



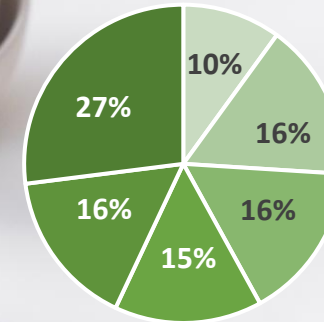
KASVISBAROMETRI 2026

Halusimme selvittää

- Miten hyvin ravitsemussuositukset vielä muistetaan?
- Miten kuluttajien ruokavalio on muuttunut?
- Mikä jarruttaa kasvisten lisäämistä ja mikä siihen motivoi?
- Miten kasvisten käyttöä voisi lisätä helposti?

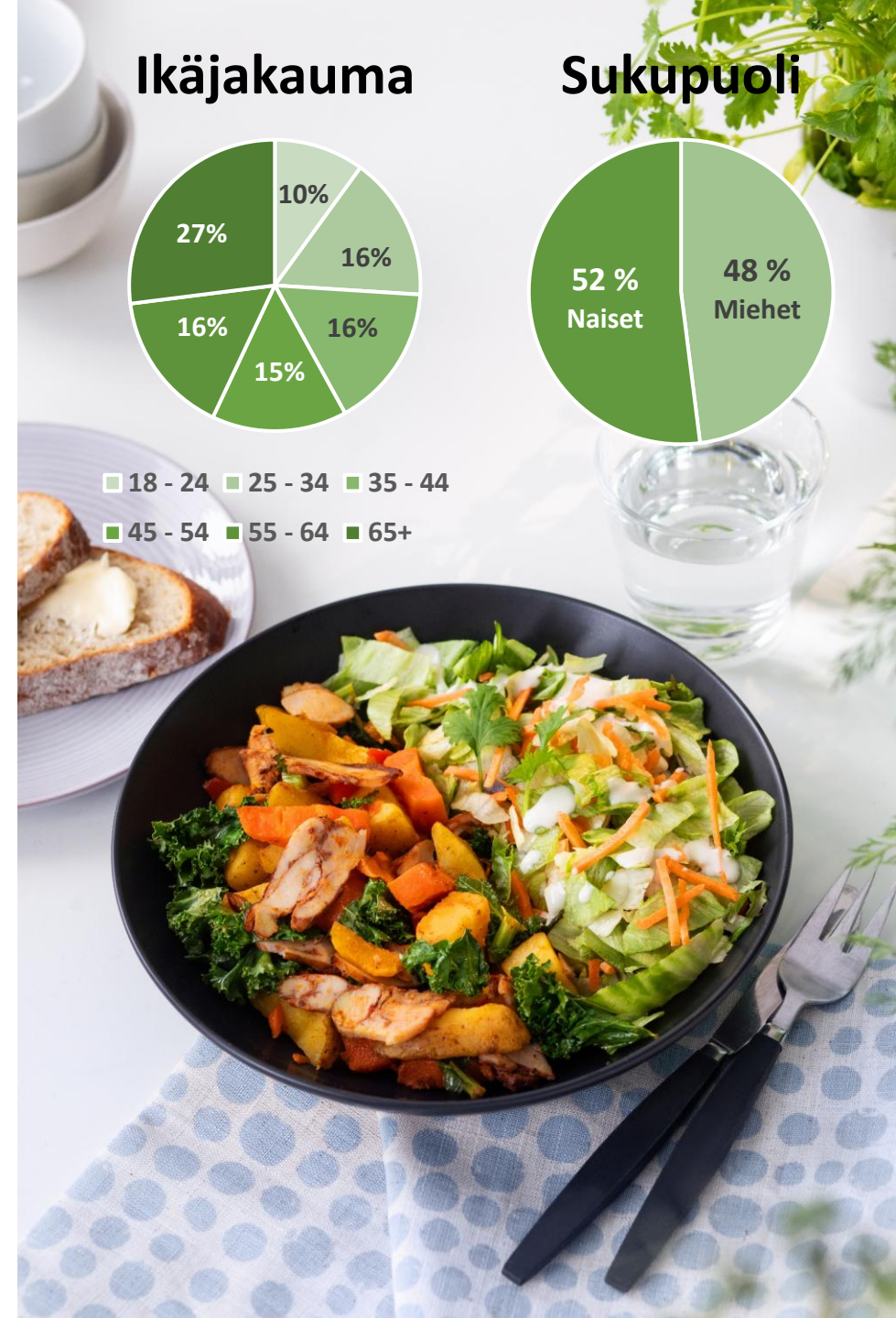
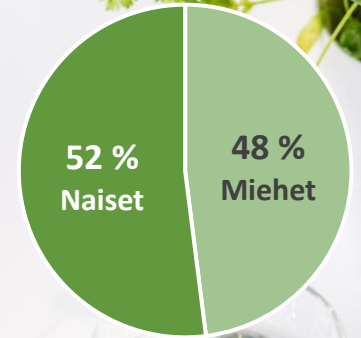
- Tiedonkeruu toteutettiin Bilendi Oy:n ylläpitämässä M3 Panelissa 16-19.1.2026
- Tutkimuksen kohderyhmä oli 18+ -vuotiaat suomalaiset ja kyselyyn vastasi 1000 suomalaista.
- Otos kiintiöitiin kansallisesti edustavaksi sukupuolen, iän ja asuinalueen mukaan.

Ikäjakauma

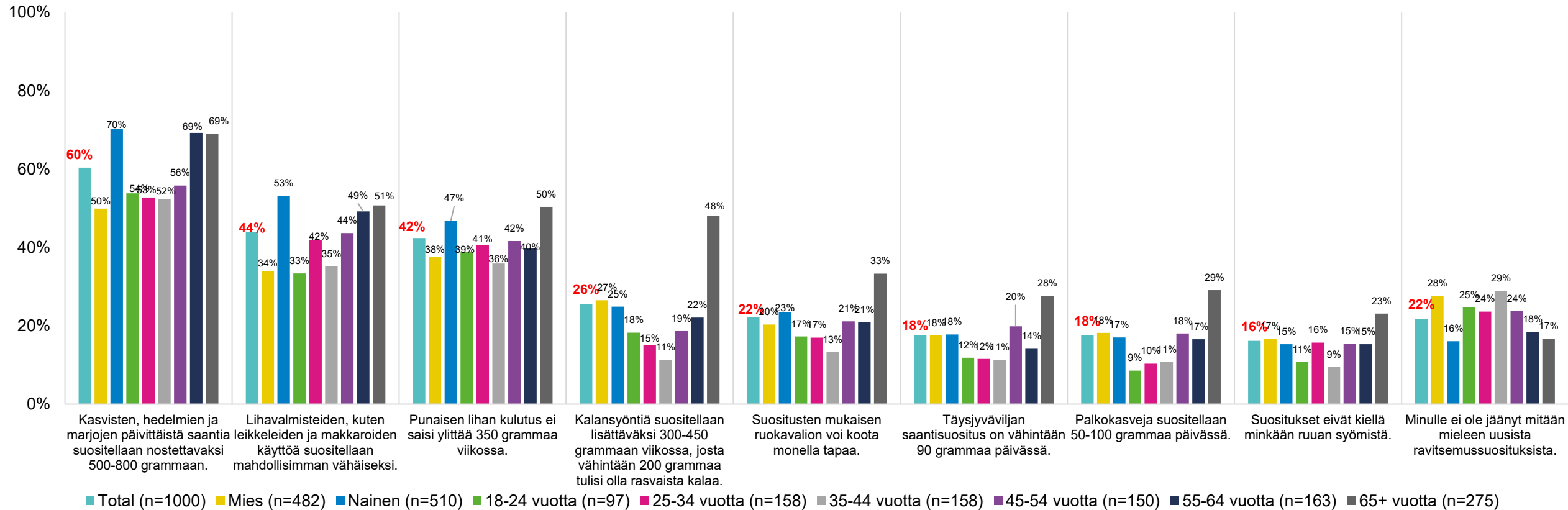


18 - 24 25 - 34 35 - 44
45 - 54 55 - 64 65+

Sukupuoli



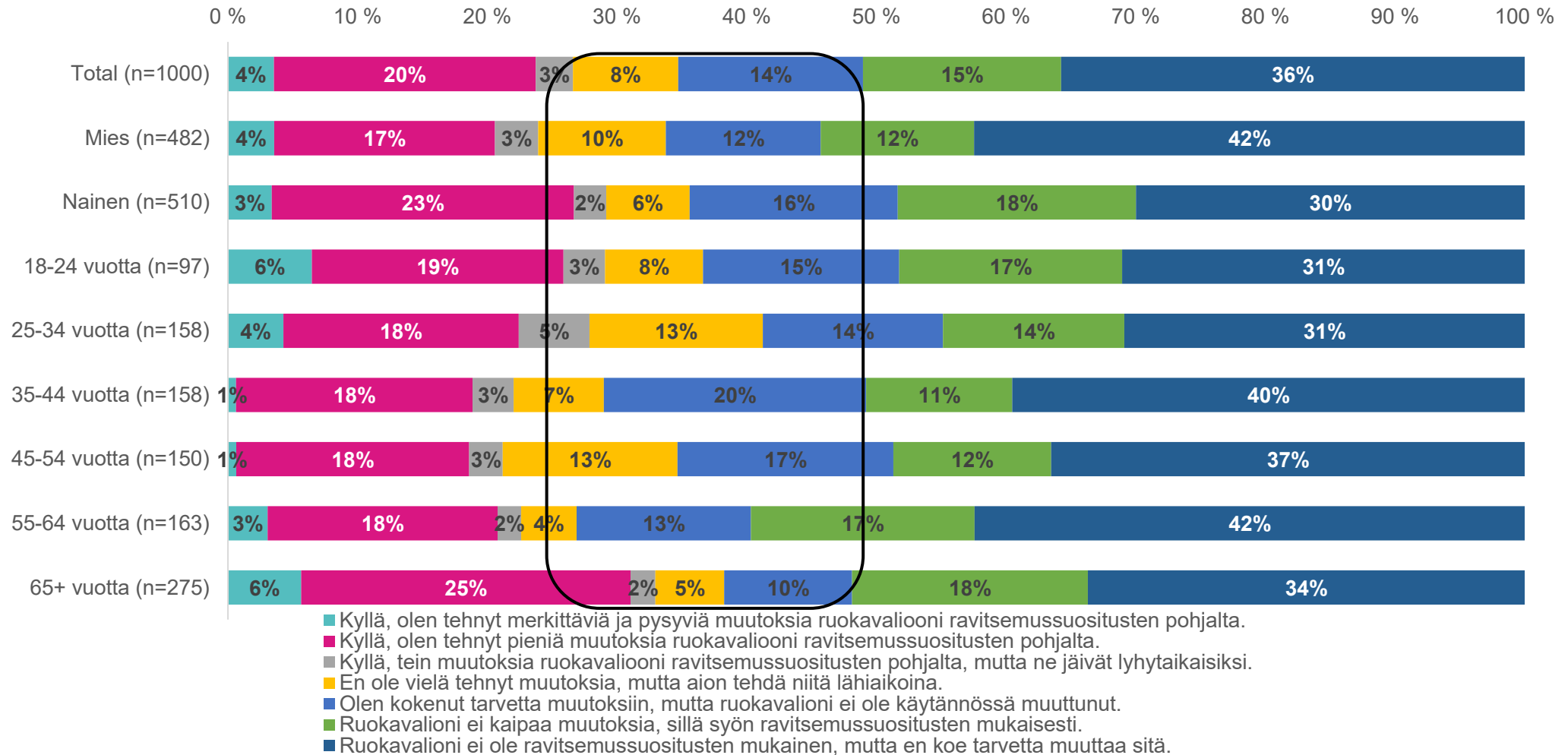
Suomessa julkaistiin uudet kansalliset ravitsemussuositukset reilu vuosi sitten, marraskuussa 2024. Mitä uusista ravitsemussuosituksista on jäänyt mieleesi?



- Ravitsemussuositukset eivät tahdo pysyä suomalaisten mielessä.
- Kasvien, hedelmien ja marjojen päiväsuositus on yhä parhaiten mieleen jäänyt yksittäinen ravitsemussuositus ja sen muistaa 60 % (2025 72 %).
- 35-44-vuotiaista 29 % (2025 10 %) ei muista ravitsemussuosituksista mitään.
- Yli 65-vuotiaat muistavat suositukset parhaiten.

Ravitsemussuositukset ohjaavat – mutta muutos tapahtuu arjessa pienin askelin

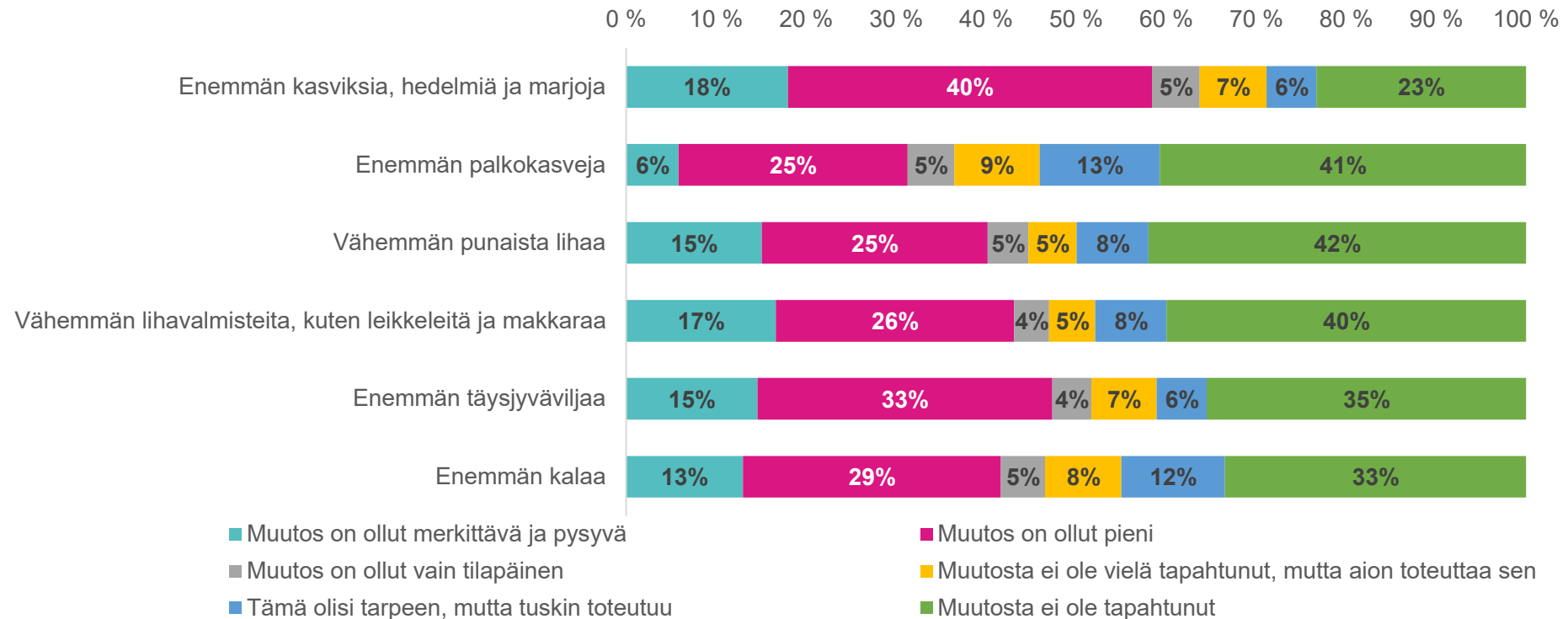
Onko kansallisilla ravitsemussuosituksilla ollut vaikutusta omaan ruokavalioosi?



- Joka neljäs on tehnyt muutoksia omaan ruokavalioon.
- **34-44-vuotiaat, joilla on tyypillisesti lapsi kotona, ovat passiivisin ikäryhmä ruokavalionmuutoksissa.**

Mikä on muuttunut lautasella viimeisen vuoden aikana?

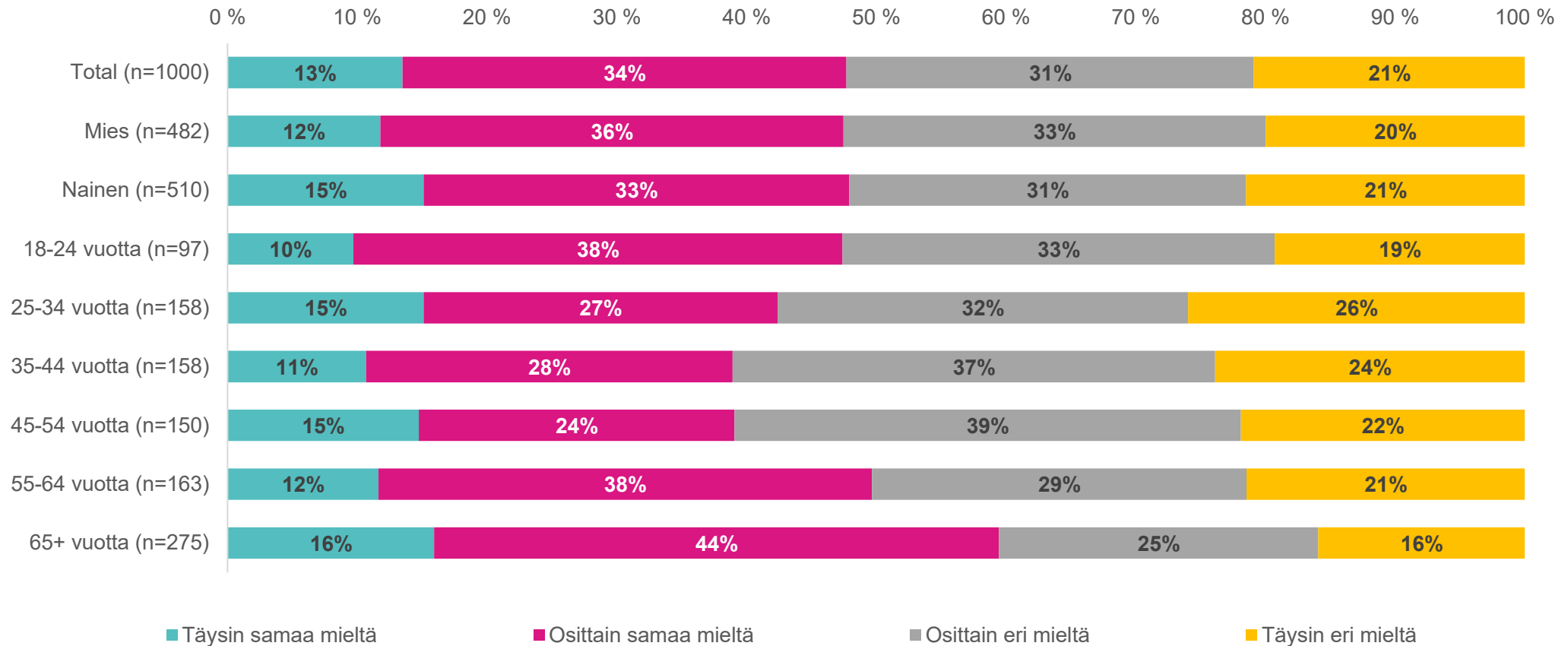
Missä määrin seuraavat muutokset ovat toteutuneet omassa ruokavaliossasi viimeisen vuoden aikana?



- Muutoshalu näkyy, mutta eri tahdissa. Kasvisten lisääminen on monelle arkea.
- 18 % on lisännyt kasviksia paljon ja pysyvästi, ja 40 % on lisännyt vähän mutta pysyvästi.
- **58 % on syönyt enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja.**
- **65+ -vuotiaista joka neljäs on vähentänyt lihavalmisteita pysyvästi, kun 35-44-vuotiaista tähän ylsi vain joka kymmenes.**
- Täysjyvävilja ja kala jakaa kansan edelleen kahtia.

Kuinka paljon syömme kasviksia omasta mielestämme?

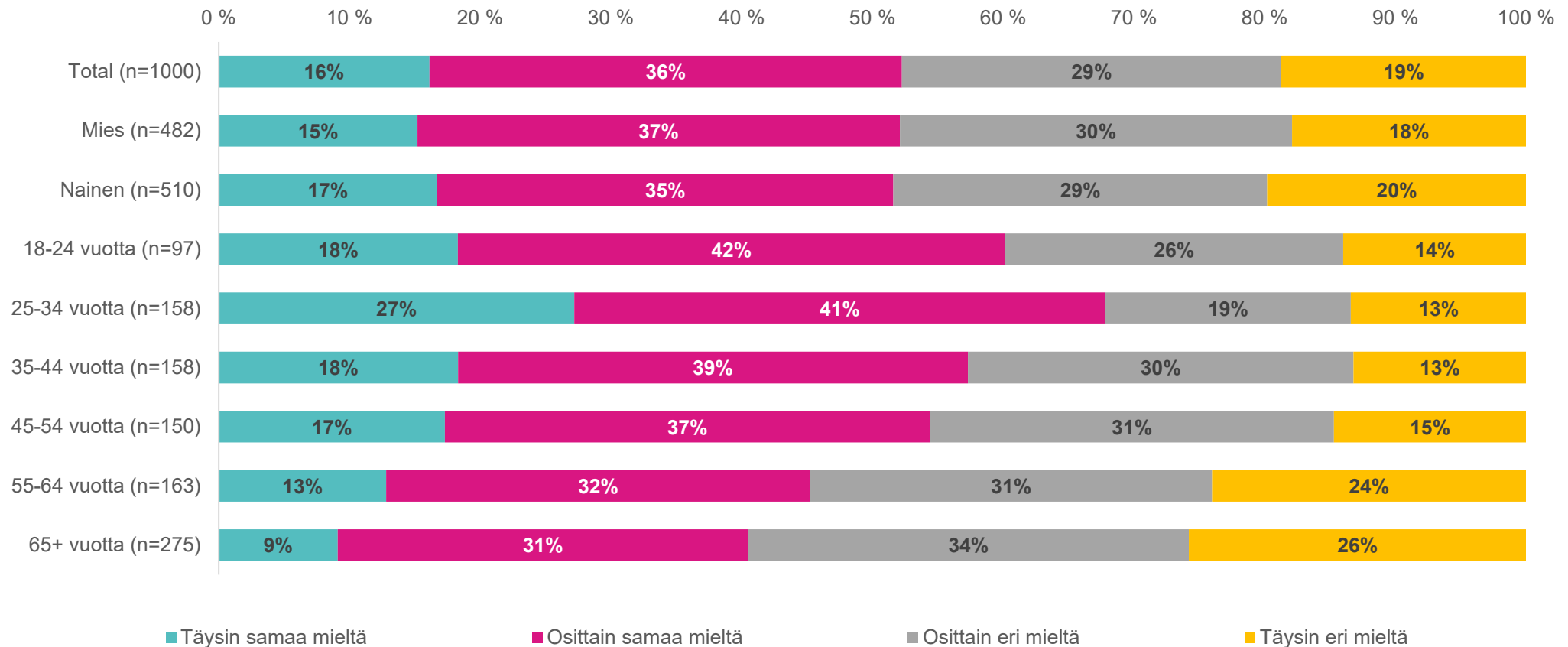
Syön mielestäni suositusten mukaisen määrän kasviksia päivässä.



- Vain 13 % syö omasta mielestään kasviksia suositusten mukaisen määrän päivässä.
- Vaikka kasvistietoisuus on kasvanut, silti yli puolet syö kasviksia liian vähän.
- 65+ -vuotiaat kokevat onnistuvansa paremmin.

Kasvikset halutaan mieluusti valmiiksi pestynä ja pilkottuna

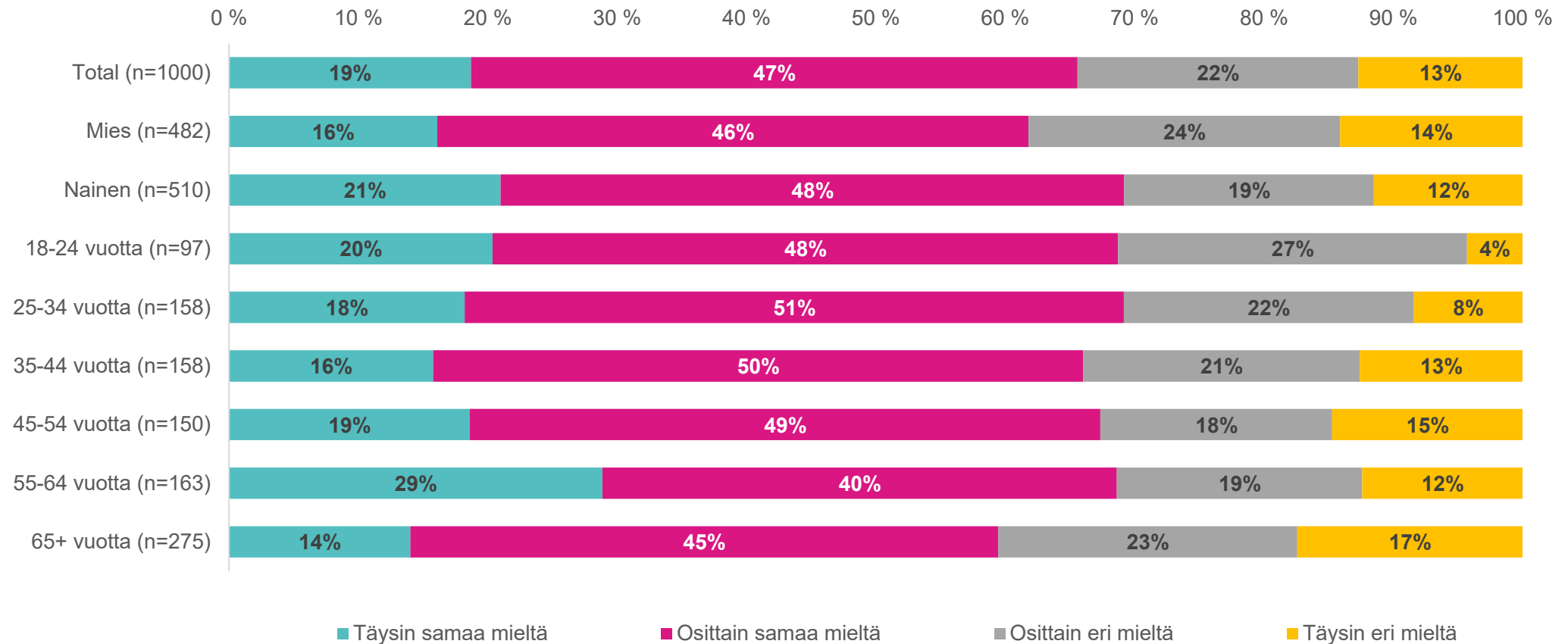
Kasvisten peseminen/ kuoriminen/ pilkkominen on minusta työlästä.



- Joka toinen suomalainen kokee kasvisten esikäsittelyn työlääksi.
- Vanhemmat ikäluokat käsittelevät kasviksia tottuneemmin ja kokevat sen helpommaksi.

Valmiit salaattiateriat helpottavat kasvisten lisäämistä

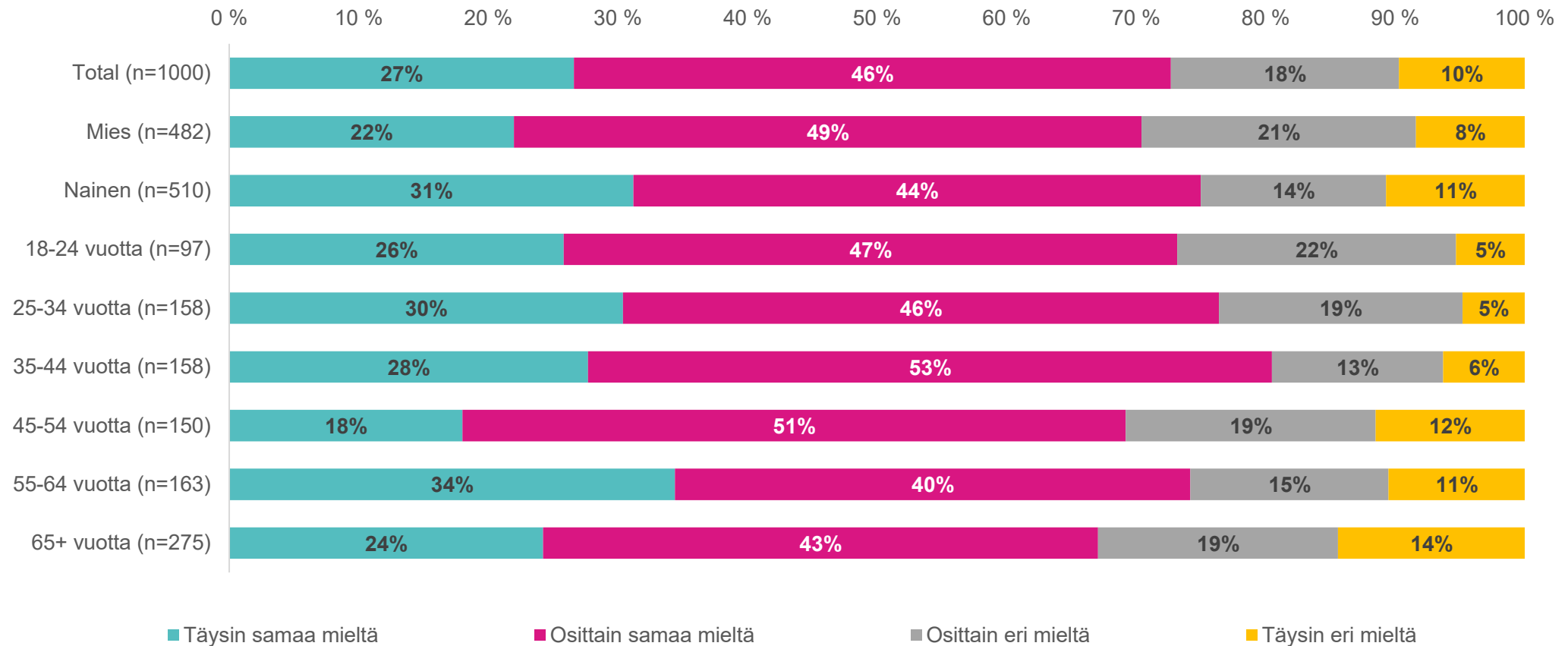
Valmiiden salaattiaterioiden syöminen on sopiva tapa lisätä kasvisten käyttöä.



- **66 % näkee salaattiaterioissa potentiaalia kasvisten lisäämiseen.**

Salaatin tekeminen on vaivalloista

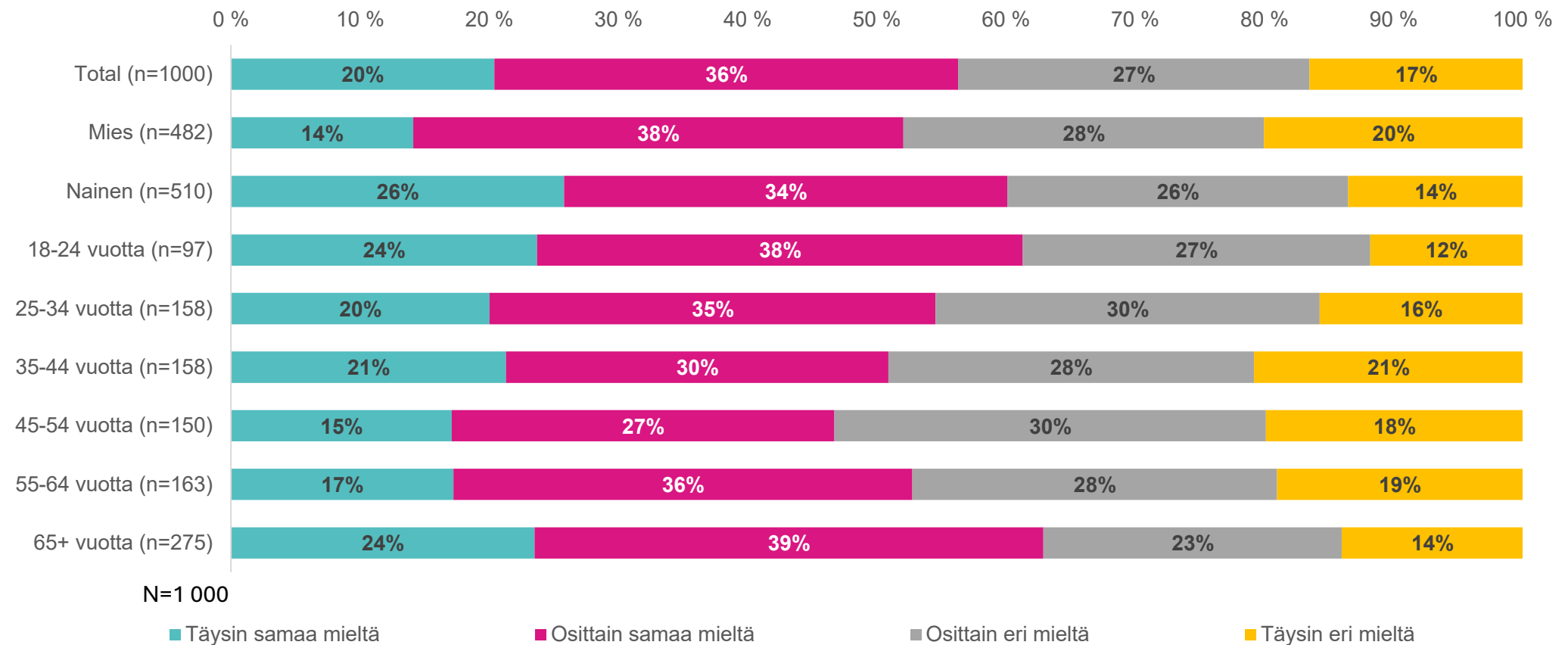
Valmiit salaattisekoitukset (salaattipussit) helpottavat kasvisten lisäämistä ruokavalioon.



- **73 % kokee salaattisekoitukset positiivisena tapana lisätä kasvisten syömistä.**

Onko kasvisruokien kokkailu helppoa?

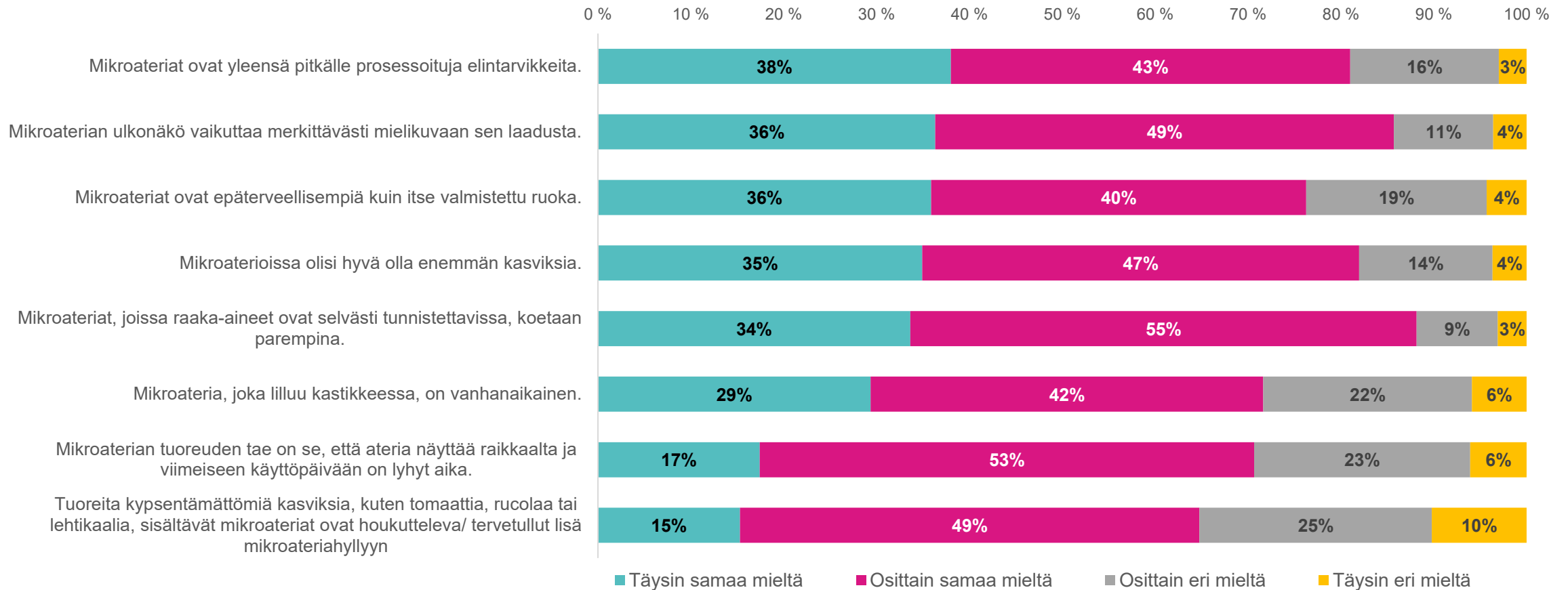
Kasvisruokien kokkailu on minusta helppoa, kuinka samaa tai eri mieltä olet?



- **Joka viides kokee kasvisruokien kokkailun helppona.**
- Kasviruokien kokkailu on työläintä 45-54-vuotiaille.

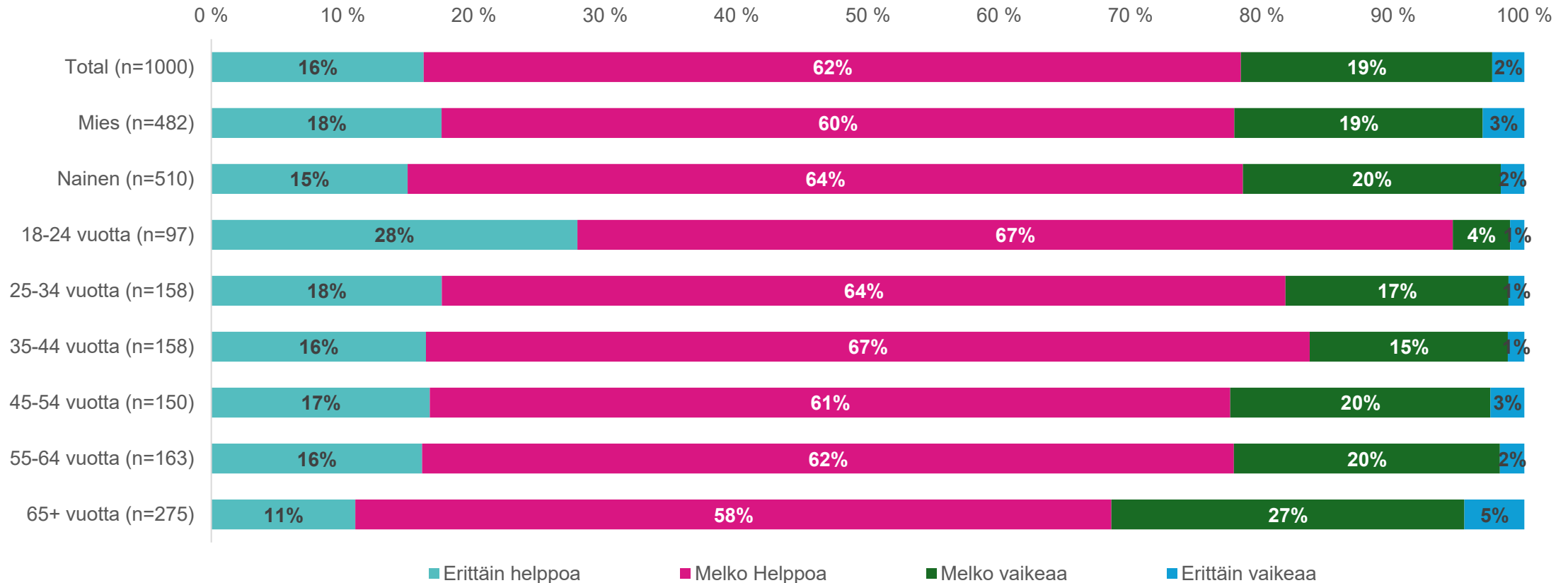
Mikroateriat ovat vakiintumassa osaksi suomalaista arkea

Kuinka samaa tai eri mieltä olet seuraavista mikroaterioiden syömiseen liittyvistä väittämistä?



- 81 % pitää mikroaterioita pitkälle prosessoituina.
- Kastikkeessa lilluvia mikroaterioita pidetään vanhanaikaisina.
- **Tuoreus, läpinäkyvyys ja raaka-aineiden näkyvyys määrittävät mikroaterioiden tulevaisuutta.**
- Jopa 70 % yhdistää mikroaterioissa lyhyen säilyvyysajan tuoreuteen.

Kuinka helppoa elintarvikepakkauksen merkintöjen perusteella on arvioida, onko tuote itselle sopiva ja vastaako se omia ravitsemuksellisia tarpeita (esim. terveellisyys, täyttävyyys, sopivuus omaan ruokavalioon)?



- **Perusymmärrys on hyvä, kuitenkin vain joka kuudes pitää niitä erittäin helppona.**
- **80 % kertoo, että hinta on tärkein tieto elintarvikepakkauksissa.**
- Nuoret luottavat paremmin osaamiseensa, vanhemmat jäävät jälkeen.
- Pakkauskehityksessä on panostettava edelleen yksinkertaistamiseen ja visuaalisuuteen.

KIITOS

