

# Ruokatrendien alueelliset erot

Karttaan alueelle listatut asiat korostuvat muuta maata enemmän suomalaisten odotuksissa vuodelle 2023.

## Länsi-Suomi

Aiempaa suurempi huomio kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

Säännöllisempi ateriarhythmi

Kasvisten käytön lisääminen

## Etelä-Suomi

Niksikkyys: ostosten suunnittelu tarjousten mukaan, ja vain tarpeeseen, ruokahävikin vähentäminen

Turvallisuuden kaipuu kasvussa, pienillä herkuilla ja ruoilla aiempaa suurempi merkitys

Kalan käytön lisääminen

## Pohjois-Suomi

Niksikkyys: budjettiviisaat ratkaisut ja konstailemattoman perusruoan valmistus

Ruoka-arjessa tykätään toimia suunnitelmallisesti ja säästävaisesti

Kalan ja kasvien käytön lisääminen

## Itä-Suomi

Niksikkyys, etenkin ostosten suunnittelu tarjousten mukaan ja energiatehokkaat tavat valmistaa ruokaa

Pikakaistalle vaihtaminen arkiruokalaitossa: arkiruoka ruokapöytään 15 minuutissa, ja valmisruokien suosiminen

## Helsinki-Uusimaa

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Terveellisyydestä ei tingitä ruokakulujen säästämiseksi

Ruoanlaittoa nopeuttavat ratkaisut: takeaway-annokset ja ruokaostokset verkkokaupasta