

Eri sukupolvien suhtautuminen kasvisruokaan

13.3.2025

Viime vuosikymmeninä kasvispohjainen ruokavalio on noussut yhä merkittävämmäksi osaksi ruokakulttuuria. Kuluttajien asenteet ja suhtautuminen kasvisperäisiin ruokavalintoihin vaihtelevat kuitenkin huomattavasti eri sukupolvien välillä.

Sukupolvien ruokakulttuuriset lähtökohdat

Eri sukupolvien ruokavalinnat ja suhtautuminen kasvisruokaan heijastavat niiden historiallista ja kulttuurista taustaa. Suuren ikäluokan edustajat, niin kutsutut Baby Boomers, syntyivät toisen maailmansodan jälkeisenä vuosikymmeninä vuosina 1946–1964. Heidän kasvuvuosinaan puutetta saattoi olla peruselintarvikkeista ja eläinproteiini oli tärkeä osa ruokavaliota. Tämä sukupolvi arvostaa perinteisiä ruokailutottumuksia ja heillä kasvikset ovat osa monipuolista ruokailua. X-sukupolven (Generation X, syntyneet vuosina 1965–1980) edustajat ovat kokeneet ruoantuotannon teollistumisen ja kansainvälistymisen myötä päässet tutustumaan uusiin ruokakuluttuureihin. X-sukupolvi on myös altistunut kasvavalle terveystietoisuudelle ja kestävän kehityksen ajatuksille. Tämä sukupolvi suhtautuu kasvisruokaan avoimesti, mutta valintoja ohjaavat käytännöllisyys ja totutut tavat. Milleniaalien (Generation Y, syntyneet vuosina 1981–1996) ovat kasvaneet aikana, jolloin kasvisruokavalikoima on monipuolistunut ja vaihtoehtoisia proteiinivalmisteita on tullut markkinoille. Milleniaalien ruokavalinnoissa näkyy terveyden ohella ympäristötietoisuus ja eettisyys. Lisäksi digitaalisuuden ja globaalin tiedonvälityksen myötä he ovat altistuneet monimuotoisille ruokatrendeille. Nuorin sukupolvi, Z-sukupolvi (Generation Z, syntyneet vuosina 1997–2012), suhtautuu kasvisruokaan kaikkien suopeimmin. Tämä sukupolvi on kasvanut älypuhelinten ja sosiaalisen median aikakaudella. He ovat tietoisia globaaleista ongelmista, mutta arvostavat yksilöllisyyttä ja saavat toisinaan moitteita lyhytjänteisyydestään.

Lisää eri sukupolvien taustoista ja ominaispiirteistä voi lukea Mekouar'n ja Beresford Research-yrityksen verkkolehtiartikkeleista (Mekouar, 2024; Beresford Research, i.a.).

Kasvisruoan suosiossa suuria eroja eri ikäryhmien ja sukupuolten välillä

Vuonna 2018 julkaistun Suomi syö -tutkimuksen mukaan kasvis- ja vegaaniruokavalioiden noudattaminen on yleisintä nuorilla alle 25-vuotiailla naisilla, joista lähes 17 % noudattaa kasvis- tai vegaaniruokavaliota. Miehet noudattavat kasvisruokavaliota selvästi harvemmin kuin naiset, mutta 25–34-vuotiaiden miesten keskuudessa kasvisruokavalion osuus on suurempi, noin 10 %. Ikääntyessä kasvis- ja vegaaniruokavalion suosio laskee huomattavasti. Tutkituista ryhmistä eniten punaisen lihan syönnin välttämistä oli alle 25-vuotiaisten ja 55–64-vuotiaisten naisten keskuudessa, joissa punaisen lihan syöntiä vältti noin 15 % ja 7 % tutkituista (Jallinoja, 2019). Ruokavalinnoilla voidaan merkittävästi vähentää ruoan aiheuttamaa ympäristökuormitusta (Saarinen ym., 2019), joten ympäristöystävällisten tuotteiden suosiminen auttaa pienentämään ruokavalion ekologista jalanjälkeä. Euromonitorin vuonna 2023 julkaistun globaalin tutkimuksen mukaan noin 14 % kuluttajista on valmis maksamaan enemmän ympäristöystävällisistä elintarvikkeista. Eri sukupolvien – Baby Boomereista Generation X:ään – välillä ei kuitenkaan ole merkittäviä eroja maksuhalukkuudessa, sillä heidän osuutensa vaihtelivat sukupolvesta riippuen 13–16 % (Euromonitor International, i.a.).



Kuva 1. Eri sukupolvilla on omat ruokamieltymyksensä, minkä vuoksi perheen yhteisillä aterioilla on tärkeää löytää tasapaino, joka huomioi kaikkien toiveet (kuva: Pixabay).

Artikkeli on kirjoitettu osana Euroopan unionin osarahoittamaa Future Frami Food Lab(EAKR 401089) -hanketta.

Terhi Junkkari
ETT, yliopettaja, erityisasiantuntija Future Frami Food Lab -hanke, ORCID 0000-0001-8816-7312
SeAMK

Lähteet

Beresford Research. (i.a.). Age range by generation. *Beresford Research*. https://www.beresfordresearch.com/age-range-by-generation/

Euromonitor International. (i.a.). *Passport-tietokanta*. Euromonitor International.

Jallinoja, P. (2019). Mitä kyselytutkimukset paljastavat kasvisruokavalioiden suosiosta Suomessa? *Versus*. https://www.versuslehti.fi/kriittinen-tila/mita-kyselytutkimukset-paljastavat-kasvisruokavalioiden-suosiosta-suomessa/

Mekouar, D. (24.4.2024). Baby Boomers, Millennials, Gen Z: Who names generations? *Voice of America*. https://www.voanews.com/a/baby-boomers-millennials-gen-z-who-names-generations-/7581626.html

Saarinen, M., Kaljonen, M., Niemi, J., Antikainen, R., Hakala, K., Hartikainen, H., Heikkinen, J., Joensuu, K., Lehtonen, H., Mattila, T., Nisonen, S., Ketoja, E., Knuuttila, M., Regina, K., Rikkonen, P., Seppälä, J., & Varho, V. (2019). *Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät: RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti*. Valtioneuvoston kanslia. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161742