

## Tutkimus: Itä- ja Pohjois-Suomessa asuvat syövät aamiaisen useammin kuin muut suomalaiset

Tuoreen kyselytutkimuksen mukaan 85 % itä- ja pohjoissuomalaisista syö aamiaisen. Muualla Suomessa jopa viidennes jättää aamiaisen syömättä. Välipaloina koko Suomessa suositaan hedelmiä ja leipää – sekä suklaata.

Jopa puolet suomalaisista kertoo syövänsä välipalaksi suklaata. Vielä suurempi osa, 83 %, nauttii välipalaksi leipää tai hedelmiä. Pehmeän leivän lisäksi suomalaiset syövät myös näkkileipää. Tiedot käyvät ilmi tutkimusyhtiö YouGovin Pohjoismaissa toteuttamasta kyselystä, jonka tilasi Herbalife Nordic.

– Pääosin suomalaiset näyttäisivät nauttivan terveellisiä välipaloja. Se, että puolet olisi valmis tarttumaan suklaapatukkaan nälän iskiessä, ei tietenkään ole ideaalitalanne. Pääaterioiden lisäksi tulisi kiinnittää huomiota siihen, mitä niiden välillä pistää suuhunsa, toteaa Herbalifen Pohjoismaiden aluejohtaja **Mia Bergmann**.

Ratkaisu epäterveelliseen naposteluun voi löytyä aterioiden suunnittelusta.

–Välipaloista ei kannata luopua kokonaan, sillä ne ovat hyvä tapa selättää orastava nälkä. Kun varaa mukaansa terveellisiä välipaloja, epäterveellisiin vaihtoehtoihin ei tule sorruttua niin helposti, Bergmann jatkaa.

### Vain 15 % itä- ja pohjoissuomalaisista jättää aamiaisen syömättä

Aterioiden välissä iskevä nälkä saattaa johtua myös pieneksi tai olemattomaksi jäävästä aamiaisesta.

– Kyselyn mukaan puolet suomalaisista käyttää aamiaisen syömiseen vain 10 minuuttia. 18 % kyselyyn vastanneista ei syö aamiaista lainkaan. Vaikka terveellisissä välipaloissa ei sinänsä ole mitään vikaa, työ tai opiskelu voisi sujua paremmin kunnon aterian voimin, Bergmann pohtii.

Itä- ja Pohjois-Suomessa aamiaista syödään kuitenkin innokkaammin kuin muualla Suomessa. 15 % tutkimukseen osallistuneista itä- ja pohjoissuomalaisista kertoo syövänsä aamiaisen harvoin tai ei koskaan. Luku on hieman pienempi kuin koko maan keskiarvo. Eniten aamiaisen väliin jättäviä löytyi Etelä-Suomesta ja Uudeltamaalta. Heistä 20 % ei syönyt aamupalaa.

Syyksi aamiaisen väliin jättävistä itä- ja pohjoissuomalaisista 81 % ilmoitti, ettei vain ollut nälkäinen aamulla. Niistä, jotka syövät aamiaisen, 39 % kertoi syövänsä leipää. Puuro oli koko Suomessa suosittu aamiaisvaihtoehto. Sitä kertoi syövänsä 30 % suomalaisista.

– Jos ruoka ei maistu aamuisin, kannattaa kokeilla erilaisia aamiaisvaihtoehtoja. Esimerkiksi smoothie on kevyt vaihtoehto aamiaiselle, mutta sitä nautti ainoastaan 6 % suomalaisista vastaajista, Bergmann vinkkaa.

### Tietoja Herbalifesta:

- Herbalife on globaali ravitsemusalan yritys, joka on muuttanut tuotteillaan ihmisten elämää vuodesta 1980. Herbalifen ravinne-, painonhallinta- sekä energia ja fitness -tuotteet ovat saatavilla itsenäisten Herbalife-jälleenmyyjien kautta yli 90 maassa.
  - Herbalife on sitoutunut taistelemaan ravinto-ongelmia ja liikalihavuutta vastaan tarjoamalla korkealuokkaisia tuotteita, henkilökohtaista valmennusta ja yhteisön, joka kannustaa terveelliseen ja aktiiviseen elämään.
  - Herbalife on perustanut perheitä tukevan Herbalife Family Foundationin sekä siihen kuuluvan Casa Herbalife -ohjelman, jonka tavoitteena on antaa ravitsemusapua lapsille.
- Lisätietoa: [Herbalife.com](http://Herbalife.com) ja [IAmHerbalife.com](http://IAmHerbalife.com)

**Lisätiedot:**

Matleena Merta, OSG Viestintä  
+358 (0) 447366060  
matleena.merta@osg.fi