



K

RUOKAILMIÖT 2025

K-RYHMÄN RUOKAILMIÖT 2025



K-ryhmän Ruokailmiöt luo jo yhdeksättä vuotta peräkkäin kuluttajatutkimukseen perustuvan katsauksen keskeisiin ilmiöihin ruoan kulutuksessa sekä ennusteen näiden ilmiöiden kehityssuunnista lähitulevaisuudessa. Tarkastelu perustuu kuluttajakyselyyn, asiantuntijahaastatteluihin ja K-ryhmän myyntidatan analyysiin.

Kyselytutkimus toteutettiin K-Kylä-asiakasyhteisössä syyskuussa 2024. Kyselyn vastaajamäärä oli 1029, ja aineisto painotettiin vastaamaan väestön ikä- ja sukupuolijakaumaa. Tulosten virhemarginaali on 3 %.

Asiantuntijanäkemyksiä ajankohtaisista hyvinvoinnin ruokailmiöistä selvitettiin haastattelemalla neljää asiantuntijaa ravitsemuksen ja kulutuksen näkökulmista.

Ostokäyttäytymisen muutoksia on tarkasteltu K-ryhmän myyntidataan pohjaten. Tarkastelua on tehty vertaamalla vuosien 2024, 2023 ja 2022 myyntidataa (10/2023–09/2024, 10/2022–09/2023 ja 10/2021–09/2022 otannoilla).

Tutkimuksen toteutuksesta vastasi Frankly Partners.

ILMIÖN KOKO (%)

Osuus suomalaisista, jotka tällä hetkellä käyttäytyvät ilmiön mukaisesti, ja jotka arvioivat kyseisen käyttäytymisen lisääntyvän jatkossa.

ILMIÖN KASVUKERROIN

Ilmiön arvioitu koko tulevaisuudessa suhteessa ilmiön kokoon nyt. Mitä korkeampi luku, sitä nopeammin ilmiön odotetaan kasvavan.

Haastatellut asiantuntijat



TERESA VÄLIMÄKI
Ruoka- ja ravintola-alan
asiantuntija



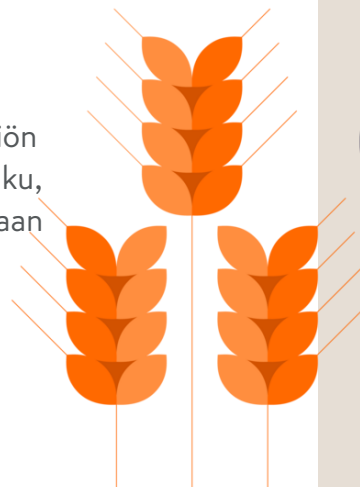
MARKKU HAUTALA
Kauppia
K-Citymarket Järvenpää



VICTORIA LOOMES
Head of Trends
TrendWatching



JAANA SIMOLA
Psykologi, yliopistotutkija
Helsingin yliopisto



#1

Kokonaisvaltainen hyvinvointi noussut suurimmaksi ilmiöksi

Hyvinvointi on viime vuosina systemaattisesti vahvistunut ruokailmiöiden teema. Nyt yksittäiseksi suurimmaksi ilmiöksi noussut *kokonaisvaltainen hyvinvointi* on monipuolista omasta mielestä, kehosta ja jaksamisesta huolehtimista. Valinnoissa korostuvat esimerkiksi välipalat, vatsaystävällisyys ja pehmeät rasvat.

#2

Tiedostavuus on nyt rationaalista harkitsemista ja niksikkyyttä

Tiedostavuus on edelleen merkittävä teema ja kasvukertoimet sen ilmiöille eli *harkitsevalle kuluttamiselle* ja *niksikkyydelle* ovat isoja. Vastuullisia valintoja halutaan tehdä niin ympäristön kuin eläintenkin hyvinvoinnin puolesta. Tähtäimenä ovat maapallon kannalta aidosti paremmat valinnat. Niksikäs hävikin minimointi on vakiintunut koko kansan ilmiö.

#3

Ilo ja inspiraatio palaa vähitellen ruoanlaittoon

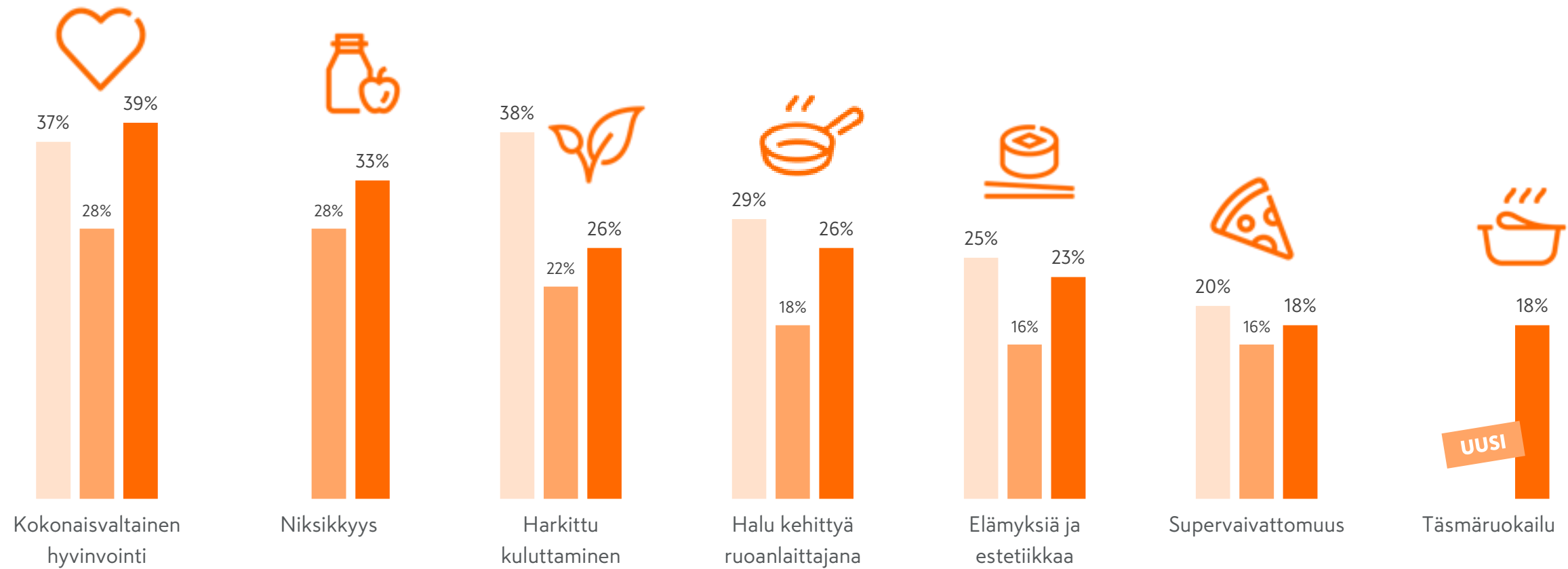
Viime vuosina ruoanlaitto ja siinä kehittyminen on ollut suurilta osin olosuhteiden sanelemaa ja elämyksellisyys on ollut vähäistä. Nyt pienen tauon jälkeen alkaa taas näkyä merkkejä kasvavasta innostuksesta kokeilla ja oppia uutta – uudet maut, raaka-aineet, tekniikat ja estetiikka kiinnostavat jo nyt, ja kasvukertoimien mukaan enenevässä määrin myös jatkossa.

#4

Täsmäruokailu, vaivattomuudesta kumpuava uusi ilmiö

Perinteisen ”tehdään viikon ruokaostokset kerralla” suunnitelmallisuuden vastakohta, *täsmäruokailu*, on kasvanut uudeksi omaksi ilmiökseen: yhä useammat optimoivat arkea suunnittelemalla ja ostamalla ruokaa ateria kerrallaan. Toinen valmisruoka- ja välipalakategoriaa kasvattava ilmiö *supervaivattomuus* vahvistuu tasaisesti.

KESKEISET RUOKAILMIÖT OVAT PÄÄOSIN PALANNEET NELJÄN VUODEN TAKAISILLE TASOILLEEN



HYVINVOINTI



Kokonaisvaltainen  39%
hyvinvointi
Mieli, uni ja vatsa – hyvää fiilistä ja sallivuutta unohtamatta

TIEDOSTAVUUS



Harkittu  26%
kuluttaminen
Analyttisesti kohti omien arvojen mukaisia valintoja



Niksikkyys  33%
Suunnitelmallisuus ja tehokas jämäruokien hyödyntäminen

RUOKAELÄMYKSET



Halu kehittyä  26%
ruoanlaittajana
Keskiössä maustaminen sekä itselle uudet raaka-aineet ja tekniikat



Elämyksiä ja  23%
estetiikkaa
Panostusta laatuun, makuihin ja yhdessä viihtymiseen

VAIVATTOMUUS



Supervaiivattomuus  18%
Valmisruokaa, puolivalmista ja helppoja välipaloja



Täsmäruokailu  18%
Ateria kerrallaan edullisesti, helposti ja itselle mielisasti



RUOKAILMIÖT 2025

KOKONAIS- VALTAINEN HYVINVOINTI



KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI KIINNOSTAA ENTISTÄ ENEMMÄN

Tällä hetkellä kokonaisvaltainen hyvinvointi keskittyy mielen, unen ja vatsan tasapainottamiseen. Stressin ja kiireisen elämän keskellä ihmiset pohtivat yhä enemmän miten omaa jaksamista voisi tukea ruokavalion avulla. Huomio on kiinnittynyt oman kehon kuunteluun ja ateriarytmin säännöllisyyteen. Tuotteista esimerkiksi synteettiset makeutusaineet ja sokeri ovat joutuneet osan ihmisistä syyniin, ja niille halutaan löytää luonnollisempia vaihtoehtoja.



ILMIÖN SUURUUS



”Mielen hyvinvointiin kuuluu myös se, että hellittää itseä ruoalla.”

TERESA VÄLIMÄKI
ruoka- ja ravintola-alan asiantuntija



KENEN OSTOSKASSEISSA KOROSTUU?



HAVAINTOJA MYYNTIDATASTA

+26% Pähkinä- ja rawbar-patukat
2022–2024

+14% Hedelmä-pakasteet
2023–2024



TUKEA TERVEYDELLE JA VAIVOJEN ENNALTAEHKÄISYÄ

Tulevaisuudessa väestön vanhetessa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin alla korostuu pitkäikäisyyteen tavoittelu. Lisäksi suunta kohti ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa näkyy myös ravinnossa – omasta terveydestä on saatavilla yhä enemmän dataa, joka mahdollistaa esimerkiksi omista perintötekijöistä johtuvien terveysriskien minimoinnin yhä vaivattomammin. Ruoan näkökulmasta tämä näkyy esimerkiksi personoitujen ruokavalioiden yleistymisen kautta.

JATKOSSA



ILMIÖN KASVUKERROIN

X 1,3 



Ennakoitu ilmiön kasvuvauhti

MITÄ JATKOSSA ENEMMÄN?



45 % Kalaa



38 % Vatsan
hyvinvointia
tukevia ruokia



37 % Vähemmän
prosessoituja,
luontaisia
raaka-aineita

26 % Aivojen
hyvinvointia tukevia
ruokia, esim.
pehmeitä rasvoja



15 % Lisättyä
proteiinia sisältäviä
tuotteita

”Datan pohjalta voidaan saada juuri itselle kuratoitu ruokavalio, hyperpersonalisointi vihdoin yleistyy.”

VICTORIA LOOMES
Head of Trends, TrendWatching



”Moni herää itsestä huolehtimiseen ihan vain siksi, että kiireinen ja stressaava elämäntapa on vaan kerta kaikkiaan meille niin kuluttavaa ja uuvuttavaa.”

TERESA VÄLIMÄKI
ruoka- ja ravintola-alan asiantuntija





RUOKAILMIÖT 2025

HARKITTU KULUTTAMINEN



ALKUPERÄ, TUOTANTO JA AINESOSAT KIINNOSTAVAT

Harkitusssa kuluttamisessa näkyvät nyt kotimaisuus, eläinten hyvinvointi sekä tuotteiden ainesosien ymmärtäminen. Esimerkiksi lihankorvikkeiden ainesosalistoja tarkastellaan yhä tiiviimmin, ja samaan aikaan kiinnostus vähemmän prosessoituihin proteiinin lähteisiin, kuten linsseihin ja papuihin, kasvaa. Arvopohjaisia päätöksiä tehdään jopa analyttisesti – esimerkiksi kotimaisuusastetta sovelluksesta seuraten. Toisaalta harkitusssa kuluttamisessa on nähtävillä myös patoumaa ja moni kokee, ettei pysty tällä hetkellä tekemään arvojensa mukaisia valintoja.



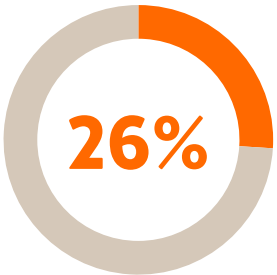
10 % väestöstä, n=1029 | Mikä kuvaa parhaiten suhtautumistasi seuraaviin väittämiin?
Teen näin nyt En tee nyt, mutta voisin tehdä tulevaisuudessa



KENEN OSTOSKASSEISSA KOROSTUU?



ILMIÖN SUURUUS



"Halutaan tunnistaa, mitä lautasella on ja maistaa oikeasti, miltä raaka-aine maistuu. Näkyy esimerkiksi sekasyöjän lautasella niin, että on lisätty kasvien ja luonnonmukaisten ei-prosessoitujen kasviproteiinien käyttöä."



TERESA VÄLIMÄKI
ruoka- ja ravintola-alan asiantuntija

HAVAINTOJA MYYNTIDATASTA

Harkitusssa kuluttamisessa korostuvat sesongin hyvin saatavilla olevat raaka-aineet, erityisesti hedelmä- ja vihannesosastolla

+12%

Avomaankurkku
2023–2024



KOHTI AIDOSTI MAAPALLOLLE PAREMPIA VALINTOJA

Tulevaisuudessa harkiten kuluttavat tarkastelevat yhä tarkemmin valintojensa kuormittavuutta maapallon kannalta, ja haluavat lähiruokaa pellolta suoraan omaan pöytään. Yhä useammat ovat myös tietoisia ilmaston vaikutuksesta raaka-aineiden saatavuuteen. Harkitun kuluttamisen ennakoitaan kasvavan taloudellisen epävarmuuden väistyessä. Omien arvojen mukaan toimimista saattaa kuitenkin haastaa myös erilaisten motiivien pohjalta käyttäytyvä lähipiiri.

JATKOSSA



ILMIÖN KASVUKERROIN

X 2,0



Ennakoitu ilmion kasvuvauhti

MITÄ JATKOSSA ENEMMÄN?



38 % Lähellä
tuotettua ruokaa

23 % Pakkaamattomia
tai mahdollisimman
vähän pakattuja
tuotteita

18 % Uusia
makuja
kaurapohjaisissa
tuotteissa



31 % Erilaisia
kaaleja, kukka-
ja parsakaaleja

22 % Luonnon
proteiinipitoisia
tuotteita, kuten linsejä
ja papuja, lihaa
korvaavien tuotteiden
tilalle



"Tieto on yksi tekijä, mikä saa ihmisen muuttamaan käytöstä, mutta sosiaalinen ympäristö ajaa monissa tilanteissa yli. Sosiaalinen ympäristö on kuitenkin se, josta saat palautetta ja vahvistusta valinnoillesi."

JAANA SIMOLA
psykologi, yliopistotutkija,
Helsingin yliopisto





RUOKAILMIÖT 2025

NIKSIKKYYS



NIKSIKKYYDELLÄ RATKOTAAN ARKEA JA HÄVIKKIÄ

Niksikkyudessa säästäminen ohjaa ruokahuollossa suunnitelmallisuuteen ja jämäruokien hyödyntämiseen. Niksikkyyttä värittää ilo onnistumisesta, kun olemassa olevasta onnistutaan luomaan toimiva ateria ja kauppareissujen väliä voi pitkittää. Nyt niksikkyys näkyy esimerkiksi luonnonantimien keräämisenä ja hyödyntämisenä. Ilmiönä niksikkyys on korostunut suomalaisten ruoanlaitossa jo pitkään, ja onkin mahdollista, että niksikkyys ei ilmiönä enää juuri kasva.



ILMIÖN SUURUUS



”Taloudellisistakin syistä luonnontuotteita kuten marjoja ja sieniä kerätään ja hyödynnetään.”

TERESA VÄLIMÄKI
ruoka- ja ravintola-alan asiantuntija

HAVAINTOJA MYYNTIDATASTA

+11%

Etikka
2022-2024



JÄMÄRUOKAILU NOUSEE UUDELLE TASOLLE

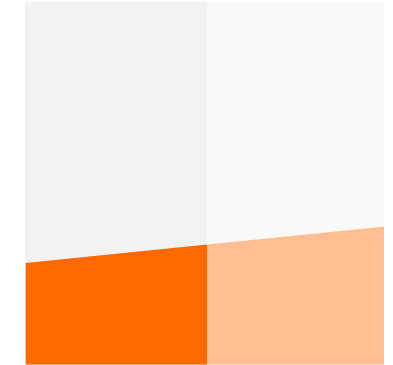
JATKOSSA

Vaikka niksikkyuden kasvun nähdään tasaantuvan, saa ilmiö jatkossa uusia vivahteita. Tulevaisuuden niksikkyudessa tutut maut toteutetaan uudella kulmalla ja tekoäly tukee omaa kekseliäisyyttä. Niksikkyudessa näkyy jatkossa myös suomalaisten kehittyminen ruoanlaittajina – esimerkiksi maustamisella saadaan aikaan uudenlaisia yhdistelmiä jääkaapin uumenista, vaikkapa pasta korealaisella gochujangilla maustettuna. Tekoälyavusteiset sovellukset voivat tukea ideoinnissa ehdottaen ohjeita jääkaapin antimesta.



ILMIÖN KASVUKERROIN

X 1,2



Ennakoitu ilmiön kasvuvauhti

MITÄ JATKOSSA ENEMMÄN?

46 % Yksinkertaista, konstailematonta perusruokaa

35 % Luonnon-
antimien keräämistä omaan käyttöön



46 % Ruokakaappien järjestyksessä pitämistä hävikin minimoimiseksi

37 % Vähemmän prosessoituja, luontaisia raaka-aineita

32 % "Jämäruokapäivien" pitämistä ylijääneistä kotiruoista



"Tuodaan tuttuun ja turvalliseen makaroni-laatikkoon vaikka se tacomaustepussi."

TERESA VÄLIMÄKI
ruoka- ja ravintola-alan asiantuntija



"Tekoäly auttaa jatkossa esimerkiksi keksimään mitä ruokaa tehdä jääkaapin jämistä."

VICTORIA LOOMES
Head of Trends, TrendWatching



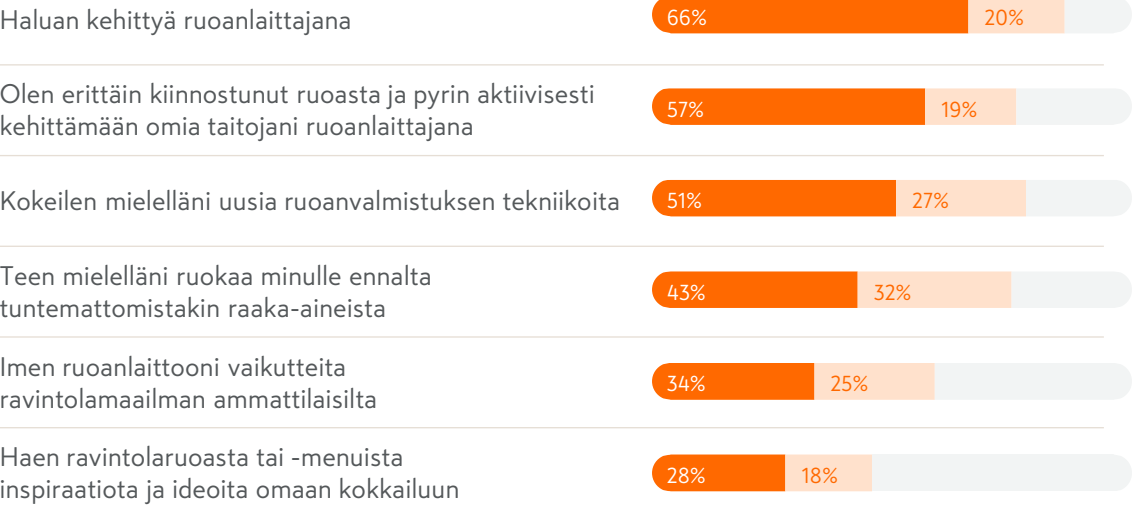
RUOKAILMIÖT 2025

HALU KEHITTYÄ RUOAN- LAITTAJANA



INSPIRAATIO JA INNOSTUMINEN TULEE TAKAISIN RUOANLAITTOON

Vahvistunut halu kehittyä ruoanlaittajana näkyy nyt säilöntämenetelmien ja maustamisen oppien syventämisenä. Suomalaiset ovat kehittyneet maustajina ja ihmisiä kiinnostavat uudenlaisetkin maut ja yhdistelmät, kuten hot honey tai tryffelisuola. Perinteisten säilöntämenetelmien oppiminen näyttäytyy nyt kiinnostavana myös kunnianhimoisille kulinaristeille. Lisäksi inspiraatiota kotikeittiöihin haetaan ravintolaruoasta ja ravintola-alan ammattilaisilta.



16 % väestöstä, n=1029 | Mikä kuvaa parhaiten suhtautumistasi seuraaviin väittämiin?
Teen näin nyt En tee nyt, mutta voisin tehdä tulevaisuudessa

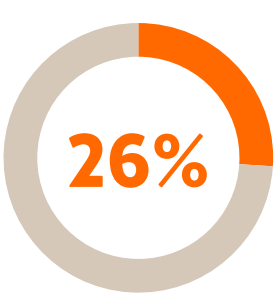


KENEN OSTOSKASSEISSA KOROSTUU?



Läpi eri ikäryhmien,
korostuma 25–34-vuotiaat,
vähemmän ikääntyneet

ILMIÖN SUURUUS

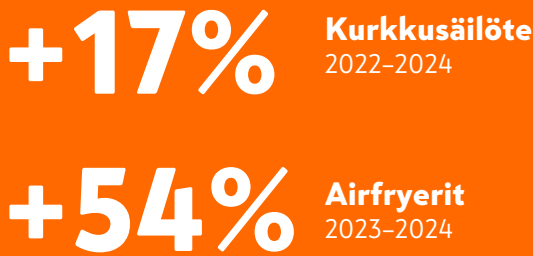


”Suomalaiset ovat oppineet maustamaan. Hyviä esimerkkejä tästä ovat erilaiset maustetut hunajat ja vedet, kaikkea vähän maustetaan ja nimenomaan itse.”



TERESA VÄLIMÄKI
ruoka- ja ravintola-alan asiantuntija

HAVAINTOJA MYYNTIDATASTA



ITSELLE UUDEN JA HARVINAISEN KOKEILUA

Tulevaisuudessa kehittyemisessä ruoanlaittajana ammennetaan ravintolakokkien ja vaikuttajien inspiroimana itselle uusista tai harvinaisemmista mauista, raaka-aineista ja tekniikoista. Hektiselle arjelle vastapainona halutaan tehdä aikaa vieviäkin ohjeita ja elvyttää menneitä tekniikoita, esimerkiksi avotulta hyödyntäen. Samalla reseptit halutaan toteuttaa juuri ohjeen mukaan – harvinaisempien raaka-aineiden löytämiseksi ollaan valmiita näkemään vaivaa.

JATKOSSA



ILMIÖN KASVUKERROIN

X 1,7



Ennakoitu ilmiön kasvuvauhti

MITÄ JATKOSSA ENEMMÄN?



21 % Luonnollisesti runsasproteiinisia tuotteita, kuten lihaa tai linssejä



11 % Erilaisten laitteiden, kuten pastakoneen tai airfryerin hyödyntämistä



26 % Tuoreiden yrttien käyttöä



22 % Säilöntämenetelmien hyödyntämistä, kuten hilloamista



18 % Erilaisia paprikoita, kuten snack- ja suippopaprikoita

”Harvinaisten ruokakulttuurien kokeilu koetaan nyt jopa statussymbolina, samoin kuin aiemmin vaikka samppanja tai mätä.”



VICTORIA LOOMES
Head of Trends,
TrendWatching

”On heräämässä kiinnostus ruokiin, jotka auttavat löytämään yhteyden menneisiin aikoihin – asioihin, jotka ovat kadonneet.”



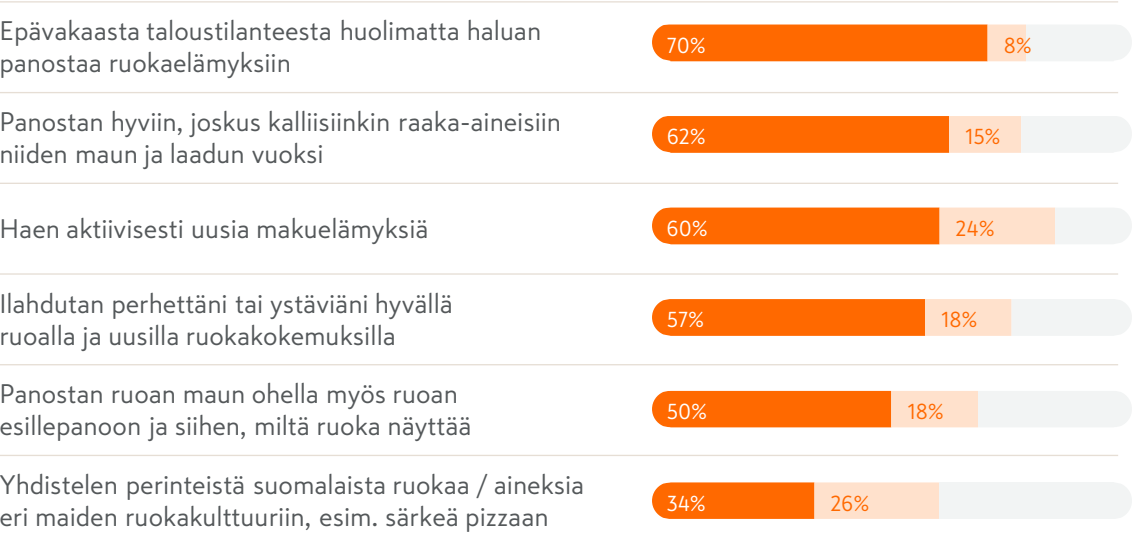


ELÄMYKSIÄ JA ESTETIIKKAA



RUOKAELÄMYKSISTÄ LAATUA JA ILOA ELÄMÄÄN

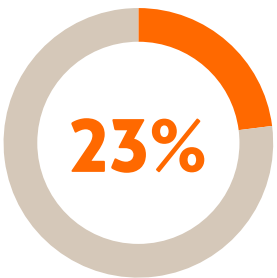
Taloudellisen puheen ottaessa tilaa on elämyksellisyyden kaipuu vahvistunut taustalla. Elämyksellisyys näkyy nyt monella tapaa, kuten villiruokana, nostalgiana ja useiden eri maiden makujen nousuna. Ihmiset haluavat kokea arkisiakin ruokahetkiä luonnossa ja toisaalta luonnosta otetaan inspiraatiota kattausten ja annosten estetiikkaan. Nostalgian osalta katseet käännetään kauemmas kuin omaan lapsuuteen – makuja ja estetiikkaa haetaan esimerkiksi koristeelliselta 20-luvulta.



KENEN OSTOSKASSEISSA KOROSTUU?



ILMIÖN SUURUUS



"Tällä hetkellä voimakkaasti inspiroi luonto: luonnossa oleminen, ja luonnon estetiikka"

TERESA VÄLIMÄKI
ruoka- ja ravintola-
alan asiantuntija



HAVAINTOJA MYYNTIDATASTA

+34%

Metsäsienet
2023–2024



INSPIRAATIOTA YHTEISÖISTÄ JA INHIMILLISYYDESTÄ

Tulevaisuuden elämyksellisyyttä ruokkivat kaipuu inhimillisyyteen sekä pienemmät yhteisöt. Inspiraatiota tarjoavien nopeatempoisten suurten sosiaalisen median kanavien rinnalle nousee enemmän pieniä yhteisöjä, joissa inspiraatio ja vinkit vaihtavat omistajaa vuorovaikutuksessa. Tämän lisäksi näkyy suunta kohti inhimillisyyttä – tekoälyn aikakaudella ihmiset kaipaavat kokeilevaa rosoisuutta ja epätäydellisyyttä. Makujen saralla povataan autenttisen kreikkalaisen ja perinteisen ranskalaisen keittiön nousua.

JATKOSSA



ILMIÖN KASVUKERROIN

X 1,9



Ennakoitu ilmiön kasvuvauhti

MITÄ JATKOSSA ENEMMÄN?

20 % Sosiaalisen median ruoan-laittoon liittyvien reseptivinkkien ja niksien testaamista

14 % Korealaista ruokaa, kuten gyoza, kimchi ja kastikkeet



12 % Parempia, laadukkaampia pakastepitsoja



13 % Ruokahetkistä nauttimista luonnossa

7 % NOUSEVA Alkoholipitoisia selzereitä

”Pienemmät verkko-yhteisöt ruoan ympärillä näyttävät lisääntyvän. Niissä leimaavaa on vahva yhteenkuuluvuuden tunne.”

TERESA VÄLIMÄKI
ruoka- ja ravintola-alan asiantuntija



”Inhimillisyyden nousussa juhlistetaan epätäydellisyyttä ja sitä, mikä tekee meistä ihmisen.”

VICTORIA LOOMES
Head of Trends, TrendWatching





RUOKAILMIÖT 2025

SUPER- VAIVATTOMUUS

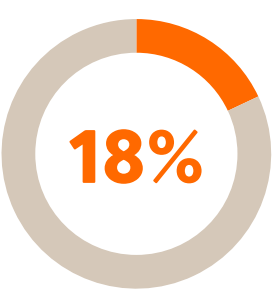


VÄHÄN AIKAA, VÄHÄN VAIVAA, PALJON MAKUA

Vaivattomuuden kaipuu näkyy nyt välipalaistumisena sekä valmisruoan ja puolivalmisteiden hyödyntämisenä – yhä useammin myös pakkasesta. Vaivattomuutta kaipaava hyödyntää ruokahuollossaan myös ravintoloita ja take-awayta. Kun helppoihin ratkaisuihin on tottunut, koetaan niistä luopuminen vaikeana. Kiireisen arjen vuoksi helpompiin ratkaisuihin tartutaan myös silloin, kun suunnitelmissa olisi ollut kokata itse.



ILMIÖN SUURUUS



”Joistain vaivattomista vaihtoehdoista tulee ajan saatossa enemmän sääntö kuin poikkeus, tällaisia ovat esimerkiksi kalakuutiot pakasteesta.”

TERESA VÄLIMÄKI
ruoka- ja ravintola-
alan asiantuntija



KENEN OSTOSKASSEISSA KOROSTUU?



HAVAINTOJA MYYNTIDATASTA

+52% **Wrapit**
2022-2024

+8% **Valmisruokahyllyn salaattiateriat**
2023-2024



TEKNOLOGIA KIIHDYTTÄÄ VAIVATTOMUUTTA

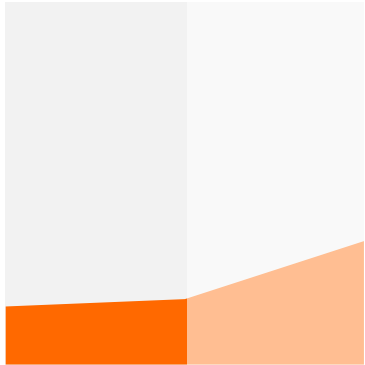
Tulevaisuudessa supervaivaton ratkaisu tarjoutuu nykyistä useammin tekoälyn ja robotiikan avulla. Tekoäly voi helpottaa arkea automaattisten verkkokauppatilausten myötä, jolloin lähetys vessapaperia ja konetiskitabletteja saapuu kotiin juuri sinulle sopivin väliajoin. Toisaalta kaupoissa yleistynyt robotiikka, kuten sushikoneet, mahdollistavat helpon ja edullisen, jopa lähiruoalta tuntuvan vaihtoehdon.

JATKOSSA



ILMIÖN KASVUKERROIN

X 1,9



Ennakoitu ilmiön kasvuvauhti

MITÄ JATKOSSA ENEMMÄN?



23 % Suuria pakkauskokoja, joissa kilohinta edullisempi

20 % Parempia, laadukkaampia valmisruokia

16 % Edullisempia valmisruokia



7 % NOUSEVA
Pakasteaterioita eli valmisruokaa mikrotettavana pakasteesta



11 % Valmiita, täytettyjä wrapeja ja salaatteja

12 % Helposti mukana kulkevia ja liikkeellä syötäviä välipaloja

”Tulevaisuudessa teko-älylle voidaan mielellään ulkoistaa jokapäiväinen ostaminen – itselle merkityksellisemmät asiat, kuten synttärilakku, halutaan kuitenkin ostaa itse.”

VICKI LOOMES
Head of Trends, TrendWatching



”Seuraavien vuosien iso ilmiö tulee olemaan onigiri. Saat heti mukaan ja pystyt heti syömään, eli on todellakin vaivaton.”

MARKKU HAUTALA
kauppia,
K-Citymarket Järvenpää





RUOKAILMIÖT 2025

TÄSMÄ- RUOKAILU



UUTENA ILMIÖNÄ RUOKAILUN OPTIMOINTI ATERIA KERRALLAAN

Täsmäruokailussa suunnittelemattomuus tarjoaa vaivattomuutta – sen hetkisten mielihalujen ja taloudellisten realiteettien mukaan tehdään vain yksi ateria tai annos kerrallaan. Kaupassa käydään useastikin ja kauppareissulla ostetaan juuri tarvittavat raaka-aineet. Täsmäruokailijan suosimat pienet pakkauskoot tarjoavat edullisuuden lisäksi tuoreutta, jolloin jämien syömisestä ei tarvitse stressata. Osalle taloudellinen tilanne haastaa mahdollisuutta tehdä omia arvoja tukevia valintoja.

Syön pienempiä kerta-annoksia

49%

15%

Joudun tinkimään ruoan terveellisyydestä säästääkseni ruokakuluissa

47%

6%

Suosin ruokia, joita voi tehdä vain sen verran kuin haluaa syödä sillä kertaa

47%

8%

Haen yksittäisiä edullisia tuotteita ja pientä loppusummaa, en niinkään optimoi kilohintojen kautta

41%

8%

Koen syyllisyyttä, kun en pysty taloudellisen tilanteeni vuoksi tekemään arvojeni mukaisia ostoksia

41%

5%



ILMIÖN SUURUUS



”Ilmiössä yksinasuvat lunastavat oikeuden syödä mitä haluavat.”

TERESA VÄLIMÄKI
ruoka- ja ravintola-alan asiantuntija



KENEN OSTOSKASSEISSA KOROSTUU?



HAVAINTOJA MYYNTIDATASTA

+30%

Premium pakastepizzat
2022–2024

+15%

Valmiiksi pilkotut
hedelmät 2023–2024



TERVEELLISEMPÄÄ, VASTUULLISEMPAA JA LAADUKKAAMPAA

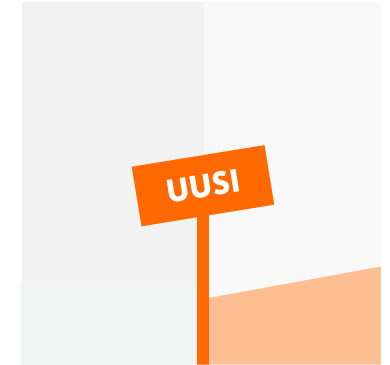
Tulevaisuudessa täsmäruokailua vauhdittaa pienten ja ikääntyvien talouksien lisääntyminen. Jatkossa täsmäruokailussa halutaan tehdä vielä vahvemmin omia arvoja vastaavia ostopäätöksiä, eli terveellisempää, vastuullisempaa ja laadukkaampaa. Täsmäruokailua edesauttaa myös tuotekehitys, kuten multipakkaukset, joissa monta pientä pakkausta on pakattu yhteen. Myös esimerkiksi pakastebuffetin kaltainen innovaatio mahdollistaa juuri itselle sopivan määrän ostamisen.

JATKOSSA



ILMIÖN KASVUKERROIN

X 1,8



Ennakoitu ilmiön kasvuvauhti

MITÄ JATKOSSA ENEMMÄN?



34 % Marjoja



31 % Edullisempia
raaka-aineita



8 % NOUSEVA

Pieniä herkkuja ja
jälkiruokia
pakasteesta, kuten
mocheja



4 % NOUSEVA

Korkillisiin pusseihin
pakattuja,
lämpimässä säilyviä
smoothieita



"Saat aina tuoretta,
kun pakkauskoot ovat
pieniä, silloin jämiä ei
tarvitse syödä."

MARKKU HAUTALA
kauppias,
K-Citymarket Järvenpää

ERILAISTEN SUOMALAISTEN OSTOSLISTAT

- ❑ Tarkista useamman tuotteen nipputarjoukset
- ❑ Muista isommat pakkauskoot, joissa kilohinta edullisempi
- ❑ Jotain terveellisempiä välipalapatukoita, ehkä pähkinästä?
- ❑ Luontoretkelle sopivat herkut ja eväät
- ❑ Mitä syödään??? Ois kiva syödä jotain tuttua omasta lapsuudesta ☺ Uunimakkaraa?
- ❑ Ympäristöystävällisemmät tuotepakkaukset plussaa!

Lapsiperhe

- ❑ Muista ostaa välipaloja – jotain helposti mukana kulkevaa ja liikkeellä syötävää
- ❑ Jotain runsasproteiinista - esim. lihaa tai linssejä
- ❑ Hyvinvointivedet, urheilu- ja palautusjuomat
- ❑ Korealaista ruokaa, vaikka gyoza, kimchi ja kastike
- ❑ Finger food / käsin syötävät snacksit (sipulirenkaat, nuggetit)
- ❑ Selzerit
- ❑ Mikäs minisesonki nyt onkaan tulossa? Jotain kivaa erikoisherkkua!

Nuori aikuinen

- ❑ Kalaa tai äyriäisiä – MUISTA katsoa, että on sertifioitua, MSC/ASC
- ❑ Vähän lihaa, ja mieluummin jotain oikein hyvää/laadukasta
- ❑ Jos löytyy puolivalmiina, niin ota kasvikset valmiiksi pilkottuna ja pizzataikina valmiina (miehellään tuore)
- ❑ Tuoreita yrttejä voisi taas tuoda lisää
- ❑ Varmuuden varalle paremmat, laadukkaammat pakastepizzat

Työikäinen pariskunta

- ❑ Muistutus: Osta kaikkea vain sen verran kuin aidosti tarvitsee (muista katsoa irtomyynti ja palvelutiski)
- ❑ Valmiiksi perattu ja fileoitu kala
- ❑ Tuoretta kaupassa paistettua leipää ja leivonnaisia
- ❑ Vähärasvaiset tuotteet
- ❑ Avokado
- ❑ Muista ostaa jotain vatsalle hyvää (esim. kuitupitoiset tuotteet)
- ❑ Pidetään huomenna jämäruokapäivä

Eläkeläinen

2025

Ruokailmiöt näkyvät eri tavoin erilaisten suomalaisten ostoksissa 2025: Lapsiperheillä korostuvat isot, tarjouksiin perustuvat ostokset, mutta myös nostalgia ja ulkoilu. Nuoret aikuiset ovat kiinnostuneita uutuuksista ja erilaisista makumaailmoista. Työikäisillä aikuistalouksilla korostuvat laatu ja erilaiset ruoanlaiton ratkaisut. Eläkeläiset panostavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.



K

RUOKAILMIÖT
2025