**Neljännes uusimaalaisista ei syö aamupalaa**

**Tuoreen pohjoismaisen kyselyn mukaan moni uusimaalainen jättää päivän tärkeimmäksi ateriaksi kutsutun aamiaisen väliin ruokahaluttomuuden vuoksi. Joka neljäs uusimaalainen syö arkipäivisin aamupalaa harvoin tai ei ollenkaan. Tiedot käyvät ilmi tutkimusyhtiö YouGovin Pohjoismaissa toteuttamasta kyselystä, jonka tilasi Herbalife.**

– Aamiaiseen liittyy tänä päivänä monia haasteita. Kaksi kolmasosaa uusimaalaisista, jotka eivät syö aamupalaa joka päivä nimeävät syyksi ruokahaluttomuuden, ja joka viides kertoo, ettei heillä ole aamuisin aikaa syödä mitään. Lisäksi on henkilöitä, jotka yksinkertaisesti unohtavat syödä aamulla tai jotka käyttävät aamupalan syömättömyyttä laihdutuskeinona, Herbalife Nutritionin Pohjoismaiden aluejohtaja **Mia Bergmann** sanoo.

Säännöllinen ateriarytmi vaikuttaa koko päivään. Evira suosittelee syömään aamupalan, lounaan ja päivällisen sekä yhdestä kahteen välipalaa. Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, hillitsee näläntunnetta ja tukee painonhallintaa sekä vähentää houkutusta naposteluun.\*

**Aamiaiseen ei käytetä aikaa**

Aamupala pysyttelee edelleen tärkeänä osana uusimaalaisten arkea, mutta aamiaistottumukset ovat vähitellen muuttumassa. Tutkimuksen mukaan kaksi kolmasosaa uusimaalaisista syö aamupalaksi voileivän tai -leipiä. Muita suosittuja aamupalavaihtoehtoja ovat kaurapuuro, jogurtti, kananmunat ja hedelmät. Samaan aikaan yli puolet uusimaalaisista kertoo käyttävänsä aikaa aamupalan syömiseen kymmenen minuuttia tai vähemmän.

Lisäksi tutkimus osoittaa, että jotkut ikäryhmät ovat kiinnostuneempia muuttamaan aamiaistottumuksiaan kuin toiset. Jopa 43 prosenttia 18–34-vuotiaista voisi kokeilla smoothieta tai pirtelöä aamupalaksi, kun vastaavasti 55–74-vuotiaista näin tekisi vain noin kolmasosa.

Joka viides uusimaalainen kertoo syövänsä jo aamuisin hedelmiä ja marjoja jossain muodossa.

– Jos aamupalan syömiseen ei juuri ole aikaa, kannattaa harkita nopeita ja kevyitä vaihtoehtoja, kuten smoothieita, jogurttia tai hedelmiä. Suuntauksena näyttää olevan, että suomalaisten aamiaistottumukset elävät murroksessa, sillä lähes puolet vastaajista olisivat valmiita muuttamaan aamupalansa terveellisempään vaihtoehtoon, Bergmann vinkkaa.

**Ikä vaikuttaa aamupalarutiineihin**

Liki kolme neljäsosaa 55–74-vuotiaista suomalaisista nauttii aamiaisen joka arkipäivä, kun taas 61 prosenttia 35–54-vuotiaiden ikäryhmässä syö aamiaista päivittäin. Sen sijaan nuoremmassa 18–34-vuotiaiden ryhmässä vain noin puolet aloittaa päivänsä aamiaisella.

Kiire on yleisin syy aamiaisen väliin jättämiseen. Joka kymmenes 55–74-vuotias suomalainen unohtaa aamiaisen silloin tällöin ajanpuutteen vuoksi, kun taas ikäryhmässä 35−54 vastaava osuus on kolmannes. Eniten kiireestä kärsivät nuoret aikuiset, sillä peräti 40 prosenttia ikäryhmän 18–34 vastaajista kertoo jättävänsä aamiaisen väliin kiireen vuoksi.

Suomalaisten mielestä lounas on yleensä päivän tärkein ateria. Lounasta suosi joka kolmas vastaaja. Aamupalaa pidetään lähes yhtä tärkeänä, sillä 29 prosenttia kaikista suomalaisvastaajista nimesi sen tärkeimmäksi. Ero on suurempi uusimaalaisten kesken: peräti 37 prosenttia uusimaalaisista sanoi panostavansa lounaaseen ja vain 27 prosenttia aamupalaan.

**Lisätiedot:**

Matleena Merta, OSG Viestintä

+358 (0) 447366060

matleena.merta@osg.fi

**Kyselystä**

Suomalaisten aamupalatottumuksia kartoittaneen verkkokyselyn toteutti tutkimusyhtiö YouGov tammikuussa 2018. Kyselyyn vastasi 1014 suomalaista, jotka olivat iältään 18-74-vuotiaita.

**Tietoja Herbalifesta:**

*Herbalife on kansainvälinen ravitsemusyritys, jonka tavoitteena on tehdä maailmasta terveempi ja onnellisempi. Yritys on ollut ravitsemuksen puolesta puhuja ja muuttanut ihmisten elämiä hyvien ravitsemustuotteiden ja -ohjelmien avulla jo vuodesta 1980. Yhdessä Herbalifen itsenäisten jälleenmyyjien kanssa olemme sitoutuneet tarjoamaan ratkaisuja maailmanlaajuisiin haasteisiin, kuten heikkoon ravitsemukseen ja liikalihavuuteen, väestön ikääntymiseen, julkisen terveydenhuollon kasvaviin kustannuksiin ja yrittäjyyden lisääntymiseen kaikissa ikäluokissa. Herbalife tarjoaa korkealaatuisia, tieteeseen perustuvia tuotteita, joista suurin osa on valmistettu yrityksen omissa tuotantolaitoksissa, Herbalifen itsenäisten jälleenmyyjien antamaa henkilökohtaista ohjausta sekä yhteisön tukea, jonka inspiroivamana asiakkaamme innostuvat terveemmistä ja aktiivisimmista elämäntavoista.*

*Herbalifen tavoitteellisen ravitsemuksen tuotteet, painonhallintatuotteet, energia- ja kuntoilutuotteet, sekä henkilökohtaiseen hyvinvointiin tarkoitetut tuotteet ovat saatavilla vain Herbalifen itsenäisiltä jälleenmyyjiltä yli 90 maassa.*

*Yrityksen sosiaalista vastuuta toteuttavana toimena Herbalife tukee Herbalifen Perhesäätiötä (HFF) ja sen Casa Herbalife -ohjelmia, jotka tarjoavat hyvää ravitsemusta avun tarpeessa oleville lapsille. Herbalife on myös yli 190 maailmanluokan urheilijan, joukkueen ja urheilutapahtuman ylpeä sponsori. Herbalife Sponsoroi mm. Cristiano Ronaldoa, LA Galaxya ja useita olympiajoukkueita.*

*Yrityksellä on yli 8 000 työntekijää ympäri maailmaa ja sen osakkeista käydään kauppaa New Yorkin pörssissä (NYSE: HLF). Vuonna 2017 sen nettomyynti oli noin 4,4 miljardia Yhdysvaltain dollaria. Lisätietoja saat sivustoilta Herbalife.com tai IAmHerbalife.com.*

*Herbalife kehottaa kaikkia sijoittajia vierailemaan sijoittajasivustollamme ir.herbalife.com, jolla julkaisemme talouteen ja muihin asioihin liittyviä tietoja.*

**Lähde**

\* <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/aikuiset/>