

Lehdistötiedote
19.8.2009

Tutkimus: Suomalaiset lapset syövät liian vähän leipää

Leipä opettaa lapsen ensin syömään itse ja vähän myöhemmin myös valmistamaan itse ruokaa, kertoo Fazer Leipomoiden teettämä Lapset ja leipä -tutkimus. Jo leikki-ikäisten lasten tulisi ravitsemussuositusten mukaan syödä neljä palaa leipää päivässä, mutta tavoite täyttyy vain neljänneksellä lapsista.

Suomalaiset ovat kovaa leivänsyöjäkansaa ja mieltymys leipään opitaan jo varhain. Leipä on leikki-ikäisten lasten yleisin välipala ja yhdeksän lasta kymmenestä myös pitää leivästä.

Lapset oppivat tekemään voileivän itse jo nelivuotiaana

Leivänsyönti on jo pienille lapsille varsin omatoimista puuhaa: suomalaiset lapset oppivat tekemään voileivän itse keskimäärin neljän vuoden iässä. Varhaisimmat leivän ystävät voitelevat leipänsä jo kaksivuotiaana. Voileivän tekeminen on lapsen ensimmäinen kokemus ruuanlaitosta ja siksi tärkeä osa kehitystä.

”Leipä on tärkeä osa ruokavaliota jo leikki-ikäisillä, sillä pienikin vatsa tarvitsee kuitua. Leivällä on tärkeä osuus myös lapsen syömään oppimisessa: lapset oppivat pitämään leipää itse kädessään ja syömään sitä jo silloin, kun muu ruoka vielä syötetään heille lusikalla”, kertoo ravitsemusasiantuntija Sanna-Maria Hongisto Fazer Leipomoista.

Lapset aloittavat itsenäisen leivänsyönnin useimmiten puoleentoista ikävuoteen mennessä, jotkut jo ennen 8 kuukauden ikää.

Suositus: neljä palaa päivässä

Lasten ravitsemussuositusten mukaan jo leikki-ikäisten tulisi syödä neljä palaa leipää päivässä, mutta tutkimus osoittaa, että vain vajaalla neljänneksellä lapsista tämä määrä toteutuu.

Tutkimus osoittaa myös, että viidennes leikki-ikäisten lasten vanhemmista on sitä mieltä, että lapsi ei syö riittävästi leipää.

”Lapsen oma mieltymys vaikuttaa varsin paljon siihen, millaista leipää valitaan ja valitaanko ollenkaan. Tutkimuksen mukaan tämä korostuu erityisesti 2–3-vuotiailla lapsilla”, Hongisto sanoo.



Vanhemmat etsivät lapsilleen terveellistä leipää

Terveellisyys on tärkein leivän valintaperuste, kun leipää valitaan lapsille, tutkimus kertoo. Tuoreus tulee toisena ja maku kolmantena. Terveellistä leipää valitessaan vanhemmat kiinnittävät erityisesti huomiota viljalajiin, kuitumäärään ja täysjyväpitoisuuteen. Leivän sisältämän suolan määrään kiinnittää huomiota vain neljännes vanhemmista.

"Lapset tarvitsevat enemmän kuitua, mutta vähemmän suolaa. Fazer haluaa tukea suomalaislasten ravitsemusta tarjoamalla mahdollisimman terveellisiä ja maukkaita vaihtoehtoja", ravitsemusasiantuntija Sanna-Maria Hongisto toteaa.

Fazer Leipomot teetti Lapset ja leipä -tutkimuksen TNS Gallupilla kesäkuussa 2009. Kyselytutkimukseen vastasi yhteensä 562 henkilöä.

Lisätietoja

Ravitsemusasiantuntija Sanna-Maria Hongisto

puh. 040 759 9936, sanna-maria.hongisto@fazer.fi

Viestintäjohtaja Leena Majamäki

puh. 040 585 1585, leena.majamaki@fazer.fi

Fazer-konserni

Fazer konserni sai alkunsa vuonna 1891 perustetusta perheyrityksestä, kun Karl Fazer avasi ensimmäisen konditoriansa Helsinkiin. Tänäpä Fazer-konserni tarjoaa ruokailupalveluja sekä leipomo- ja makeistuotteita. Toimintaa on kahdeksassa maassa. Asiakaslähtöisyys, laadukkuus ja yhteistyö ovat toiminnan perusta. Konserniin kuuluu neljä toimialaa, jotka luovat makuelämyksiä omilla aloillaan: Fazer Amica, Fazer Leipomot, Fazer Makeiset ja Fazer Venäjä. Fazer-konsernin liikevaihto vuonna 2007 oli yli 1,2 miljardia euroa. Konsernin palveluksessa on noin 16 000 henkeä.

Fazer Amica on Pohjoismaiden ja Baltian johtava ruokailupalveluyritys, jonka perustehtävänä on tarjota hyvää ruokaa ja asiakaskohtaisia palveluratkaisuja. Yritys toimii Pohjoismaissa, Virossa, Latviassa ja Venäjällä. Fazer Leipomot on johtava leipomoalan toimija, joka valmistaa tuoreita ja maukkaita leipomotuotteita Suomessa, Ruotsissa, Virossa, Latviassa sekä Liettuassa. Fazer Makeiset on Suomen johtava makeisyrittäjä sekä vahva toimija Itämeren alueella. Fazerin makeistehtaat sijaitsevat Suomessa: Vantaalla (suklaat), Lappeenrannassa (sokerimakeiset) ja Karkkilassa (purukumit). Fazer Venäjä vastaa Fazerin leipomotoiminnoista Venäjällä ja on yksi Venäjän johtavista leipomoyrityksistä.