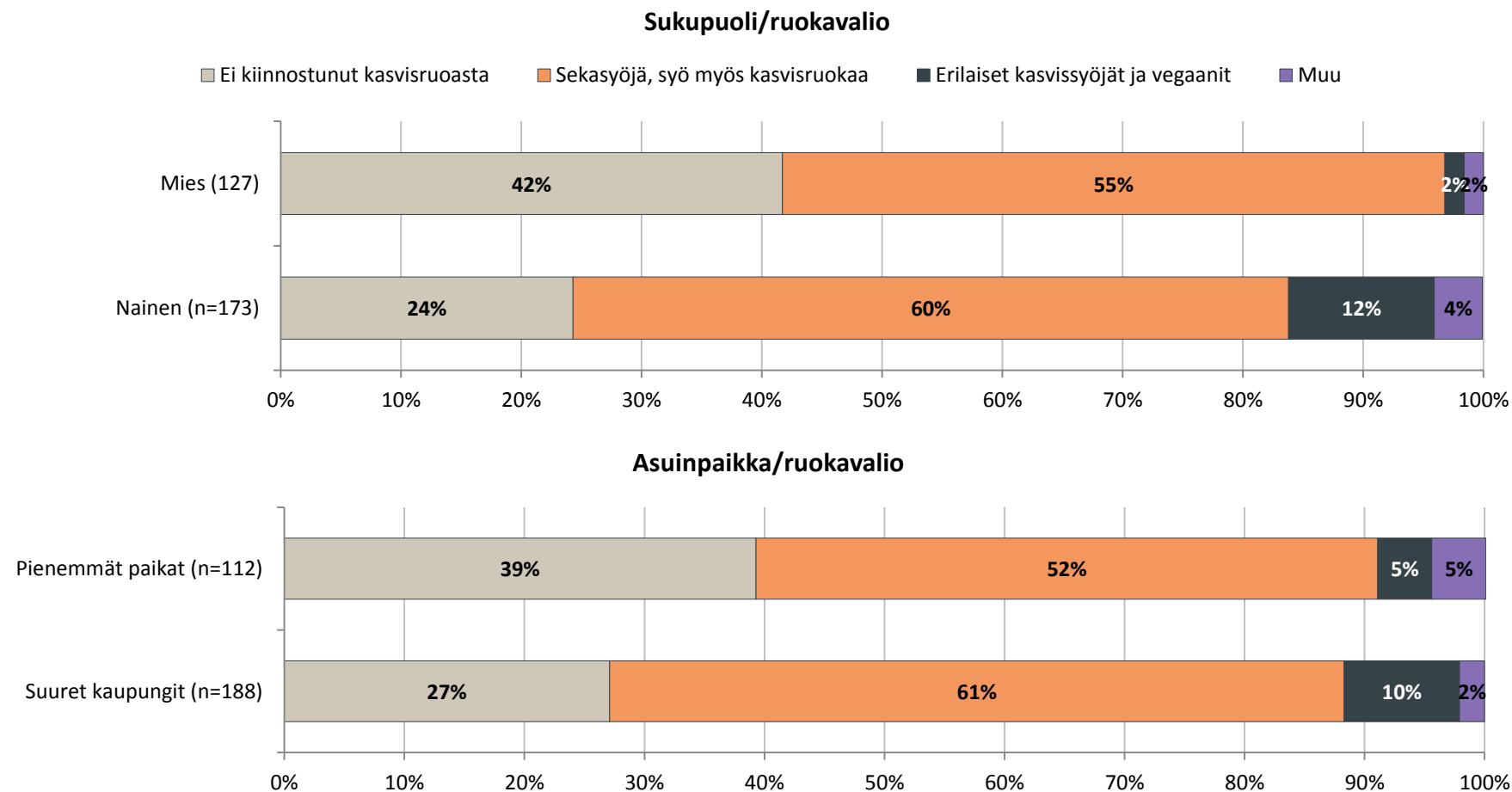
- En lainkaan kiinnostunut, käytän vain tuttuja ja hyväksi havaitsemiani tuotteita
- En kovinkaan kiinnostunut, kokeilen uusia tuotteita lähinnä, jos niihin liittyy jokin erikoistarjous tai muu kampanja
- Jokseenkin kiinnostunut, kokeilen mielelläni uusia tuotteita, jos niitä on helposti saatavilla kaupassa, jossa normaalisti asioin
- Erittäin kiinnostunut, etsin aktiivisesti uusia tuotteita ja voin nähdä vaivaa saadakseni niitä kokeiltavakseni

Kiinnostus uusia elintarvikkeita kohtaan

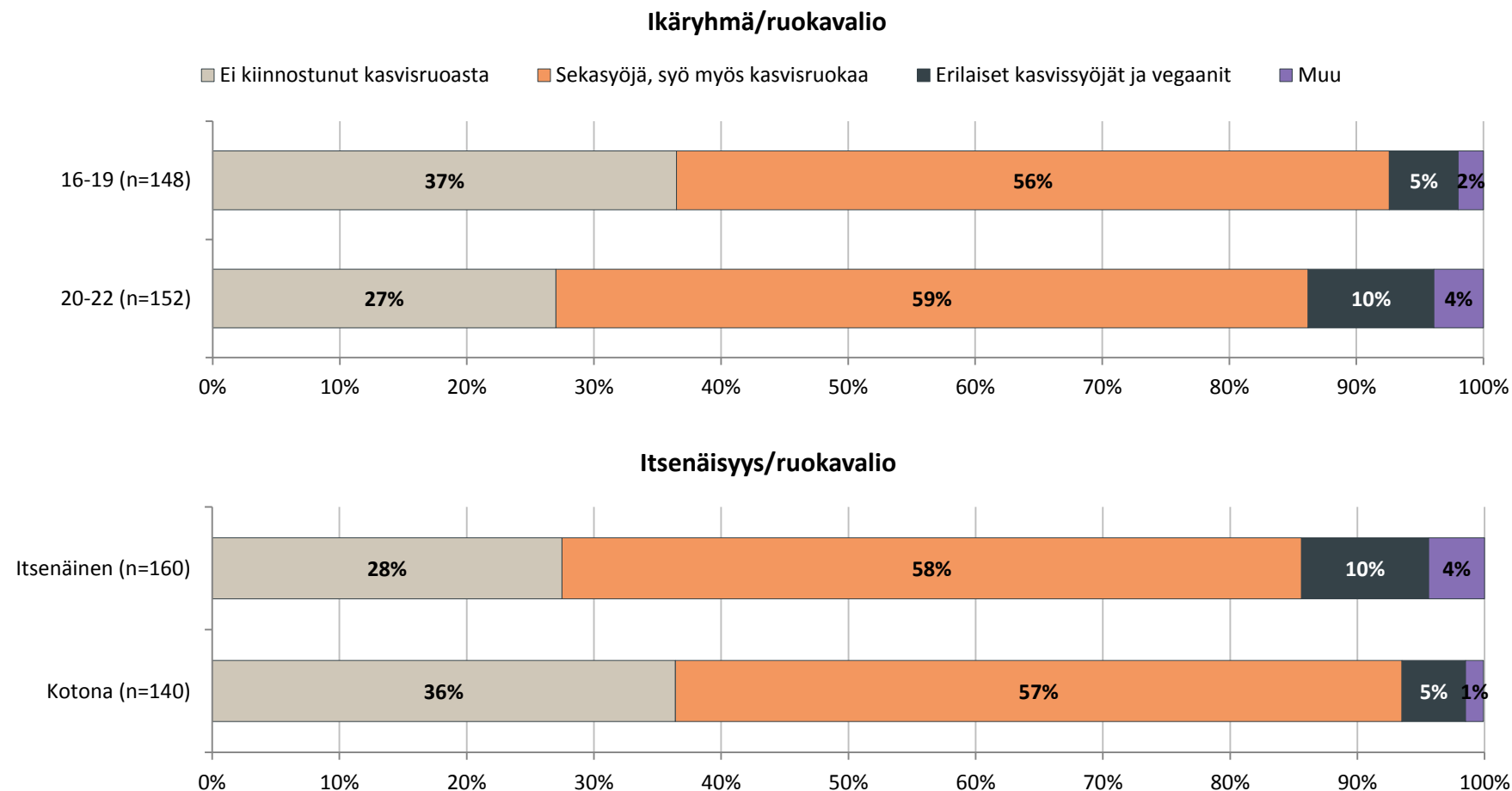
Vaikutus kotitalouden ruokaostuksiin



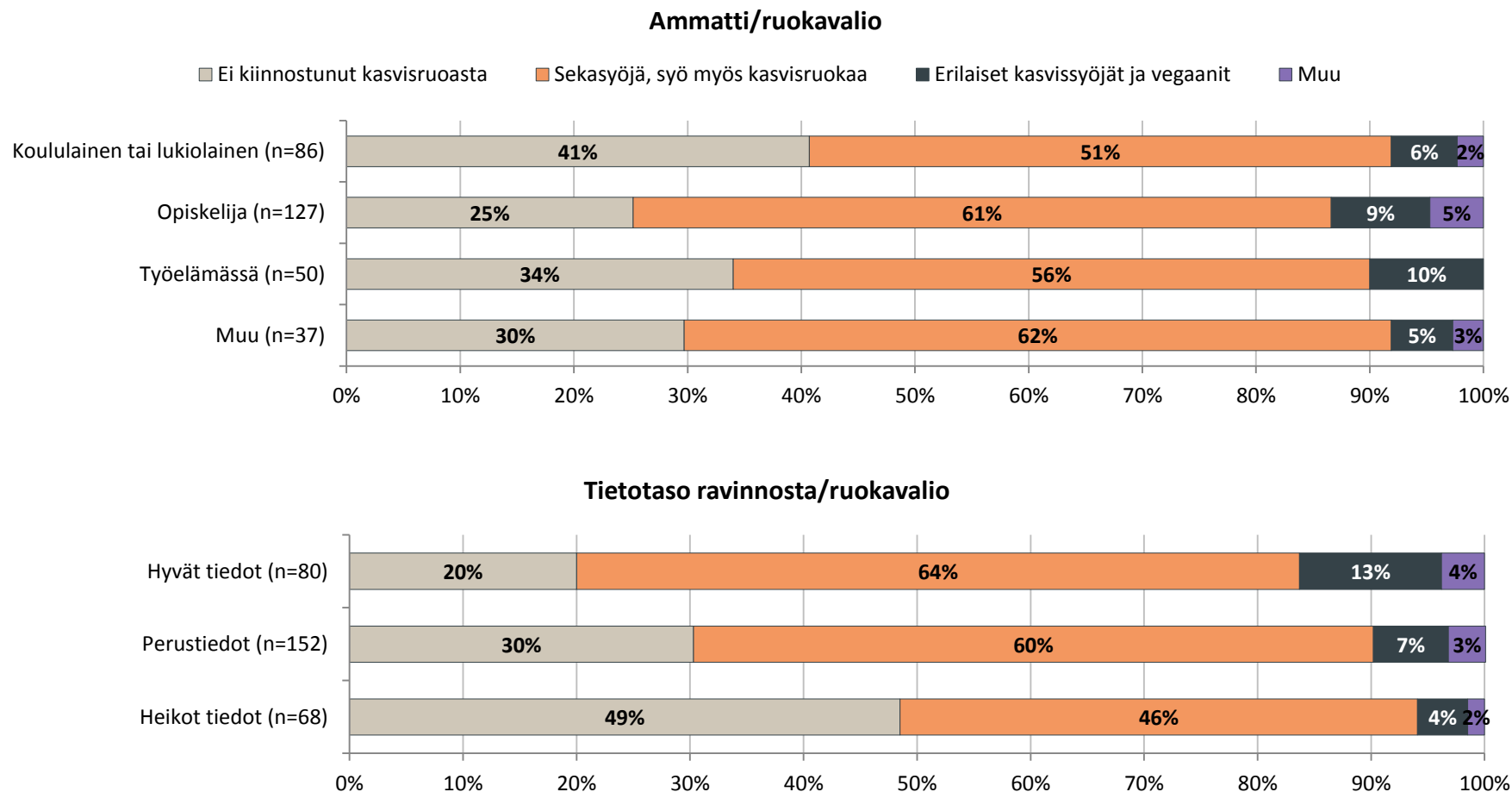
- Miesten joukossa on selvästi enemmän niitä, jotka eivät ole lainkaan kiinnostuneita kasvisruoasta.
- Naiset ovat selvästi todennäköisempiä kasvissyöjiä.
- Kasvisruoka kiinnostaa enemmän suurissa kaupungeissa.



- Eniten niitä, jotka eivät ole lainkaan kiinnostuneita kasvisruoasta on nuorempien ja vielä kotona asuvien joukossa.
- Kotona asuvilla on vähemmän sananvaltaa siihen mitä taloudessa syödään, joten on luonnollista, että kiinnostuskin voi olla vähäisempää.
- Kasvissyönnin todennäköisyys kasvaa iän myötä ja nuorten itsenäistyessä.

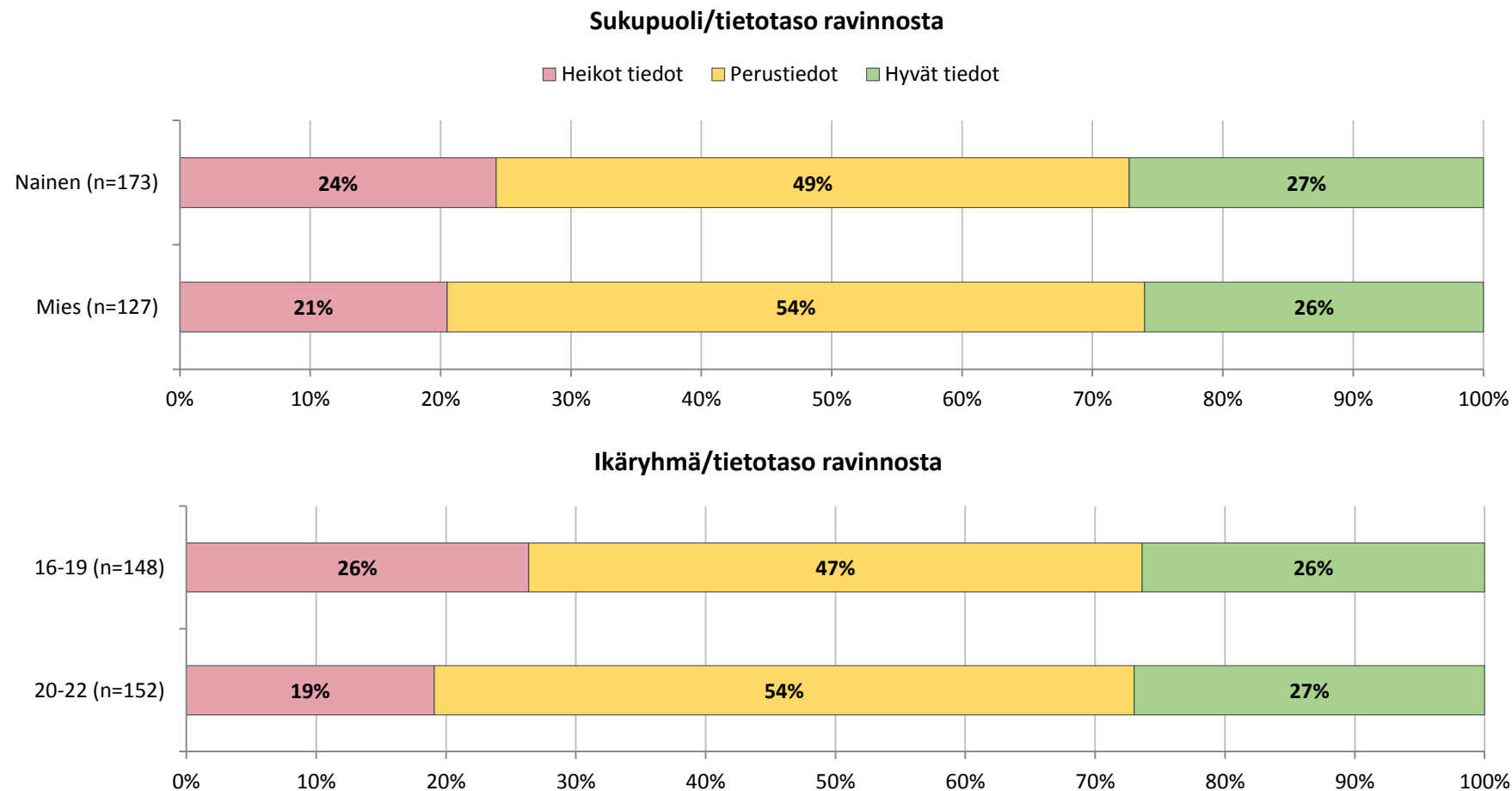


- Ravintotietotason ja ruokavalion välillä on selvä korrelaatio. Mitä vähäisempi tietotaso, sitä todennäköisemmin henkilö ei ole kiinnostunut kasvisruokavaliosta lainkaan.
- Vaikka tietotason ja ruokavalion välinen korrelaatio on selvä, ei tämän tutkimuksen perusteella pysty sanomaan johtaako parempi tietotaso laajempaan ruokavalioon vai laaja ruokavalio parempaan tietotasoon.



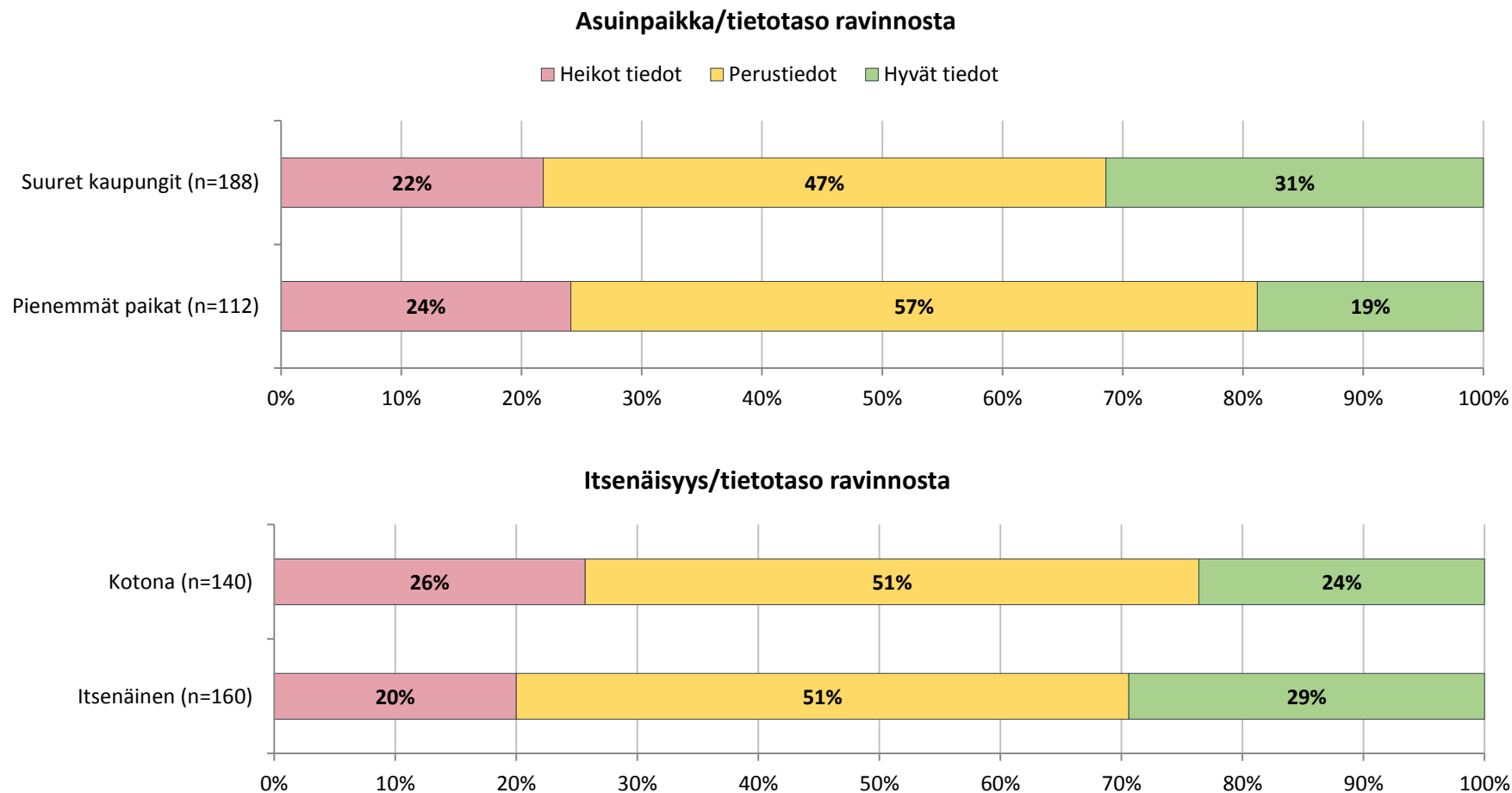
Tietotaso ravinnosta

- Sukupuolten välillä ei juuri ole eroa koetussa tietotasossa ravinnon suhteen.
- Nuorempien vastaajien joukossa on enemmän niitä, jotka kokevat oman tietotasonsa olevan heikko.



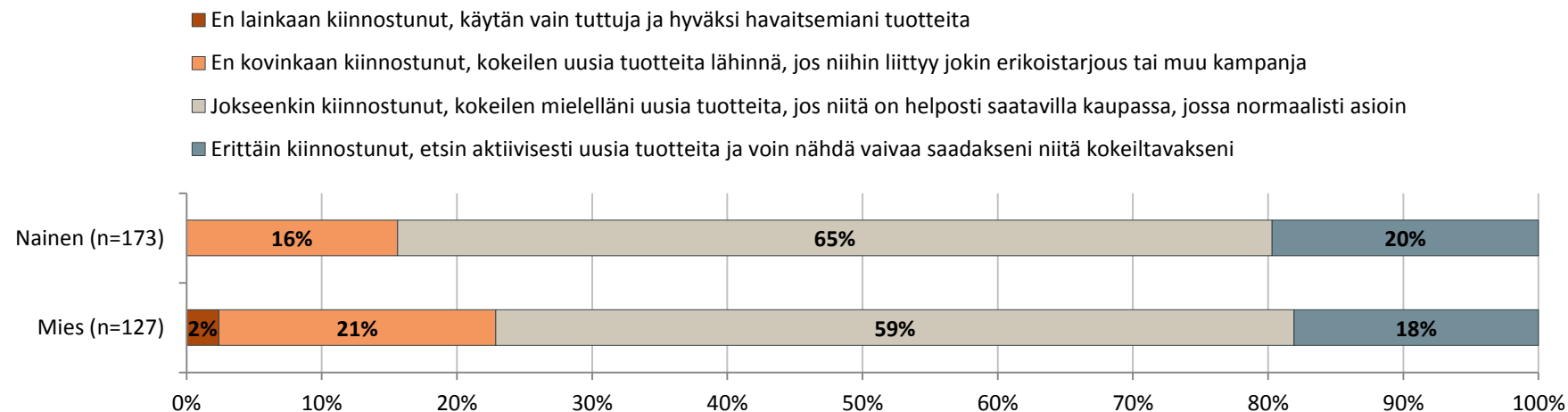
Tietotaso ravinnosta

- Tietotaso ravinnosta tuntuu olevan parempi suurissa kaupungeissa.
- Itsenäisesti asuvilla on hieman korkeampi tietotaso kuin kotona asuvilla.

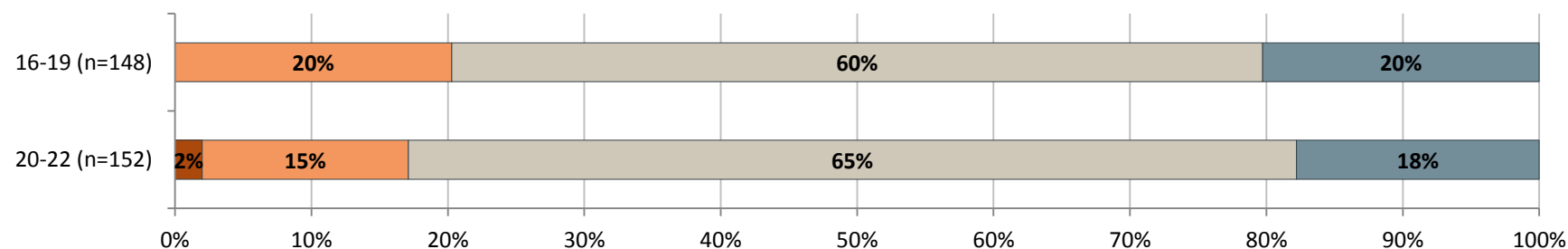


- Miehet ovat hieman vähemmän kiinnostuneita uusista elintarvikkeista kuin naiset, mutta ero on pieni.
- Ikäryhmien välillä ei juuri ole eroa kiinnostuksessa uusia elintarvikkeita kohtaan.

Sukupuoli/kiinnostus uusia elintarvikkeita kohtaan

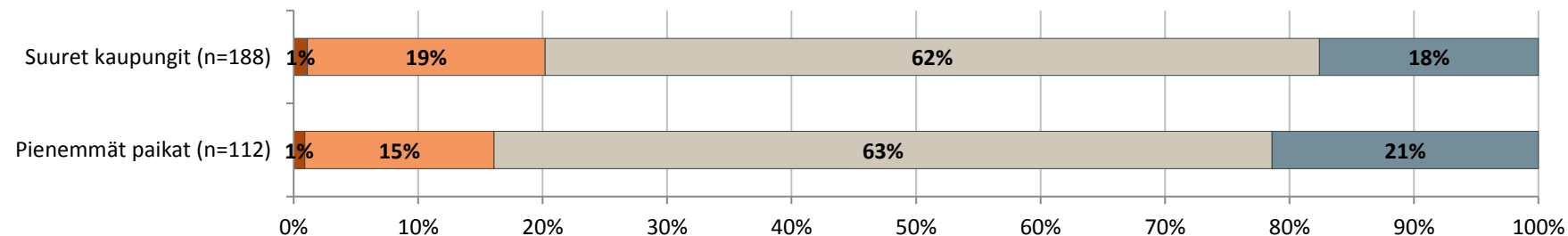


Ikäryhmä/kiinnostus uusia elintarvikkeita kohtaan

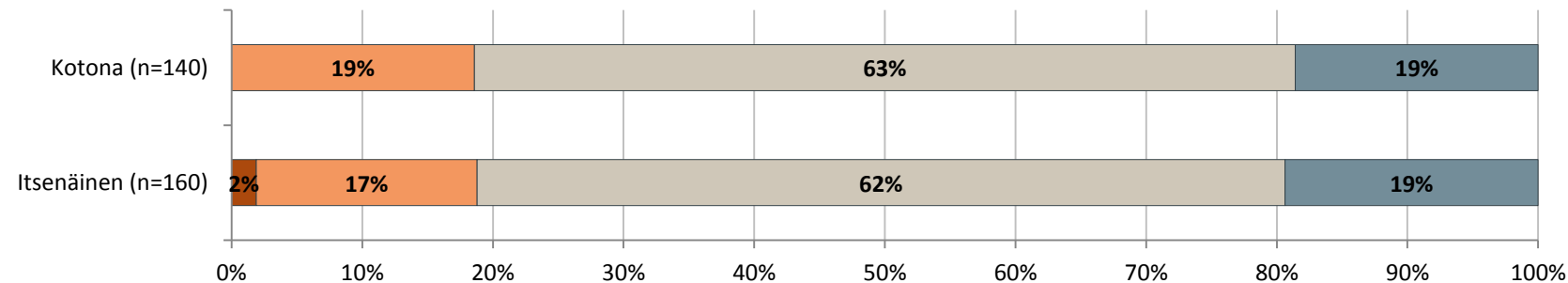


Asuinpaikka/ kiinnostus uusia elintarvikkeita kohtaan

- En lainkaan kiinnostunut, käytän vain tuttuja ja hyväksi havaitsemiani tuotteita
- En kovinkaan kiinnostunut, kokeilen uusia tuotteita lähinnä, jos niihin liittyy jokin erikoistarjous tai muu kampanja
- Jokseenkin kiinnostunut, kokeilen mielelläni uusia tuotteita, jos niitä on helposti saatavilla kaupassa, jossa normaalisti asioin
- Erittäin kiinnostunut, etsin aktiivisesti uusia tuotteita ja voin nähdä vaivaa saadakseni niitä kokeiltavakseni



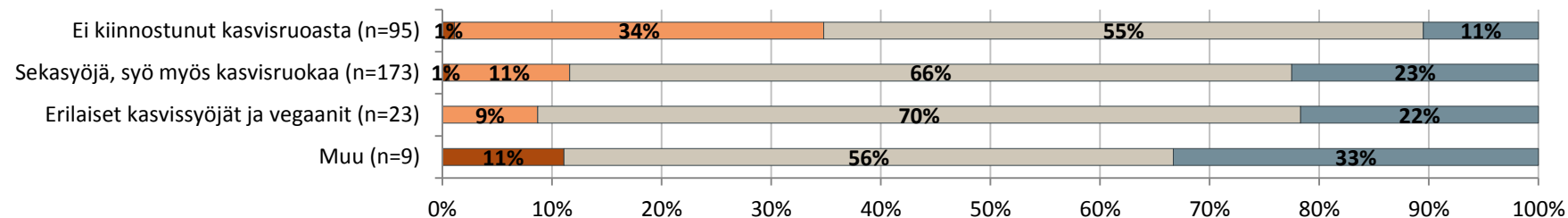
Itsenäisyys/kiinnostus uusia elintarvikkeita kohtaan



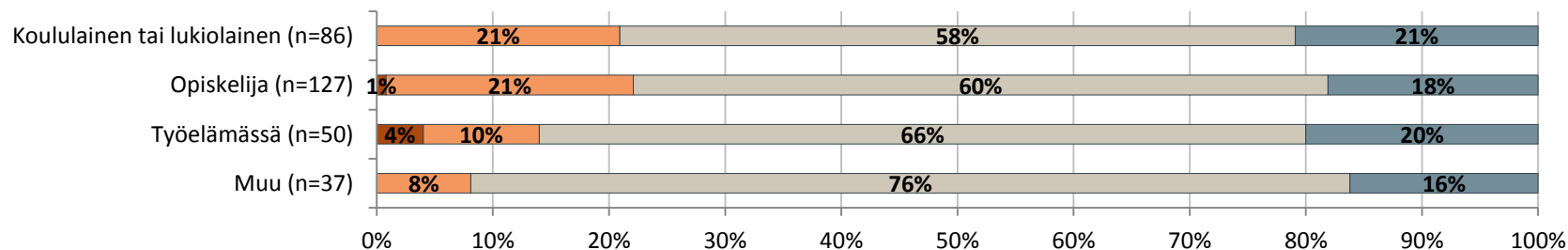
Kiinnostus uusia elintarvikkeita kohtaan

Ruokavalio/kiinnostus uusia elintarvikkeita kohtaan

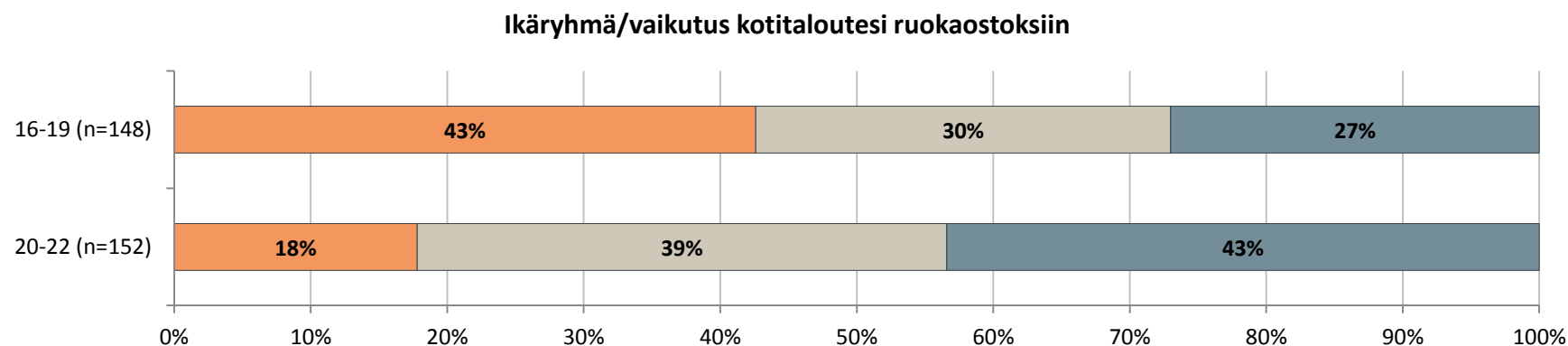
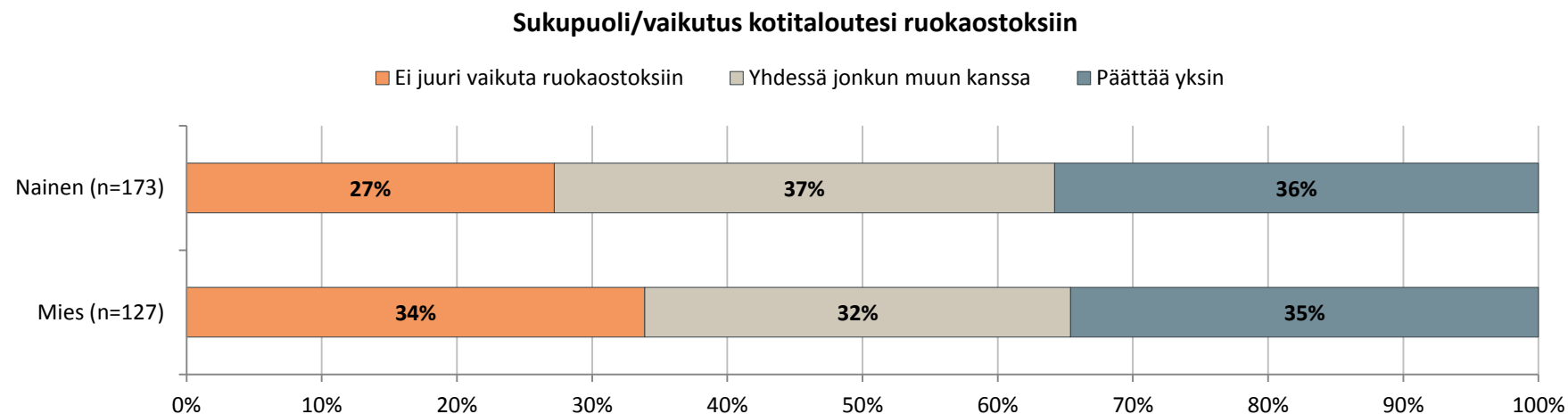
- En lainkaan kiinnostunut, käytän vain tuttuja ja hyväksi havaitsemiani tuotteita
- En kovinkaan kiinnostunut, kokeilen uusia tuotteita lähinnä, jos niihin liittyy jokin erikoistarjous tai muu kampanja
- Jokseenkin kiinnostunut, kokeilen mielelläni uusia tuotteita, jos niitä on helposti saatavilla kaupassa, jossa normaalisti asioin
- Erittäin kiinnostunut, etsin aktiivisesti uusia tuotteita ja voin nähdä vaivaa saadakseni niitä kokeiltavakseni



Ammatti/kiinnostus uusia elintarvikkeita kohtaan

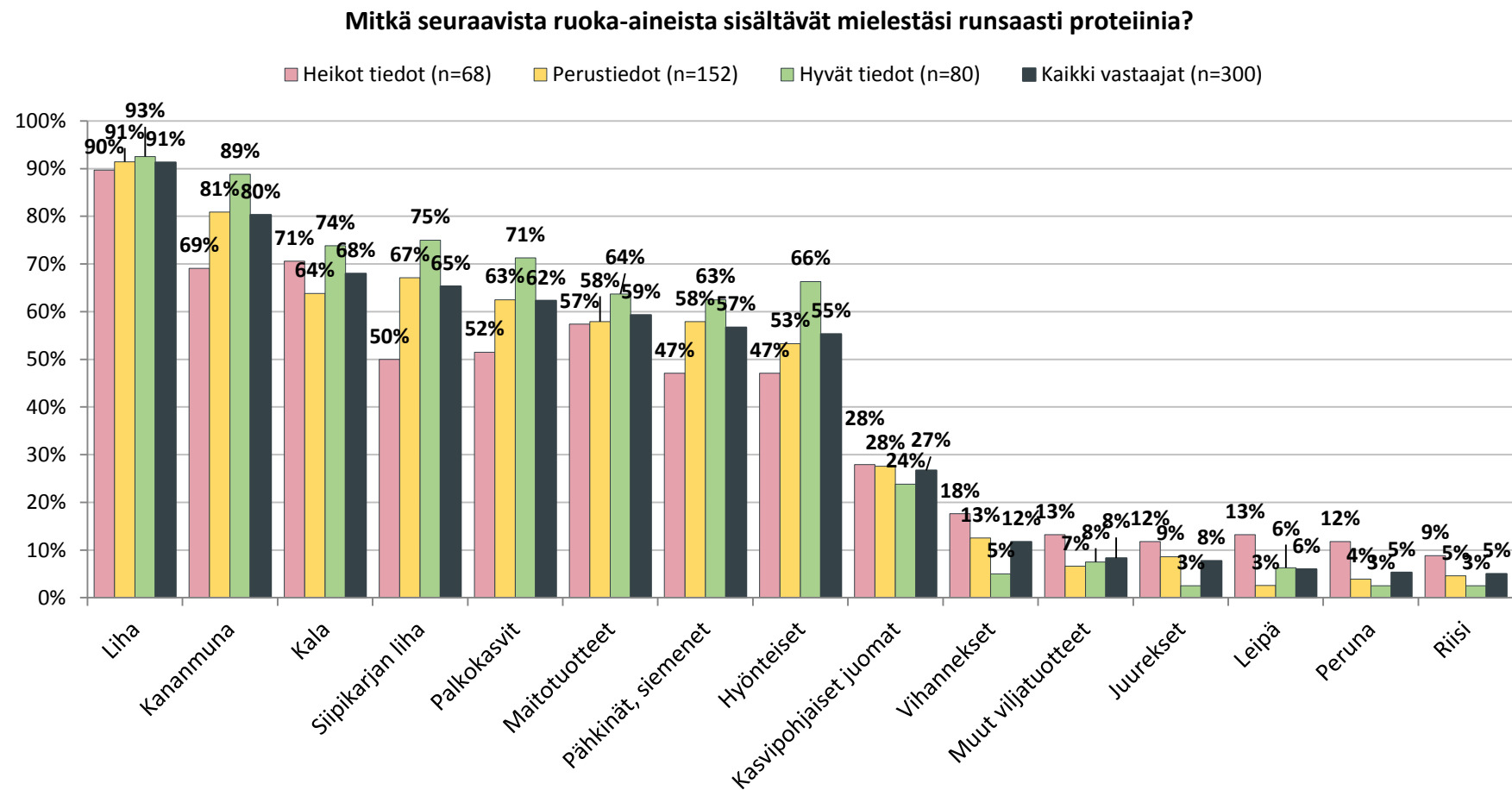


- Miehet ovat hieman useammin kokonaan vailla vaikutusta oman taloutensa ruokaostoksiin.
- Ymmärrettävästi nuoremmat, alle 20-vuotiaat vastaajat vaikuttavat vähemmän ruokaostoksiin kuin usein jo itsenäisesti asuvat yli 20-vuotiaat.



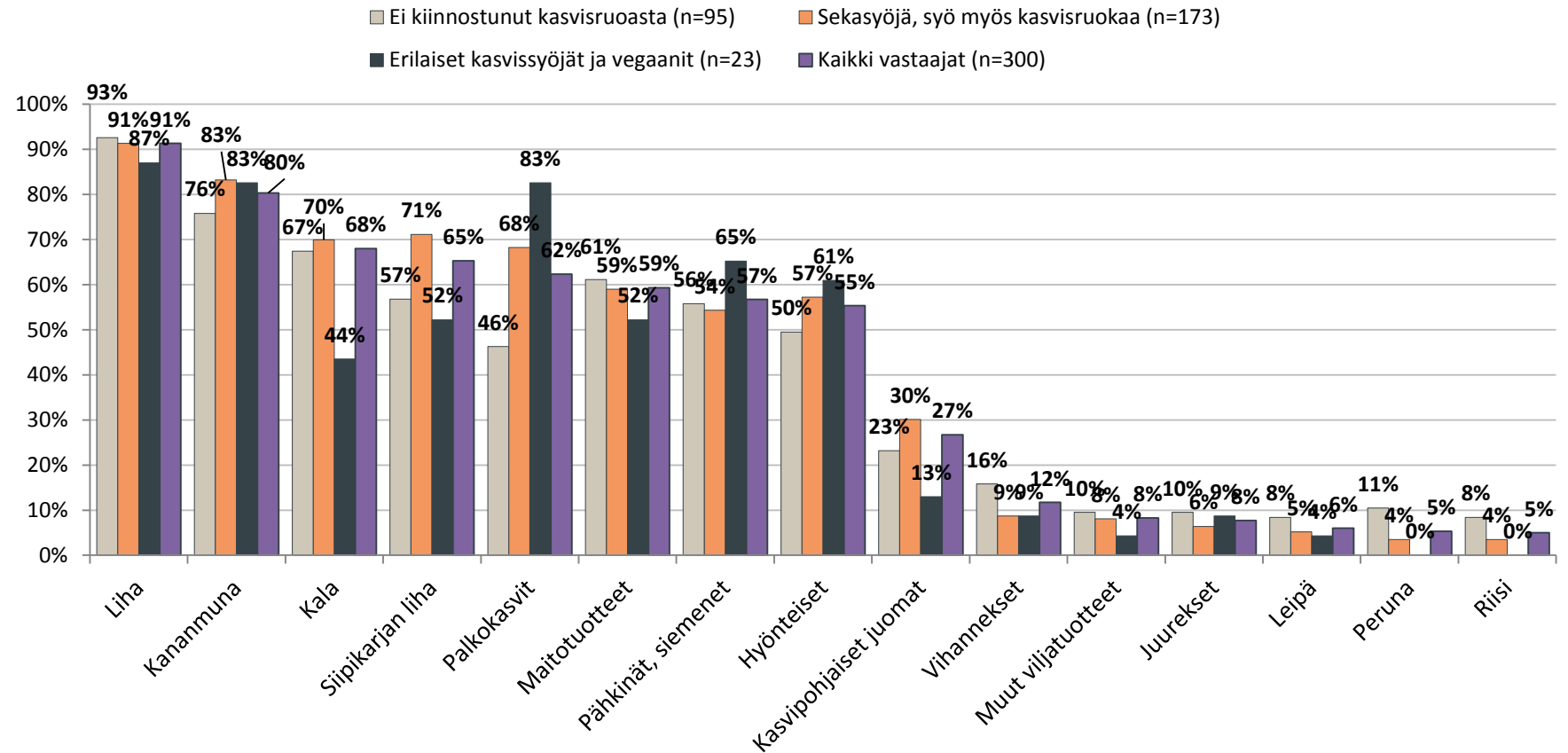
Proteiinin lähteet

- Vastaajien omat arviot tietotasostaan ravinnon suhteen näyttävät olevan oikeansuuntaisia.
- Ne, jotka arvioivat tietonsa heikoiksi vastasivat useammin ”väärin” kysyttäessä mitkä ruoka-aineet sisältävät proteiinia
- Tietonsa hyväksi arvioineet taas vastasivat useammin ”oikein”.



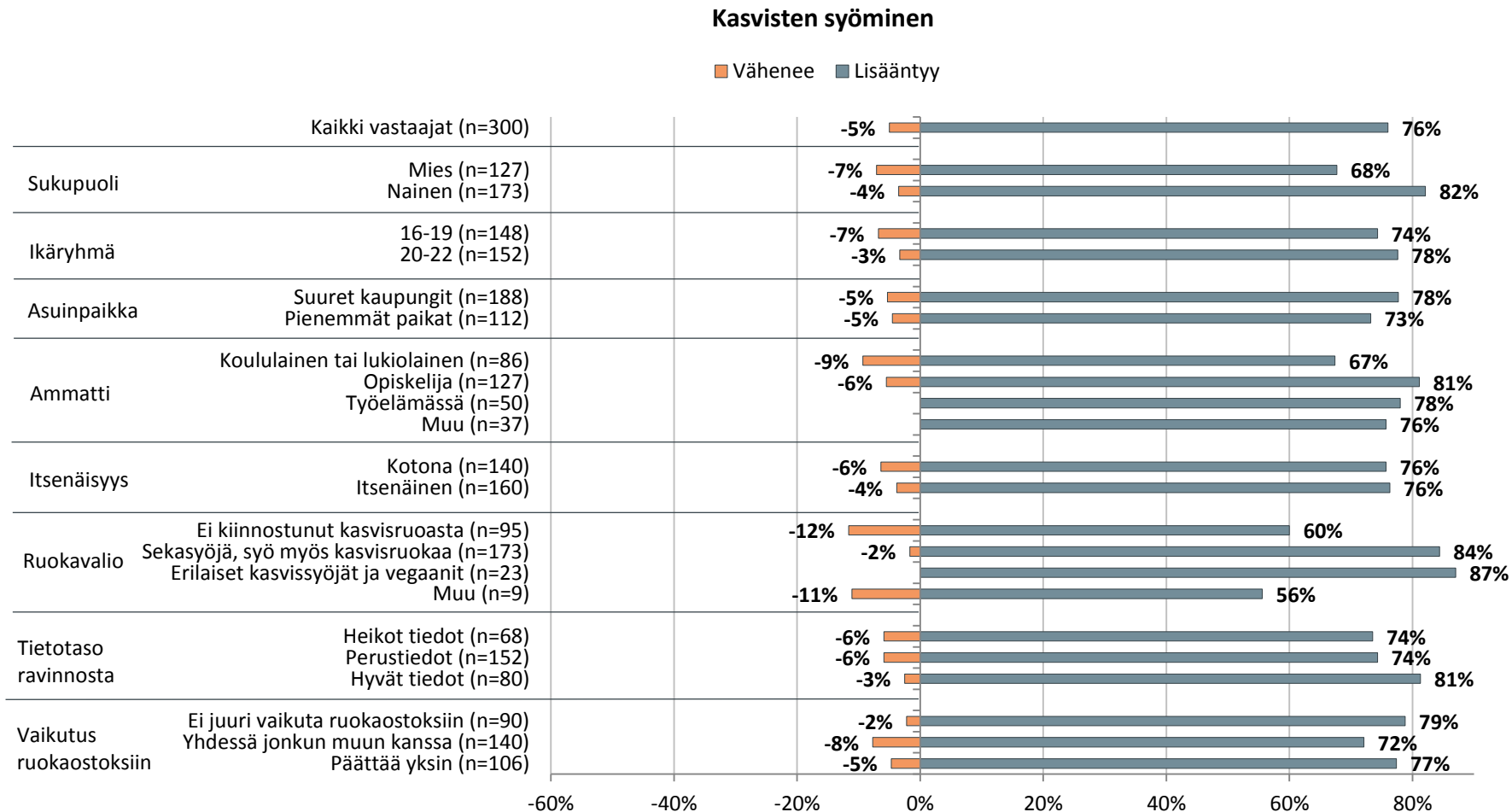
- Kasvisyöjät ovat paremmin perillä ruoka-aineiden sisältämästä proteiinimäärästä ainakin kasviperäisten ruoka-aineiden osalta.
- Selvästi useampi kasvisyöjä esimerkiksi tietää, että palkokasveissa on proteiinia, eikä yksikään kasvisyöjä ajattele esim. perunan tai riisin sisältävän runsaasti proteiinia.
- Huomiota herättää myös se, että kasvisyöjät osaavat selvästi muita heikommin nimetä esim. kalan proteiininlähteeksi.

Mitkä seuraavista ruoka-aineista sisältävät mielestäsi runsaasti proteiinia?



- Kaikki vastaajaryhmät uskovat kasvien syömisen lisääntymiseen omissa ruokavalioissaan seuraavan kymmenen vuoden aikana.
- Naiset uskovat kasvien syömisen lisääntymiseen enemmän kuin miehet.
- Jopa niistä, jotka eivät ole kiinnostuneita kasvituotteista 60 % uskoo kasvien silti lisääntyvän omissa ruokavalioissaan.

Kysytty: "Kuvittele itsesi tulevaisuudessa. Valitse oheisesta listasta ne ravintoaineet ja ruoat, joiden käytön uskot lisääntyvän tai vähenevän omissa elämässäsi seuraavan kymmenen vuoden aikana?"

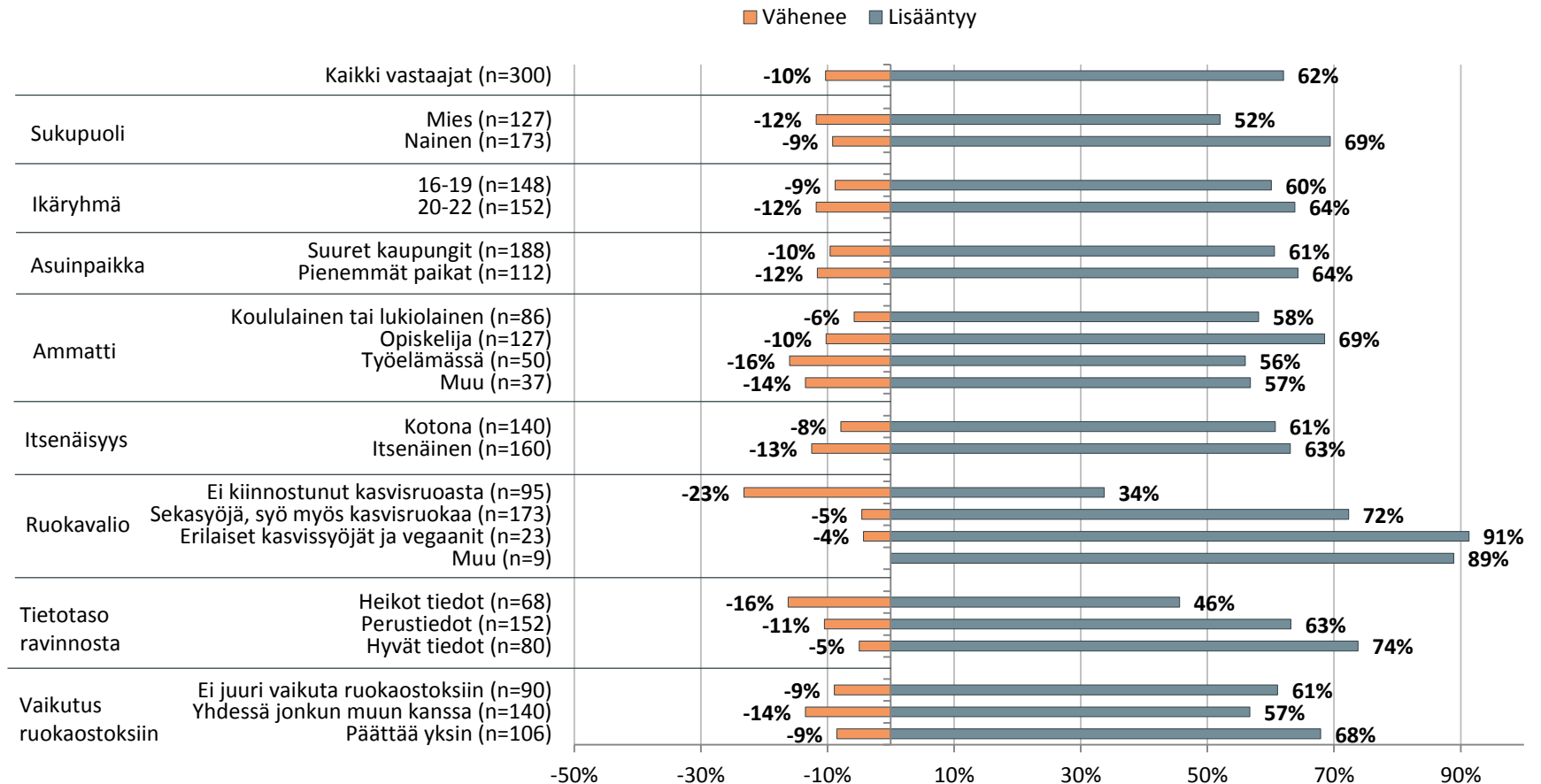


Tulevaisuuden ennusteet

- Naiset uskovat kasviproteiinin syömisen lisääntymiseen miehiä enemmän.
- Suurin vastaajaryhmien välinen ero on kasvissyöjien ja kasvisruoasta kiinnostumattomien välillä. Kasvissyöjät uskovat kasviproteiinin käytön lisääntymiseen selvästi enemmän.
- Hyvät tiedot omaavat uskovat kasviproteiinin syömisen lisääntymiseen enemmän kuin ne joilla on heikot tiedot.

Kysytty: "Kuvittele itsesi tulevaisuudessa. Valitse oheisesta listasta ne ravintoaineet ja ruoat, joiden käytön uskot lisääntyvän tai vähenevän omassa elämässäsi seuraavan kymmenen vuoden aikana?"

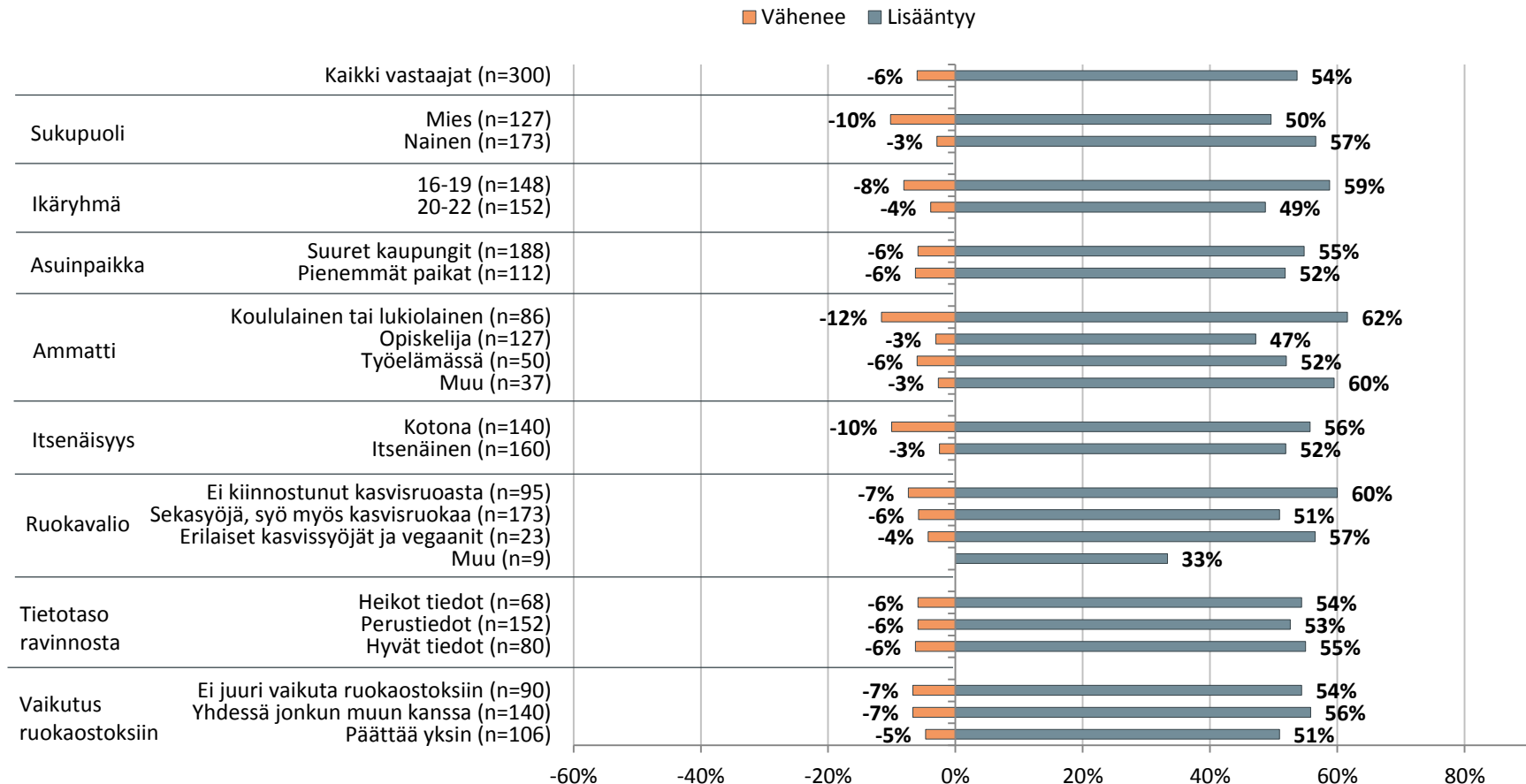
Kasviproteiinin syöminen



- Kaikki vastaajaryhmät uskovat melko vahvasti proteiinin osuuden kasvavan ruokavaliossa. Erot vastaajaryhmien välillä ovat maltillisia.
- Proteiinista ja sen tärkeydestä puhutaan Suomessa paljon, joten on mahdollista, että käsitys proteiinin lisäämisen tarpeellisuudesta elää myös niiden keskuudessa, jotka sitä eivät enempää tarvitse.

Kysytty: "Kuvittele itsesi tulevaisuudessa. Valitse oheisesta listasta ne ravintoaineet ja ruoat, joiden käytön uskot lisääntyvän tai vähenevän omassa elämässäsi seuraavan kymmenen vuoden aikana?"

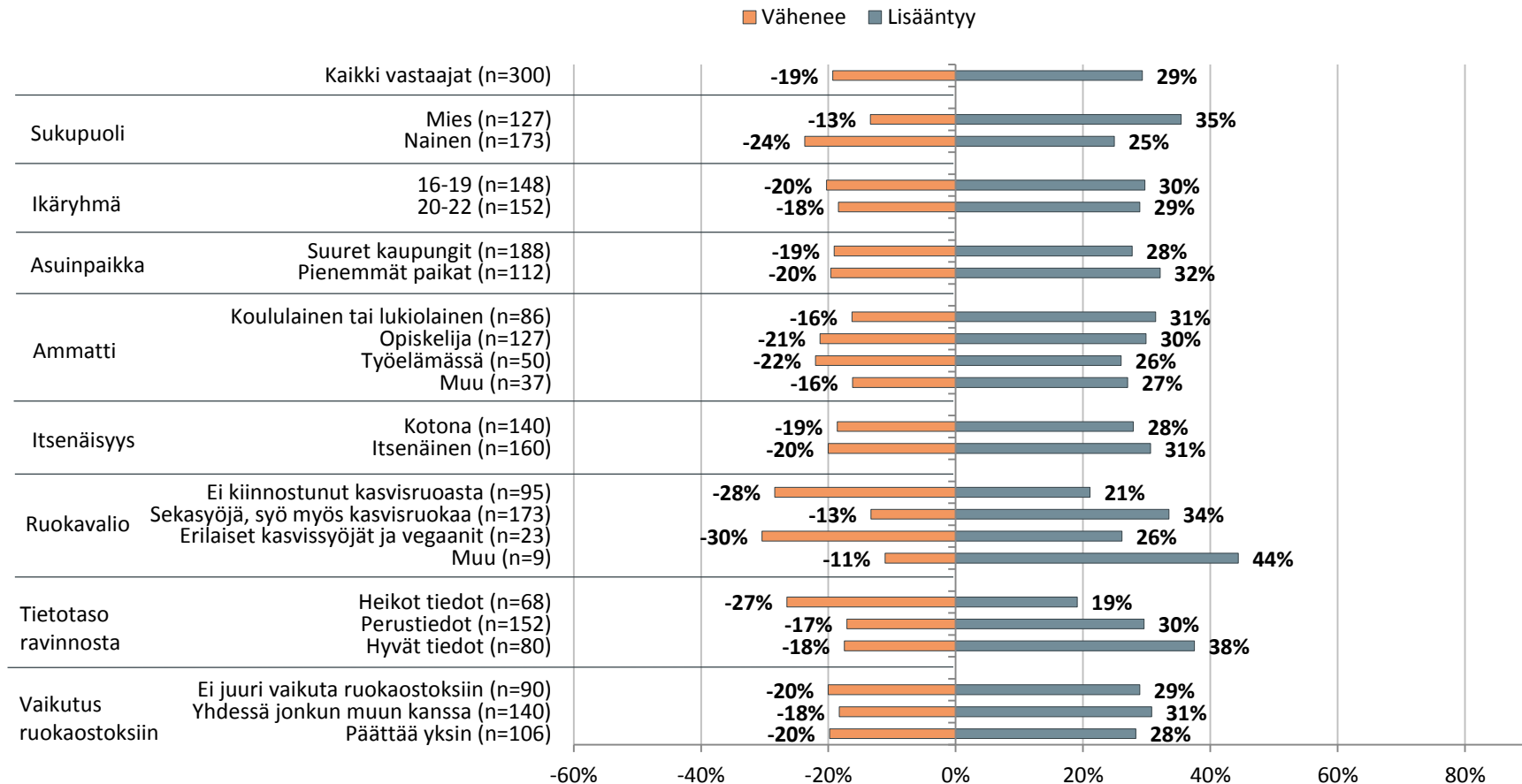
Proteiinin osuus ruokavaliossa



- Miehet uskovat hyönteisten syömisestä lisääntyvän omassa ruokavaliossaan naisia enemmän.
- Hyvin ravintoasioista perillä olevat uskovat myös hyönteisravinnon tulevaisuuteen enemmän kuin heikosti ravintoasioita tuntevat.
- Erot eivät ole kovin suuria.

Kysytty: "Kuvittele itsesi tulevaisuudessa. Valitse oheisesta listasta ne ravintoaineet ja ruoat, joiden käytön uskot lisääntyvän tai vähenevän omassa elämässäsi seuraavan kymmenen vuoden aikana?"

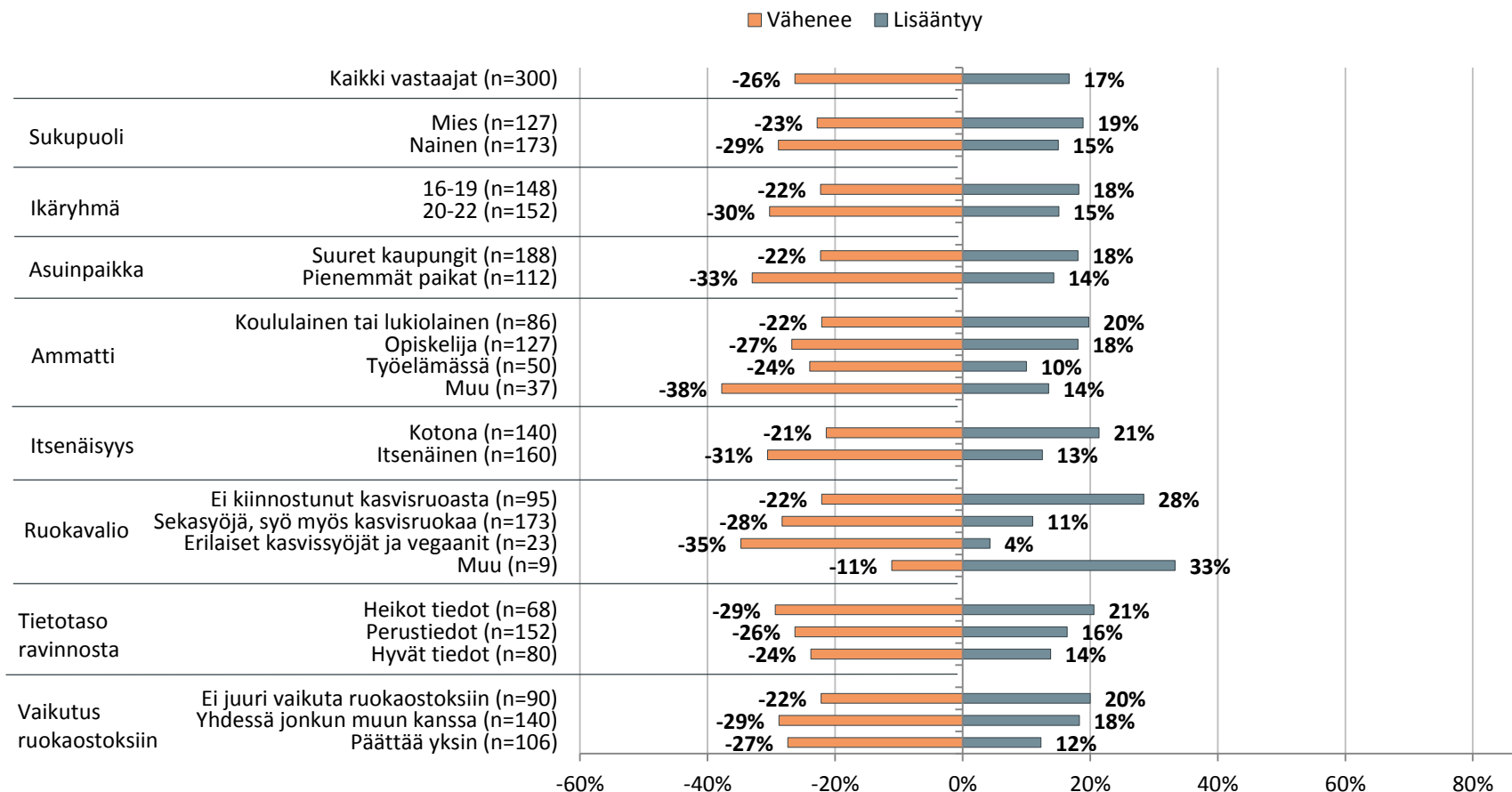
Hyönteisten syöminen



- Vain kasvisruoasta kiinnostumattomat (ja muut-ryhmään kuuluvat muutamat vastaajat) arvelevat, että hiilihydraattien osuus heidän ruokavaliossaan saattaa lisääntyä enemmän kuin pienentyä. Kotona asuvien keskuudessa lisääntymis- ja vähenemisarviot menevät tasan.
- Kaikki muut vastaajaryhmät arvelevat hiilihydraattien osuuden ruokavaliossaan pienevän tulevaisuudessa.

Kysytty: "Kuvittele itsesi tulevaisuudessa. Valitse oheisesta listasta ne ravintoaineet ja ruoat, joiden käytön uskot lisääntyvän tai vähenevän omassa elämässäsi seuraavan kymmenen vuoden aikana?"

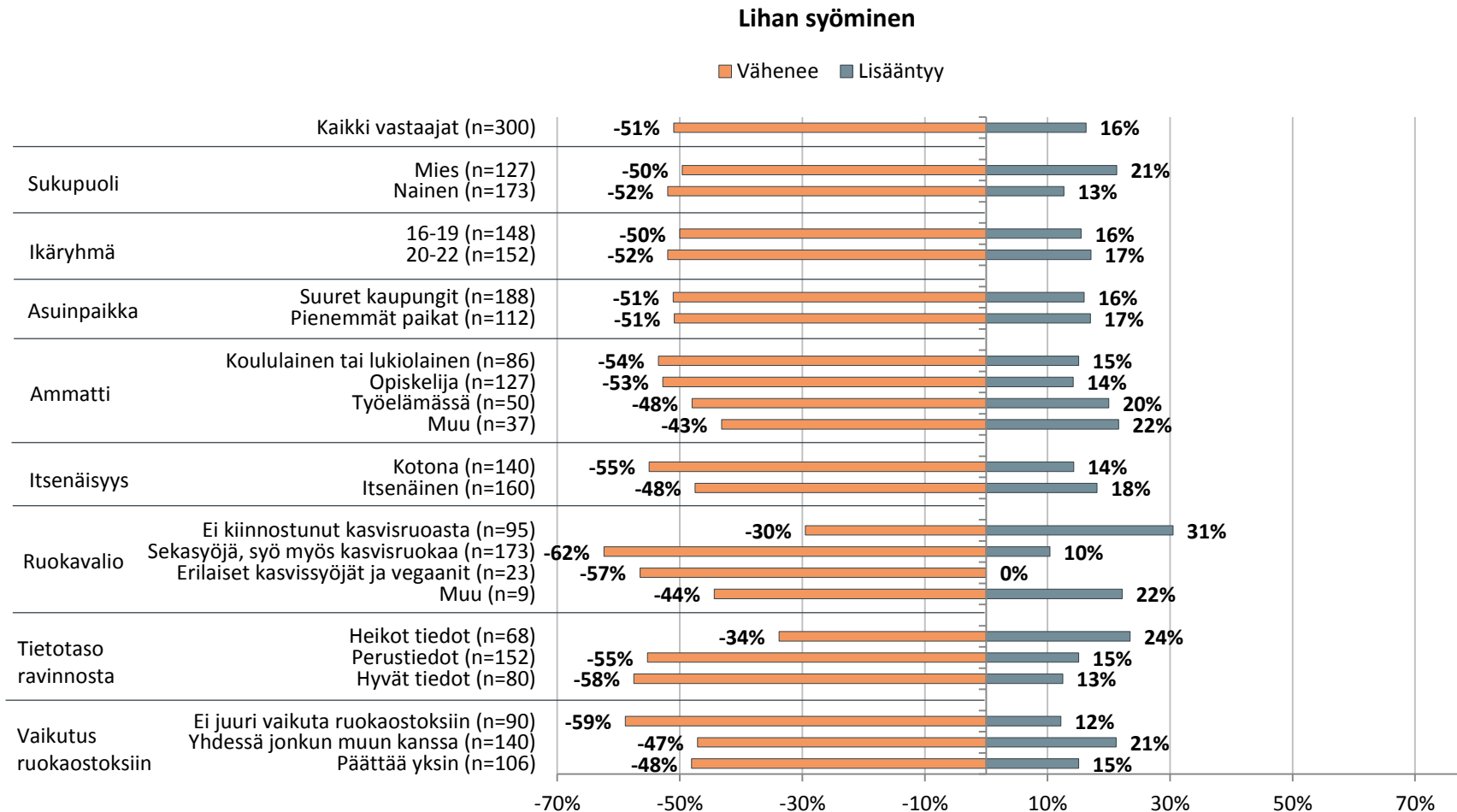
Hiilihydraattien osuus ruokavaliossa



Tulevaisuuden ennusteet

- Lähes kaikki uskovat lihan syömisestä vähenevän omassa ruokavaliossaan tulevaisuudessa.
- Kasvisruoasta kiinnostumattomien joukossakin 30 % uskoo lihan käytön vähenevän, mutta suunnilleen yhtä moni uskoo sen lisääntyvän.
- Kaikkein voimakkaimmin lihan käytön vähentämiseen uskovat kasvisruoasta kiinnostuneet sekasyöjät, eli vastaajat, jotka jo ehkä ovatkin vähentäneet lihan syömistä jossain määrin.

Kysytty: "Kuvittele itsesi tulevaisuudessa. Valitse oheisesta listasta ne ravintoaineet ja ruoat, joiden käytön uskot lisääntyvän tai vähenevän omassa elämässäsi seuraavan kymmenen vuoden aikana?"

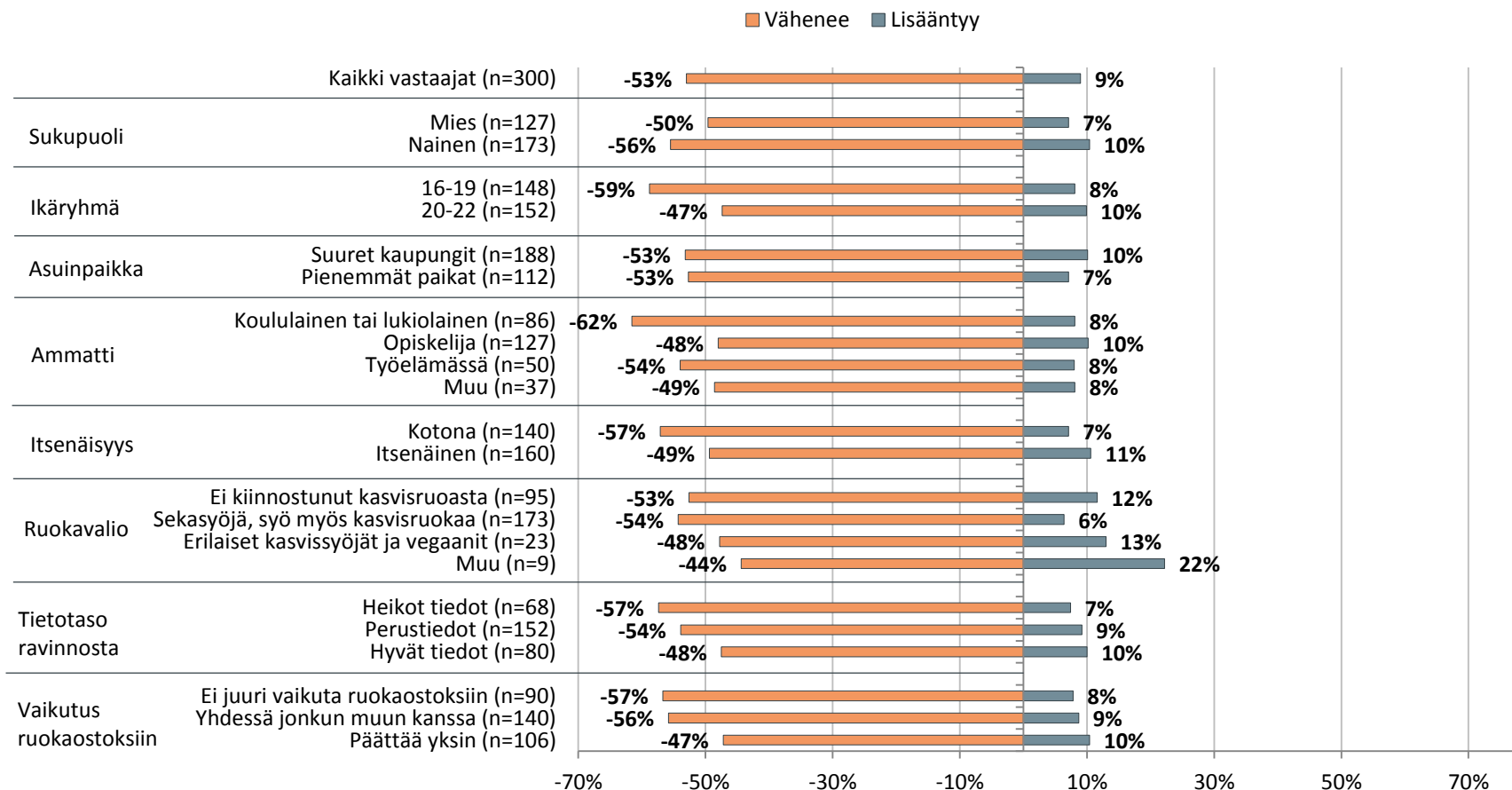


Tulevaisuuden ennusteet

- Kaikissa vastaajaryhmissä rasvan osuuden ruokavaliossa uskotaan vähenevän enemmän kuin lisääntyvän.
- Sikäli, kun proteiinin osuus ruokavaliossa lisääntyy ja toisaalta kasvien osuus lautasella lisääntyy, on uskottavaa ajatella, että myös rasvan osuus vähenee (tämä toki riippuu paljon proteiinikomponentista).

Kysytty: "Kuvittele itsesi tulevaisuudessa. Valitse oheisesta listasta ne ravintoaineet ja ruoat, joiden käytön uskot lisääntyvän tai vähenevän omassa elämässäsi seuraavan kymmenen vuoden aikana?"

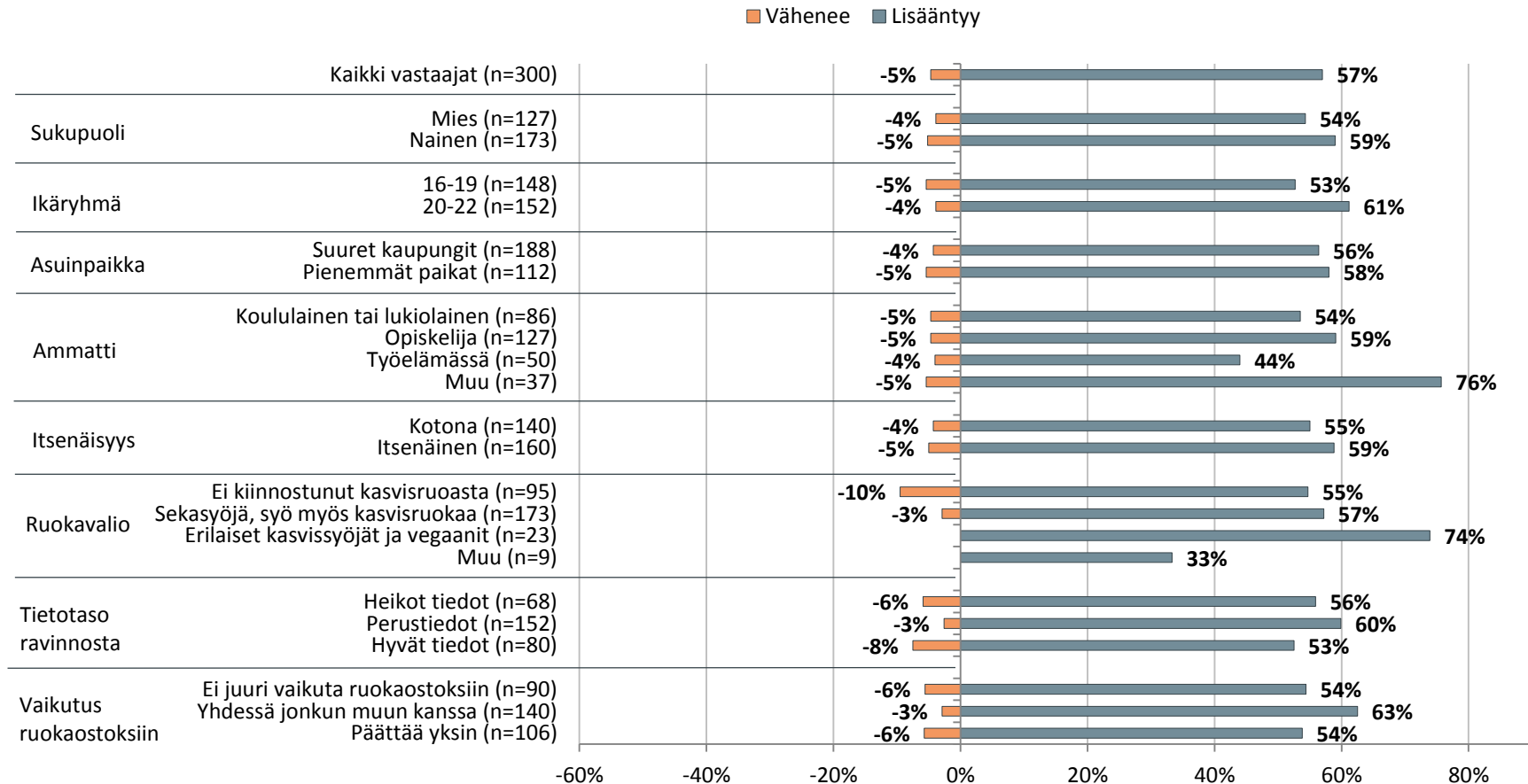
Rasvan osuus ruokavaliossa



Tulevaisuuden ennusteet

- Oman ruokavalionsa monipuolistumiseen uskotaan voimakkaasti kaikissa vastaajaryhmissä.
- Erytisesti kasvissyöjät ovat optimistisia ruokavalion monipuolistumisen suhteen. Kertooko tämä siitä, että viimeaikaisen kasvisbuumin uskotaan jatkuvan ja tuovan yhä laajemman valikoiman kasvipohjaisia elintarvikkeita markkinoille?

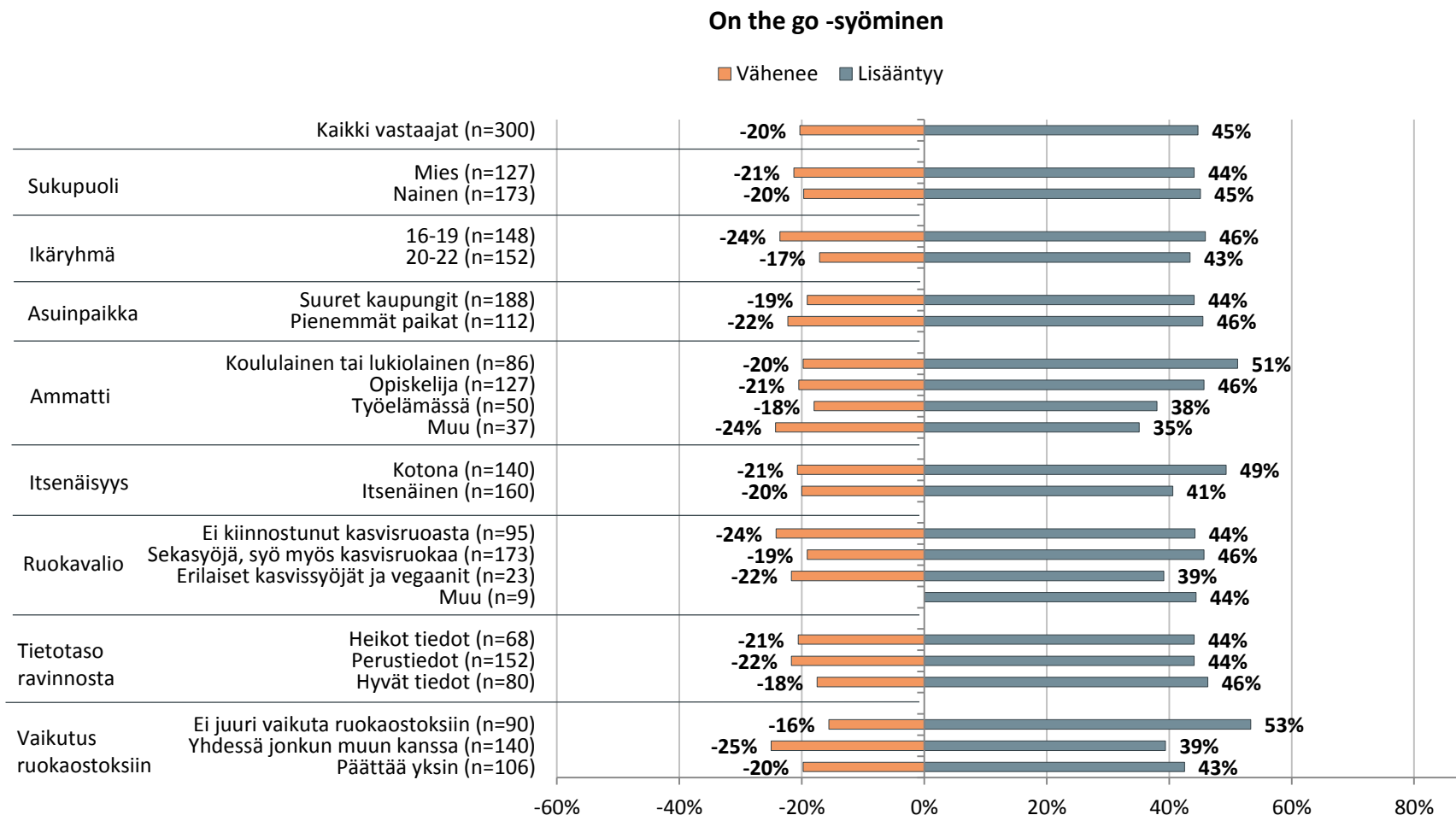
Ruokavalion monipuolisuus



Kysytty: "Kuvittele itsesi tulevaisuudessa. Minkä oheisista asioista uskot lisääntyvän tai vähenevän omassa elämässäsi seuraavan kymmenen vuoden aikana?"

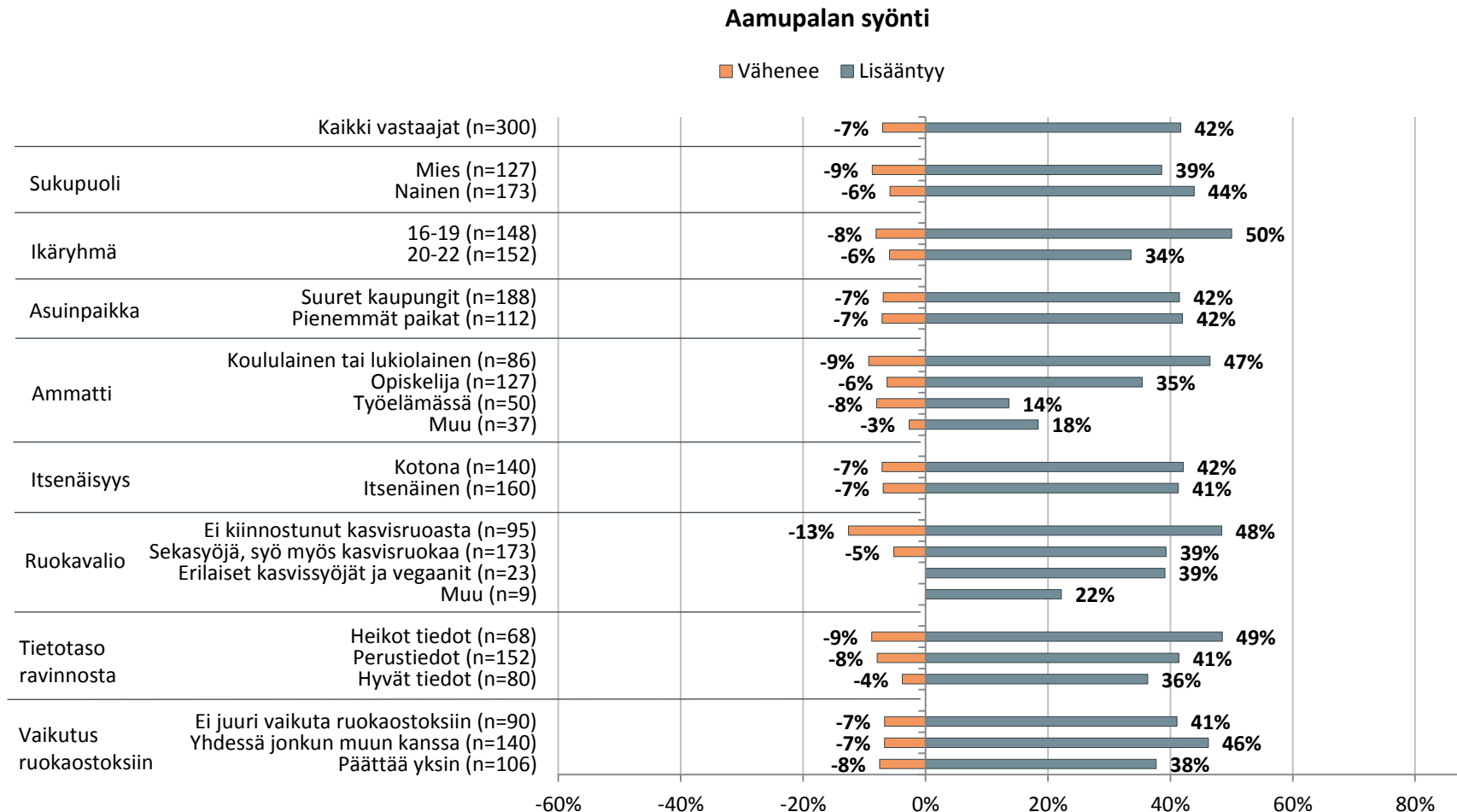
- Kaikissa vastaajaryhmissä on the go – syömisen uskotaan lisääntyvät enemmän kuin vähenevän.
- Nuoremmat, koululaiset ja kotona asuvat uskovat on the go – syömisen lisääntymiseen enemmän kuin muut.

Kysytty: "Kuvittele itsesi tulevaisuudessa. Minkä oheisista asioista uskot lisääntyvän tai vähenevän omassa elämässäsi seuraavan kymmenen vuoden aikana?"



- Nuoret vastaajat, kuten koululaiset ja lukiolaiset uskovat selvästi voimakkaammin aamupalan syömisen lisääntymiseen kuin työelämässä olevat.
- Kenties nuorilla ei vielä ole vakiintuneita aamiaiskäytäntöjä – aamiaista ei syödä, vaikka säännöllisen ruokailurytmin tärkeys kyllä tiedostetaan.

Kysytty: "Kuvittele itsesi tulevaisuudessa. Minkä oheisista asioista uskot lisääntyvän tai vähenevän omassa elämässäsi seuraavan kymmenen vuoden aikana?"

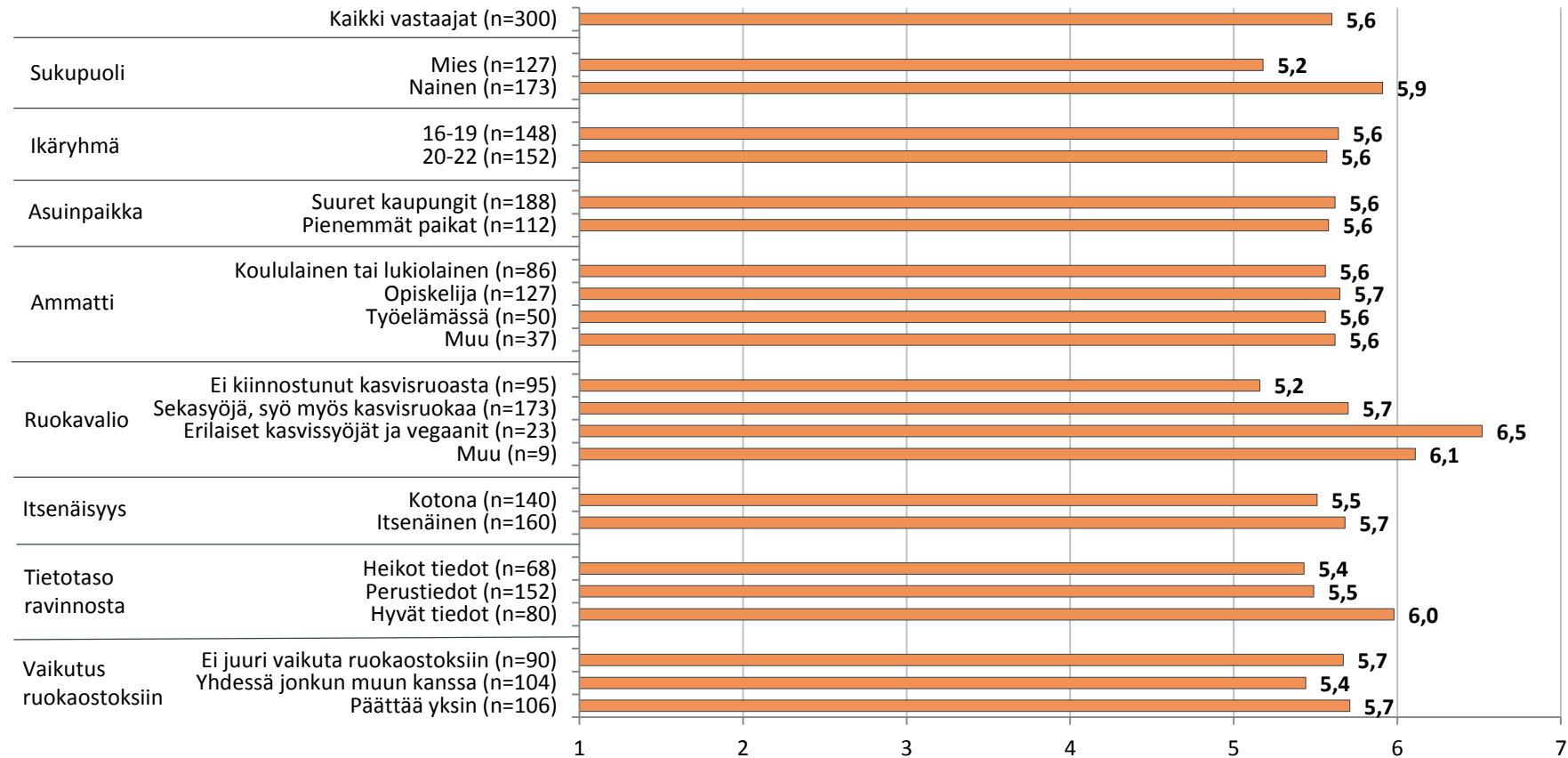


Tulevaisuuden visiot

- Kasvisyöjät pitävät elintarvikkeiden kasvipohjaisuuden lisääntymistä selvästi todennäköisempänä kuin sekasyöjät.
- Todennäköisyyttä pidetään sitä suurempana mitä paremmat tiedot vastaajat arvioi itsellään olevan ravinnosta.
- Naiset uskovat kasvipohjaisuuden lisääntymiseen enemmän kuin miehet.

Kysytty ”Kuinka todennäköisenä pidät seuraavien tulevaisuuden visioiden yleistymistä seuraavan kymmenen vuoden aikana”. Asteikko 1= erittäin epätodennäköisenä, 7= erittäin todennäköisenä. Ohessa eri vastaajaryhmien keskiarvot.

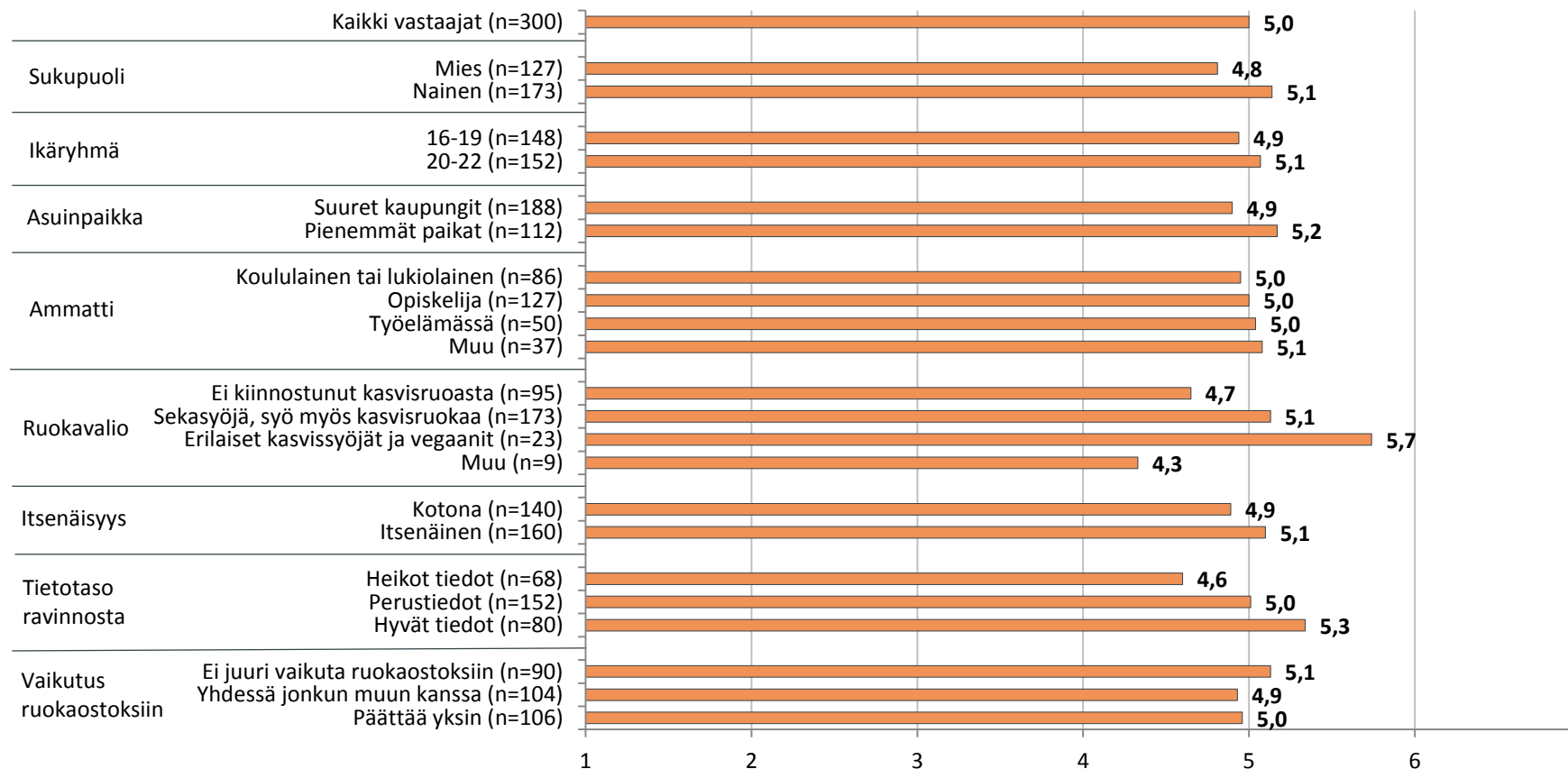
ELINTARVIKKEIDEN KASVIPOHJAISUUDEN yleistyminen



- Kasvissyöjät uskovat hyönteisravinnon käytön yleistymiseen selvästi enemmän kuin muut.
- Hyvät ravintotiedot omaavat pitävät myös hyönteisten käytön yleistymistä todennäköisempänä kuin heikon tiedon varustetut.
- Muuten erot ovat vähäisiä

Kysytty ”Kuinka todennäköisenä pidät seuraavien tulevaisuuden visioiden yleistymistä seuraavan kymmenen vuoden aikana”. Asteikko 1= erittäin epätodennäköisenä, 7= erittäin todennäköisenä. Ohessa eri vastaajaryhmien keskiarvot.

HYÖNTEISRAVINNON KÄYTÖN yleistyminen

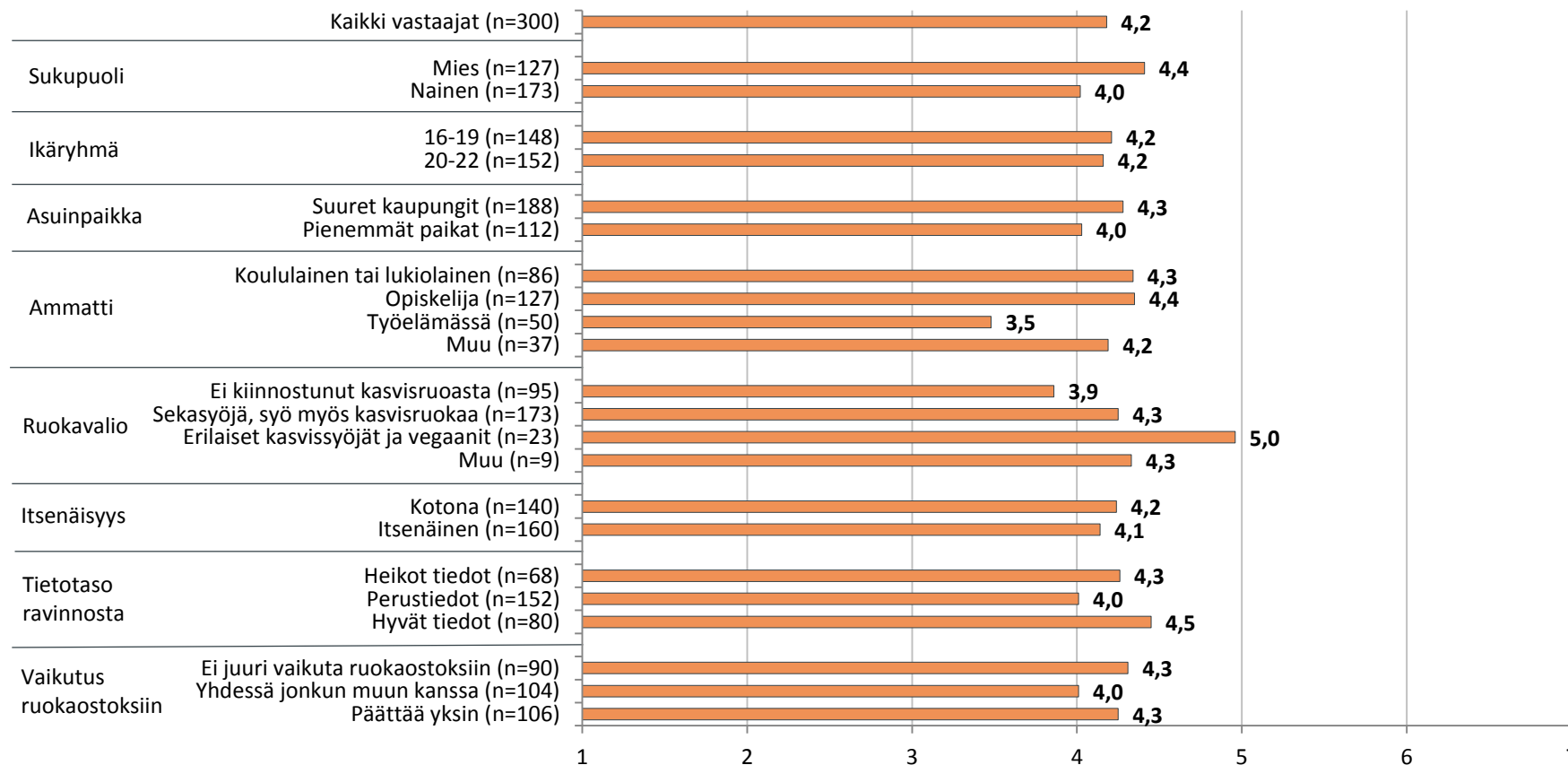


Tulevaisuuden visiot

- Kasvissyöjät erottuvat selvästi muista ryhmistä uskossaan keinotekoisien lihan/maidon tuottamiseen yleistymiseen.
- Miehet uskovat keinotekoiseen lihan/maidon yleistymiseen hieman enemmän kuin naiset.

Kysytty ”Kuinka todennäköisenä pidät seuraavien tulevaisuuden visioiden yleistymistä seuraavan kymmenen vuoden aikana”. Asteikko 1= erittäin epätodennäköisenä, 7= erittäin todennäköisenä. Ohessa eri vastaajaryhmien keskiarvot.

KEINOTEKOISEN LIHAN/MAIDON TUOTTAMISEN YLEISTYMINEN LABORATORIOSSA

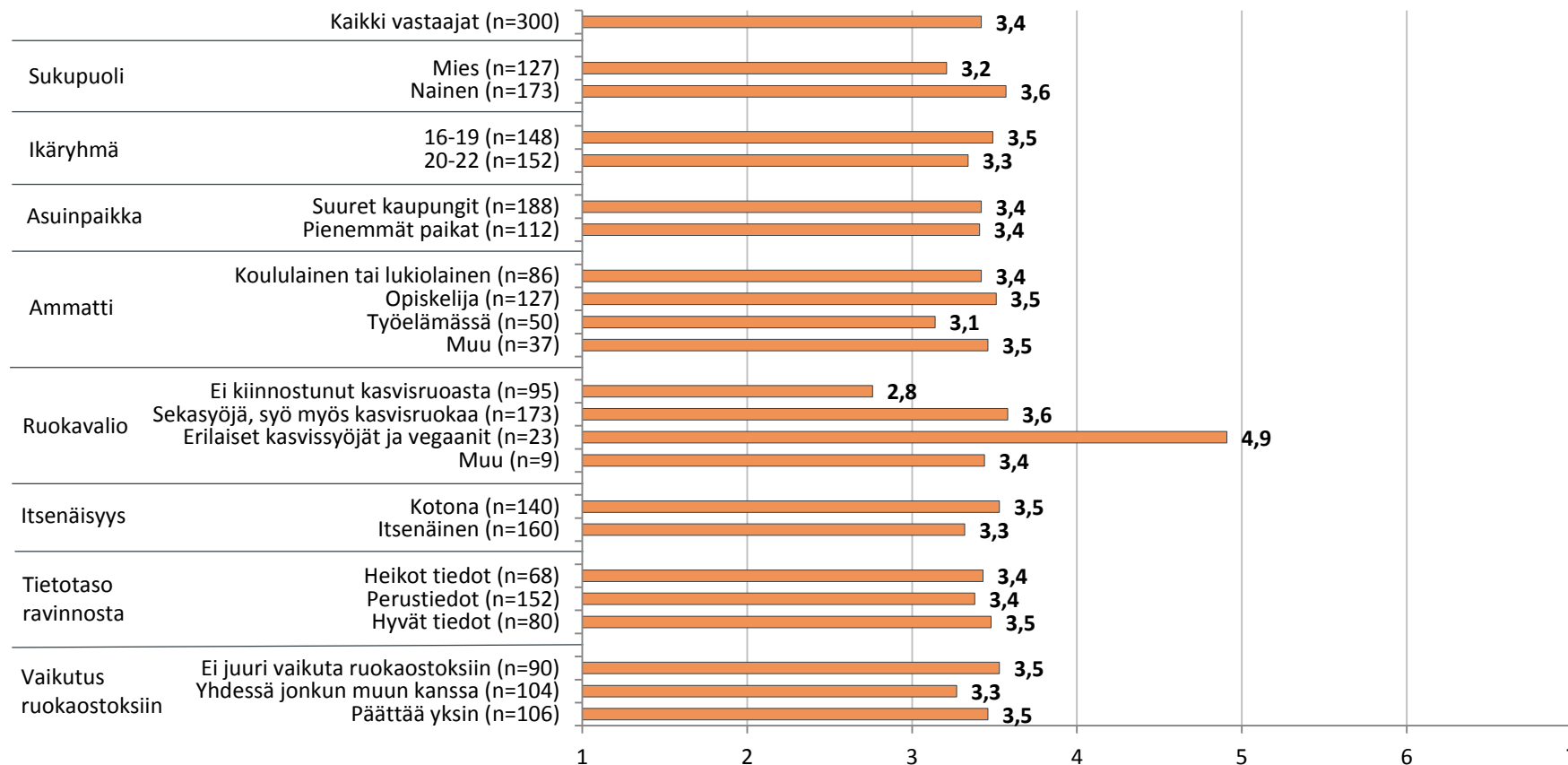


Tulevaisuuden visiot

- Kasvisyöjät erottuvat erittäin suurella erolla muihin uskossaan siihen, että lihasta tulee harvoin nautittava luksustuote.
- Ne, jotka eivät juuri ole kiinnostuneita kasvisruoasta taas eivät juuri usko lihan käytön muuttumiseen luksustuotteeksi.
- Onko tämä molemmilta ryhmiltä toiveajattelua?

Kysytty ”Kuinka todennäköisenä pidät seuraavien tulevaisuuden visioiden yleistymistä seuraavan kymmenen vuoden aikana”. Asteikko 1= erittäin epätodennäköisenä, 7= erittäin todennäköisenä. Ohessa eri vastaajaryhmien keskiarvot.

LIHASTA TULEE HARVOIN NAUTITTAVA LUKSUSTUOTE



Makery