

# Samhället behöver främja en hälsosam livsmedelskonsumtion hos barn och unga

Återredovisning av regeringsuppdrag



Denna titel kan laddas ner från [www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/](http://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/)

En del av våra titlar går även att beställa som ett tryckt exemplar, se [kundtjänst och köpvillkor](#)

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovspersonens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2025.

Artikelnummer: 24172

# Sammanfattning

Den matmiljö som barn och unga lever i främjar inte en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion, men det finns åtgärder som kan vidtas. Det visar forskning om hur matmiljön påverkar barns och ungas livsmedelskonsumtion, studier av hur barn och unga själva ser på sin matmiljö och data om barns och ungas livsmedelskonsumtion och matrelaterade hälsa.

I denna rapport presenteras resultatet från myndigheternas arbete inom regeringsuppdraget om att förbättra barns och ungas livsmedelskonsumtion med särskilt fokus på socioekonomiska skillnader. Vi har analyserat barns och ungas förutsättningar för en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion från flera vinklar, med flera datakällor och metoder. I denna rapport har register- och enkätdata använts och litteraturgenomgångar genomförts. Detta har kompletterats med ungdomars egna berättelser och insikter från dialoger som bidrar med djupare förståelse och praktiska insikter. På så sätt har vi skapat en tydlig bild av vad som kan åtgärdas för att påverka barns och ungas livsmedelskonsumtion i en mer hälsosam och hållbar riktning.

## Matmiljön har stor inverkan på barns och ungas livsmedelskonsumtion

Barns och ungas livsmedelskonsumtion påverkas av flera faktorer i matmiljön, exempelvis marknadsföring, tillgång och tillgänglighet till hälsosam mat, livsmedelspriser och personliga preferenser. Många av faktorerna i matmiljön påverkar livsmedelskonsumtionen i en negativ riktning.

Forskning visar att dagens marknadsföring är påträngande och bidrar till att barn och unga äter mer ohälsosam mat. Den ohälsosamma livsmedelskonsumtionen ökar också genom att många har nära till snabbmatsställen samt att de fungerar som social träffpunkt för barn och unga. Forskning visar även att närhet till snabbmatsställen kan bidra till en högre förekomst av övervikt och obesitas.

## Dagens livsmedelskonsumtion leder till matrelaterad ohälsa

Barns och ungas livsmedelskonsumtion ska ge dem möjlighet att växa och utvecklas optimalt och få en god hälsa. Dagens livsmedelskonsumtion bidrar dock i för hög utsträckning till ohälsa. Allt fler barn och unga drabbas av sjukdomar och ohälsa där maten är en bidragande faktor, bland annat övervikt och obesitas, diabetes typ 2, dålig tandhälsa, förstoppning och psykisk ohälsa. Övervikt och obesitas kvarstår ofta i vuxen ålder och kan kopplas till flera cancerformer, hjärt- och kärlsjukdomar, leversjukdomar, depression och social stigmatisering.

## Socioekonomiska villkor kan påverka vad barn och unga äter och deras hälsa

Barns socioekonomiska villkor har viss betydelse för vad de äter. Barn i familjer med bättre socioekonomiska villkor äter oftare frukt och grönsaker jämfört med andra barn, och det är en högre andel som äter fisk i den omfattning som anges i kostråden. Skillnaderna är mindre tydliga när det gäller sötsaker och sötade drycker.

Det är också vanligare att barn och unga med sämre socioekonomiska villkor har övervikt eller obesitas, jämfört med andra barn. När det gäller förekomst av karies hänger skillnader mellan grupper främst samman med hushållsinkomst.

Områden med lägre socioekonomisk status verkar generellt ha fler snabbmatsställen än områden med högre status. Barn och unga som har lägre socioekonomiska villkor verkar i högre grad än andra exponeras för marknadsföring av ohälsosamma livsmedel på tv, i olika typer av medier och i utomhusmiljön, särskilt runt skolor.

## Barn har rätt till bästa möjliga hälsa

Barns livsmedelskonsumtion skapar hinder för barns bästa möjliga hälsa och utveckling, vilket barn har rätt till enligt artikel 24 och 6 i barnkonventionen. Tillgång till näringsrik mat varje dag ingår i alla barns rätt till bästa möjliga hälsa och utveckling och ohälsosam livsmedelskonsumtion är därför också negativt ur ett barnrättsperspektiv. För att samhället ska främja dessa rättigheter samt barnens bästa, artikel 3 i barnkonventionen, bör åtgärder vidtas för att skapa en hållbar och hälsofrämjande matmiljö.

## Det behövs åtgärder för att främja en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion

Om inte barns och ungas matmiljö förbättras kommer inte heller deras livsmedelskonsumtion bli mer hälsosam och hållbar. Det finns en stor samsyn bland aktörer om att barns och ungas livsmedelskonsumtion måste förändras. För att främja en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion hos barn och unga behövs åtgärder. Många aktörer behöver bidra: politiker, kommersiella aktörer, offentliga aktörer, konsumentorganisationer och andra civilsamhällesorganisationer. Åtgärderna behöver vara uthålliga och genomtänkta och omfatta flera nivåer i samhället. En viktig grund i arbetet för en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion för barn och unga är de förslag på nationella mål, delmål och insatsområden som Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket presenterade i februari 2024. De ger aktörer gemensamma mål och en tydlig inriktning för arbetet.

Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket föreslår därutöver ett antal åtgärder inom de föreslagna insatsområdena för att främja en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion bland barn och unga.

Inom insatsområde 1, En marknad som stödjer en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion, bör följande åtgärder vidtas:

- Utred förutsättningar att begränsa marknadsföring av ohälsosamma livsmedel som barn och unga exponeras för med syfte att minska konsumtionen.

Inom insatsområde 2, En offentlig sektor som främjar en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion, bör följande åtgärder vidtas:

- Komplettera den nationella handlingsplanen avseende europeiska barngarantin för att alla barn ska få faktisk tillgång till hälsosamma livsmedel.
- Utred hur alla skattefinansierade måltider som når barn och unga ska bli näringsriktiga och hållbara.
- Inom offentliga verksamheter ta fram och implementera strategier för en hållbar och hälsofrämjande matmiljö.

Inom Insatsområde 4, Öka kompetensen hos viktiga aktörer i livsmedelssystemet, bör följande åtgärder vidtas:

- Utred hur grundutbildningar kan utvecklas för att inkludera kunskap om effekter av barns livsmedelskonsumtion och vad som påverkar konsumtionen.

Inom insatsområde 5, Det offentliga ska främja kunskapsutveckling och kunskapsspridning, bör följande åtgärder vidtas:

- Inrätta ett nationellt kompetenscenter för barns matmiljö och dess påverkan på barns och ungas livsmedelskonsumtion och hälsa.
- Öka det statliga stödet till forskning om barns matmiljö och livsmedelskonsumtion.

# Summary

The food environment in which children and young people live does not promote sustainable and healthy food consumption. However, there are measures that can be taken to improve consumption. This is shown here through research on how the food environment affects children and young people's food consumption, studies of how children and young people perceive their food environment, and data on their food consumption and diet-related health.

This report presents the results of the authorities' work within the government commission to improve children and young people's food consumption, with a particular focus on socio-economic differences. We have analysed children and young people's pre-conditions for sustainable and healthy food consumption from several angles, using various data sources and methods. In this report, register-based data and survey data have been analysed and literature reviews have been carried out. This has been supplemented with young people's perspectives as well as insights from stakeholder dialogues, contributing to deeper understanding and practical insights. In this way, we have formed a clear picture of what can be done to influence children and young people's food consumption in a more healthy and sustainable direction.

## The food environment has a major impact on children and young people's food consumption

Children and young people's food consumption is influenced by several factors in the food environment, such as marketing, availability and accessibility to healthy food, food prices and personal preferences. Many of these factors influence food consumption in a negative way.

Research shows that today's food marketing is pervasive and contributes to children and young people eating more unhealthy food. Unhealthy food consumption also increases through easy access to fast food outlets and their function as social meeting points for children and young people. Research also shows that proximity to fast food outlets can contribute to a higher prevalence of overweight and obesity.

## Today's food consumption leads to diet-related diseases

Children and young people's food consumption should allow them to grow, develop optimally, and be in good health. However, their diet today also contributes towards ill health. More and more children and young people suffer from diseases and other conditions where food is a contributing factor, including overweight and obesity, type 2 diabetes, poor dental health, constipation, and mental health issues. Overweight and obesity often persist into adulthood and can be linked to several forms of cancer, cardiovascular diseases, liver diseases, depression, and social stigma.

## Socio-economic conditions can impact the diet and health of children and young people

In Sweden, children's socio-economic conditions have some impact on what they eat. Children in families with better socio-economic conditions eat fruit and vegetables more often and a higher proportion eat fish in line with dietary guidelines compared to other children. The differences are less clear regarding the consumption of sweets and sweetened drinks.

It is also more common for children and young people with poorer socio-economic conditions to have overweight or obesity, compared to other children. Regarding the occurrence of dental caries, differences between groups are primarily related to country of birth and household income.

Areas of lower socioeconomic status generally appear to have more fast food outlets than areas of higher status. Children and young people of lower socio-economic status seem to be more exposed than others to the marketing of unhealthy foods on television, in different types of media, and in the outdoor environment, especially around schools.

## Children have the right to the best possible health

Children's food consumption today is a barrier to the enjoyment of the highest attainable standard of health and development, as stipulated in Article 24 and 6 of the Convention on the Rights of the Child. Access to nutritious food daily is part of every child's right to the best possible health and development, and unhealthy food consumption is also negative from a child rights perspective. For society to promote these rights and the best interests of the child, as per Article 3 of the Convention on the Rights of the Child, measures should be taken to create a sustainable and health-promoting food environment.

## Measures are needed to promote sustainable and healthy food consumption

Unless children and young people's food environment improves, their food consumption will not become more healthy and sustainable. There is a strong consensus among actors in different sectors that children and young people's food consumption must change. Promoting sustainable and healthy food consumption among children and young people requires action. Many actors are needed to contribute towards this transformation: politicians, commercial and public actors, consumer organisations, and other civil society organisations. The measures need to be sustainable and well thought out, and include several levels of society.

An important basis in the work for children and young people's sustainable and healthy food consumption is the proposals for national goals, interim goals and areas of action presented by the Public Health Agency and the Swedish Food Agency in February 2024. They provide actors with common goals and a clear direction. The Swedish Food Agency and the Public Health Agency propose that

the government adopt the national goals and interim goals for sustainable and healthy food consumption and decide on how these will be followed up.

The Public Health Agency and the Swedish Food Agency also propose a number of measures within the proposed areas of action to promote sustainable and healthy food consumption specifically among children and young people.

Within action area 1, A market that supports sustainable and healthy food consumption, the following measures should be taken:

- Investigate the possibilities for limiting the marketing of unhealthy foods to which children and young people are exposed to reduce consumption.

Within action area 2, A public sector that promotes sustainable and healthy food consumption, the following measures should be taken:

- Supplement the national action plan regarding the European Child Guarantee to ensure that all children have actual access to healthy foods.
- Investigate how to ensure that all tax-funded meals reaching children and young people are nutritious and sustainable.
- Public sector actors develop and implement strategies for a sustainable and health-promoting food environment.

Within Action Area 4, Increasing the competence of important actors in the food system, the following measures should be taken:

- Investigate how undergraduate education programmes can be developed to include knowledge on the effects of and influences on children's food consumption.

Within action area 5, The public sector promotes the development and dissemination of knowledge, the following measures should be taken:

- Establish a national centre of competence in children's food environment and their impact on children and young people's food consumption and health.
- Increase government support for research into children's food environment and food consumption.



## Om publikationen

Alla barn har rätt till bästa möjliga hälsa och utveckling, enligt barnkonventionen. Det omfattar god matrelaterad hälsa, som bygger på näringsrik mat och en balanserad kost. En god matrelaterad hälsa handlar inte bara om frånvaron av övervikt, obesitas, karies, undervikt, näringsbrist eller andra matrelaterade sjukdomar som diabetes, hjärtkärlsjukdom och cancer utan också om matens möjlighet att främja hälsa. Detta är särskilt viktigt för barn och unga. Tyvärr finns det stora och växande utmaningar inom området som behöver åtgärdas.

I denna rapport presenterar vi kunskap om hur matmiljön påverkar barns och ungas livsmedelskonsumtion och hur barn och unga själva ser på sin matmiljö. Rapporten visar att det behövs åtgärder för att barn och unga ska äta hållbart och hälsosamt. Det framgår också att samhället kan stärka barns och ungas matrelaterade hälsa, med gemensamma ansträngningar från alla de ansvariga aktörerna inom livsmedelssystemet. Vi föreslår sju åtgärder för att främja en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion bland barn och unga.

Rapporten är en redovisning till regeringen av uppdraget om att förbättra barns och ungas livsmedelskonsumtion med särskilt fokus på socioekonomiska skillnader.

Vi vill tacka alla som bidragit i arbetet med denna rapport. Tillsammans kan vi göra skillnad!

Olivia Wigzell, generaldirektör, Folkhälsomyndigheten

Annica Sohlström, generaldirektör, Livsmedelsverket

# Ordlista

**Aktör** avser en organisation eller verksamheter som kan påverka livsmedelskonsumtionen – riksdag, regering, statliga myndigheter, regioner, kommuner, näringsliv och civilsamhälle.

**Barn** definieras som personer mellan 0 och 18 år.

**Ekonomisk tillgänglighet** (eng. affordability) avser människors köpkraft, vilken beror av både hushållets inkomst och livsmedelspriserna. Pris och ekonomisk tillgänglighet är känsliga för variationer i tillgång och tillgänglighet till livsmedel.

**Energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel** avser sådana livsmedel som innehåller relativt lite näringsämnen (vitaminer och mineraler), men mycket energi tack vare en hög andel socker och/eller fett (mättat). Livsmedel som inkluderas i denna beskrivning är här: socker och sirap, godis, bullar, kakor och andra söta bakverk, salta bakverk (till exempel pizza och pirog), efterrätter, glass, sockersötad dryck, alkoholhaltiga drycker och salta snacks. Sockersötade drycker räknas inte som energitäta livsmedel, endast näringsfattiga, och därför används benämningen energitäta och/eller näringsfattiga, för att även täcka in dessa.

**Hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion** tillgodoser hela befolkningens behov av näring och energi, i dag och i framtiden, på ett jämlikt sätt. Den främjar människors hälsa och livskvalitet och har en minimal miljöbelastning. Den bidrar till en socialt, miljömässigt och ekonomiskt hållbar utveckling (1).

**Hälsofrämjande matvanor** kännetecknas av ett högt intag av grönsaker, frukt, fullkorn, fisk, magra mejeriprodukter och baljväxter samt ett lågt intag av rött kött och chark, sockersötade drycker och andra sockerrika livsmedel och raffinerade spannmålsprodukter.

**Livsmedelskonsumtion** rör den totala mängden livsmedel som anskaffas och förbrukas av ett samhälle eller av olika grupper, inklusive de livsmedel som äts och de som kasseras eller används på annat sätt.

**Livsmedelstrygghet** är enligt FN:s livsmedels- och jordbruksorganisation (FAO) ”en situation där alla människor, vid alla tillfällen har fysisk, social och ekonomisk tillgänglighet till tillräckligt med mat som är säker och näringsrik och som möter både deras näringsbehov och preferenser för att kunna leva ett aktivt och hälsosamt liv” (2). I västvärlden är livsmedelstryggheten starkt kopplad till människors hushållsinkomst och köpkraft.

**Matrelaterad hälsa** är den del av hälsan som kan påverkas av livsmedelskonsumtionen.

**Matmiljö** (eng. food environment) är den del av livsmedelssystemet där människor interagerar med systemet för att välja, köpa och äta mat. Matmiljön är faktorer i den fysiska, sociala, digitala, ekonomiska och politiska miljön som påverkar vad

människor äter, och därigenom deras matrelaterade hälsa. Det finns samhälleliga och personliga faktorer, och det är interaktionen mellan dessa som leder till befolkningens och individers val, köp och konsumtion av mat.

**Nudging** avser ett begrepp och en metod som innebär att designa och arrangera olika platser och valsituationer för att underlätta för individer att ta hållbara och hälsosamma beslut.

**Pris** inom området matmiljö handlar om kostnaden för livsmedelsprodukter och hur priset påverkar individers syn på en produkts tillgänglighet.

**Socioekonomiska villkor** för barn beror på sociala och ekonomiska faktorer som rör föräldrarna såsom utbildning, yrkesstatus och inkomst.

**Tillgång** (eng. availability) avser om det i en viss miljö finns tillräckliga volymer av olika typer av livsmedel. Tillgång till livsmedel gäller mängden och kvaliteten av olika typer av livsmedel i en viss miljö. Det handlar alltså om utbudet av butiker, restauranger, skolor och andra platser där människor konsumerar mat, liksom livsmedelsutbudet på dessa ställen.

**Tillgänglighet** (eng. accessibility) avser hur lätt eller svårt det är för människor att få tillgång till mat, beroende på var de bor, arbetar eller studerar. Tillgänglighet handlar om hur lätt eller svårt det är att få tillgång till hälsosam eller ohälsosam mat, beroende på var man bor, arbetar eller studerar. Tillgängligheten kan påverkas av avstånd till matställen eller butiker, öppettider eller tillgång till transporter.

**Unga** definieras som personer mellan 16 och 25 år.

**Övervikt och obesitas** kan definieras som ett överskott på fettmassa i sådan grad att hälsan påverkas negativt. Att ha obesitas som barn innebär högre risk för obesitas även som vuxen. Övervikt beror till största delen på levnadsvanor, såsom matvanor och fysisk aktivitet, medan obesitas har starkare koppling till genetiska och sociala faktorer som samspelar med levnadsvanorna. På befolkningsnivå används ofta kroppsmasseindex (BMI) för att identifiera övervikt och obesitas, där köns- och åldersjusterat BMI på 25,0–29,9 motsvarar övervikt och BMI 30,0 eller högre räknas som obesitas. Denna definition rör endast kroppsvikt i förhållande till kroppslängd, utan hänsyn till Socialstyrelsens diagnoskriterier.

# Inledning

Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket har på uppdrag av regeringen tagit fram förslag på nationella mål och insatsområden för att ge en tydlig inriktning för arbetet med hållbar livsmedelskonsumtion. Förslagen redovisades i februari 2024 och gäller hela befolkningen inklusive barn och unga.

Myndigheterna har under 2024 arbetat vidare med uppdraget att förbättra barns och ungas livsmedelskonsumtion, med särskilt fokus på grupper med sämre socioekonomiska villkor. Denna rapport utgör slutredovisningen av detta uppdrag.

## Förslag på samlad struktur för en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion

I redovisningen som publicerades i februari 2024 konstaterar Livsmedelsverket och Folkhälsomyndigheten att matmiljön behöver bli mer hälsofrämjande för att det ska vara möjligt att nå det övergripande målet i folkhälsopolitiken om att skapa samhällseliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation, samt nå delmålet om ett samhälle som främjar ökad fysisk aktivitet och bra matvanor för alla (3). Det är därför viktigt att aktörer på nationell, regional och lokal nivå har gemensamma mål och en tydlig inriktning för arbetet. Livsmedelsverket och Folkhälsomyndigheten har därför föreslagit en samlad struktur med nationella mål, delmål och insatsområden för en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. Myndigheterna bedömer att det inte krävs särskilda mål eller delmål för barn och unga.

De mål som myndigheterna föreslår till år 2035 är:

- Livsmedelskonsumtionen har bidragit till en bättre och mer jämlik hälsa
- Livsmedelskonsumtionens negativa påverkan på klimat, biologisk mångfald och ekosystem har minskat och den positiva påverkan på biologisk mångfald och ekosystem har ökat.

För att uppnå de föreslagna målen behöver livsmedelskonsumtionen förändras. Myndigheterna har därför föreslagit sex delmål med de viktigaste förändringarna på befolkningsnivå som behöver ske fram till år 2035.

De delmål som myndigheterna föreslår till år 2035 är:

- Konsumtionen av baljväxter, grönsaker, rotfrukter, frukt och bär har ökat med 50 procent till år 2035 jämfört med år 2021.
- Konsumtionen av fullkorn har ökat med 100 procent år 2035 jämfört med år 2010.
- Konsumtionen av fisk och skaldjur har ökat med 20 procent till år 2035 jämfört med år 2019.
- Konsumtionen av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel har minskat med 50 procent till år 2035 jämfört med år 2021.

- Konsumtionen av kött har minskat med 30 procent till år 2035 jämfört med år 2021.
- Konsumtionen av salt har minskat med 20 procent till år 2035 jämfört med år 2018.

Mål och delmål ska vägleda myndigheters, regioners och kommuners folkhälso- och hållbarhetsarbete, men även näringslivet och civilsamhället.

För att uppnå mål och delmål pekar myndigheterna ut fem insatsområden med exempel på vad aktörer kan göra.

De fem insatsområdena är:

- En marknad som stödjer en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion.
- En offentlig sektor som främjar en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion.
- Samarbete mellan offentliga och kommersiella aktörer för att främja en hållbar och hälsosam matmiljö.
- Öka kompetensen hos viktiga aktörer i livsmedelssystemet.
- Det offentliga ska främja kunskapsutveckling och kunskapsspridning.

De tre första insatsområdena kan ses som huvudsakliga insatsområden, och de två övriga är nödvändiga för att åtgärder inom de huvudsakliga insatsområdena ska vara framgångsrika. Myndigheterna föreslog även indikatorer för att kontinuerligt kunna följa utvecklingen av mål och delmål. Läs mer i återredovisningen En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion (3).

## Så genomfördes uppdraget under 2024

Utifrån förslag på mål, delmål, insatsområden och indikatorer som redovisades i februari 2024 har Livsmedelsverket och Folkhälsomyndigheten fortsatt arbeta med regeringsuppdraget om att förbättra barns och ungas livsmedelskonsumtion med särskilt fokus på socioekonomiska skillnader. Arbetet har resulterat i ett antal underlag som myndigheterna har publicerat.

I denna rapport presenteras det samlade resultatet från myndigheternas underlag. Rapporten baseras på olika källor och forskningsmetoder, främst register- och enkätdata och litteraturgenomgångar för att få en bred faktabas. Detta har kompletterats med ungdomars egna berättelser och insikter från dialoger som bidrar med djupare förståelse och praktiska insikter.

Följande underlag har publicerats hos myndigheterna inom regeringsuppdraget:

- Barns och ungas livsmedelskonsumtion: Folkhälsomyndigheten har sammanställt kvantitativ, beskrivande data om barns och ungas livsmedelskonsumtion med särskilt fokus på skillnader mellan barn med olika socioekonomiska villkor (4).

- Kunskap om matmiljö och barns och ungas livsmedelskonsumtion: Folkhälsomyndigheten har sammanfattat internationell forskning om matmiljö och barns och ungas livsmedelskonsumtion och matrelaterade hälsa från systematiska översikter. Rapporten inkluderar cirka 100 systematiska översikter som i sin tur inkluderar många originalartiklar (5).
- Matmiljö i Sverige – En kartläggande litteraturöversikt 2024: Folkhälsomyndigheten har uppdaterat en kartläggande litteraturöversikt över vetenskapligt publicerad forskning om matmiljö som genomförts i Sverige (6).
- Maten genom 14-åringarnas ögon - En kvalitativ studie om deras matmiljö 2024: Livsmedelsverket har intervjuat 14-åringar om deras matvanor och om matmiljön i Sverige. Studien inkluderade 36 ungdomar från glesbygdsområden, tätorter eller mindre orter och storstäder. Både områden med socioekonomiska utmaningar och områden med goda socioekonomiska förutsättningar ingick (7).
- Ökade matpriser 2024. På uppdrag av Livsmedelsverket har Origo grupp genomfört en konsumentundersökning om ökade matpriser och påverkan på konsumenternas köpbeteende (8).
- Folkhälsomyndigheten har haft dialoger med olika aktörer inom livsmedelssystemet, både i grupp och enskilt, i syfte att sprida kunskap, förankra arbetet och få fördjupad kunskap om problem som rör barns och ungas livsmedelskonsumtion. Arbetet har också gett viktig information om hur andra aktörer arbetar för barns och ungas förutsättningar för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion (9).
- Socioekonomiska villkor spelar mindre roll för skolbarns godisintag: Folkhälsomyndigheten har publicerat ett faktablad om skillnader i skolbarns konsumtion av grönsaker och godis utifrån barnens kön och ett antal socioekonomiska faktorer (10).

Detaljer om resultat och metod finns i varje delstudie, som publiceras separat på myndigheternas hemsidor.

Även enkätundersökningarna Ungdomsbarometern och Lilla ungdomsbarometern har köpts in av Livsmedelsverket, inklusive en särskild rapport om skillnader mellan barn och unga med olika socioekonomiska villkor. I Ungdomsbarometern är barn och unga mellan 15 och 25 år, medan barnen är mellan 7 och 14 år gamla i Lilla ungdomsbarometern. Enligt överenskommelse mellan Livsmedelsverket och Ungdomsbarometern, företaget som genomför enkätundersökningarna, kan resultaten användas i denna rapport.

## Rapportens innehåll

Denna rapport innehåller korta beskrivningar av de underlag som tagits fram inom regeringsuppdraget. Myndigheterna presenterar även ett antal åtgärdsförslag som utgår från underlagen.

Rapporten är disponerad på följande sätt: Först beskrivs barns och ungas livsmedelskonsumtion följt av barns och ungas matrelaterade hälsa. Därefter kommer ett kapitel om faktorer i matmiljön. Faktorerna som presenteras har valts ut då de är relativt väl undersökta och verkar ha stor betydelse för barns och ungas livsmedelskonsumtion medan andra är viktiga utifrån ett barnrätts- eller jämlikhetsperspektiv. Därefter följer ett kapitel om matmiljön i skolan. Sedan presenteras huvudsakliga resultat från dialoger med aktörer följt av en analys om barns livsmedelskonsumtion utifrån barnkonventionen. Sist presenteras slutsatser och förslag på åtgärder för att påverka barns och ungas livsmedelskonsumtion i en mer hållbar och hälsosam riktning.

I en del systematiska översikter, som hänvisas till i kapitlet om faktorer i matmiljön samt matmiljön i skolan, används evidensgraderingssystemet GRADE för att bedöma hur tillförlitliga resultaten är (5). Om resultatet har måttlig tillförlitlighet använder vi uttryck såsom ”troligen” eftersom det är sannolikt att resultatet stämmer, medan resultat med hög tillförlitlighet anges utan förbehåll. Om översiktens författare inte evidensgraderat resultatet enligt GRADE använder vi orden ”verkar” eller ”kan” för att beskriva effekten eller sambandet.

# Barns och ungas livsmedelskonsumtion

Barns och ungas livsmedelskonsumtion skulle kunna bli mer hälsosam. De behöver äta:

- mer frukt och grönsaker
- mindre salt, rött kött och charkprodukter
- mindre tillsatt socker
- mindre energität och näringsfattig mat
- mer fibrer och fullkorn
- mer fisk.

## Livsmedelskonsumtionen beror delvis på socioekonomiska villkor

Studier visar att barns och ungas socioekonomiska villkor har viss betydelse för vad och hur de äter (4, 10-13). Bland annat äter barn och unga vars föräldrar har lägre utbildning eller hushållsinkomst mindre frukt, mindre grönsaker och mer kött än barn vars föräldrar har högre utbildning och hushållsinkomst. Vidare är det en högre andel barn i familjer med bättre socioekonomiska villkor som äter fisk enligt kostråden. För sötsaker och sötade drycker ses inte samma tydliga skillnader. Vissa studier visar att barn med sämre socioekonomiska villkor konsumerar mer sötsaker och läsk än barn med bättre socioekonomiska villkor, medan andra studier visar motsatt eller inget samband.

Det finns inte heller betydande skillnader i saltkonsumtion, eftersom nästan alla äter för mycket salt. Fiberintaget är något mindre bland barn i åldern 1,5 och 4 år, vars föräldrar har kort utbildning, jämfört med barn till föräldrar med längre utbildning. För ungdomar finns ingen sådan analys av socioekonomiska skillnader (12, 13).

En särskilt utsatt grupp är barn och unga i hushåll med ekonomiska svårigheter. 14 procent av barn och unga i åldern 16–29 år uppger att de haft ekonomiska svårigheter minst en gång senaste året enligt data från den nationella folkhälsoenkäten. Bland dem är det en mindre andel som äter frukt och grönsaker dagligen jämfört med övriga. Skillnaden har ökat under de senaste tio åren. Enligt en Sifo-mätning 2024 är det många med låg inkomst som inte har råd att äta näringsriktig mat varje dag i veckan, och en femtedel av ensamstående föräldrar med lägre inkomst har inte kunnat äta sig mätta vid minst något tillfälle under det senaste halvåret (14).

## Barns och ungas matvanor förändras

Andelen 11–15-åringar som konsumerar grönsaker dagligen har ökat sedan 2001/2002, men uppgången har dock planat ut något de senaste åren (15). Sedan



2005/2006 finns det en nedåtgående trend av andelen 11–15-åringar som äter frukt dagligen. Liknande förändringar i matvanor observeras bland vuxna.

Allt fler 16–29-åringar konsumerar sötad dryck. Närmare 60 procent uppgav 2024 att de konsumerade sötad dryck minst två gånger per vecka. Unga män konsumerar mer än unga kvinnor, men för unga kvinnor har andelen som konsumerar läsk minst två gånger i veckan ökat med tio procentenheter mellan 2022 och 2024 (16). Därutöver har försäljningen av energidrycker ökat fyra gånger jämfört med 2010 och unga konsumerar mycket energidryck (17). 11–15-åringars konsumtion av sötad dryck har varit relativt stabil sedan 2014.

För närvarande är det allt fler som äter flera snacks, det vill säga småmål, i stället för frukost, lunch och middag, enligt Ungdomsbarometern (16). Intervjuade 14-åringar berättar att det främst handlar om godis, bars och liknande som de äter mellan större måltider och som de köper för egna pengar (7).

”Jag och mina vänner brukar gå till Pekås på längre raster, vi köper inte någonting varje gång vi är där, men vi gillar att ta promenader eftersom det inte finns så jättemycket att göra på skolan. Det finns även en liten kiosk där de säljer fika och mat nära min skola. (Flicka, 14 år)”

# Barns och ungas matrelaterade hälsa

Förekomsten av matrelaterad ohälsa ökar bland barn och unga. Utifrån befintlig forskning kan följande hälsoutfall kopplas till livsmedelskonsumtionen:

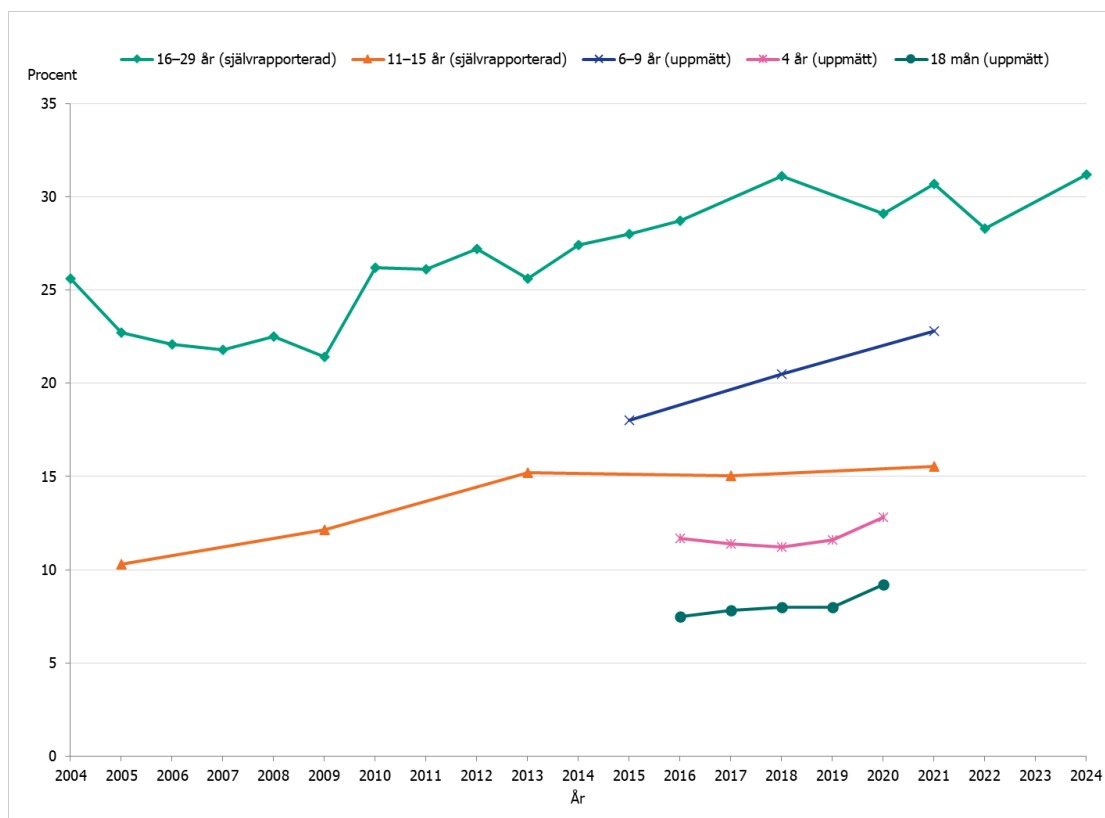
- övervikt och obesitas
- diabetes typ 2
- kariesförekomst och frätskador
- förstoppning
- psykiskt välbefinnande.

## Stor andel barn och unga med övervikt eller obesitas

Förekomsten av övervikt och obesitas ökar med barns och ungas ålder (se figur 1). Bland 4–5-åringar har cirka 13 procent övervikt eller obesitas och mer än vart femte barn i åldern 6–9 år har övervikt eller obesitas (18). Detta kan jämföras med att 16 procent bland skolbarn i åldern 11–15 år har övervikt eller obesitas utifrån självrapporterad vikt och längd. I gruppen 16–29 år är andelen 29 procent. Självrapporterad vikt och längd underskattar troligen den faktiska förekomsten av övervikt och obesitas men bedöms tillförlitligt för att följa utvecklingen av övervikt och obesitas över tid (19).

Övervikt och obesitas kvarstår ofta i vuxen ålder och kan kopplas till flera cancerformer, hjärt- och kärlsjukdomar och leversjukdomar samt depression och social stigmatisering (20). Dessutom leder det till stora samhällskostnader i form av både höga sjukvårdskostnader och produktivitetsförluster (21).

**Figur 1.** Förekomst av övervikt och obesitas (BMI 25 eller högre) bland barn och unga.



Källa: Folkhälsomyndigheten

## Socioekonomiska villkor har betydelse för övervikt och obesitas

Övervikt och obesitas är vanligare bland barn och unga med dåliga socioekonomiska villkor jämfört med dem från familjer med bättre villkor (22, 23). Det gäller för alla åldersgrupper, 4-åringar, 11-15-åringar och 16-29-åringar. Även bland 1,5 åringar finns denna skillnad, även om skillnaden är liten. För barn mellan 5-10 år saknas data för att jämföra skillnader på nationell nivå mellan barn med olika socioekonomiska villkor (23).

## Allt fler barn och unga har diabetes typ 2 och får medicin mot förstoppning

Diabetes typ 2 blir allt vanligare hos barn och unga i Sverige (24, 25). Förekomsten ökar även globalt och data visar att sjukdomen förekommer hos allt yngre barn. Högt BMI är en av de starkaste riskfaktorerna.

Även medicinering mot förstoppning ökar bland barn och unga och det är framför allt små barn som behandlas. Läkemedel mot förstoppning hämtades ut till 11 procent av flickor och 8 procent av pojkar i åldern 0-6 år 2023. Det är en lägre andel barn från familjer med låg hushållsinkomst som medicineras mot förstoppning jämfört med barn med högre hushållsinkomst. Samtidigt visar data att det är vanligare bland små barn till föräldrar med låg utbildning att medicineras mot förstoppning i jämförelse med barn till föräldrar med högre utbildning (23).

## Förekomsten av karies minskar men frätskador ökar

Gällande barns och ungas tandhälsa ser vi att förekomsten av karies minskar hos barn, men det är i stället fler som har frätskador på tänderna. Både karies och frätskador påverkas av vad man äter, och hur ofta (26). Frätskador beror främst på syran i exempelvis läsk och energidrycker.

Det är en högre andel barn och unga med låg hushållsinkomst som har nytillkommen karies. Det är främst skillnader mellan flickor och unga kvinnor med hög respektive låg hushållsinkomst, medan det inte finns betydande skillnader mellan pojkar och unga män. För 16–25-åringar finns inga betydande skillnader i andelen som kariesade eller fyllda tänder mellan dem med hög respektive låg hushållsekonomi. Betydande skillnader finns inte heller i andelen som har rapporterade frätskador.

## Socioekonomiska villkor har betydelse för barns och ungas psykiska välbefinnande

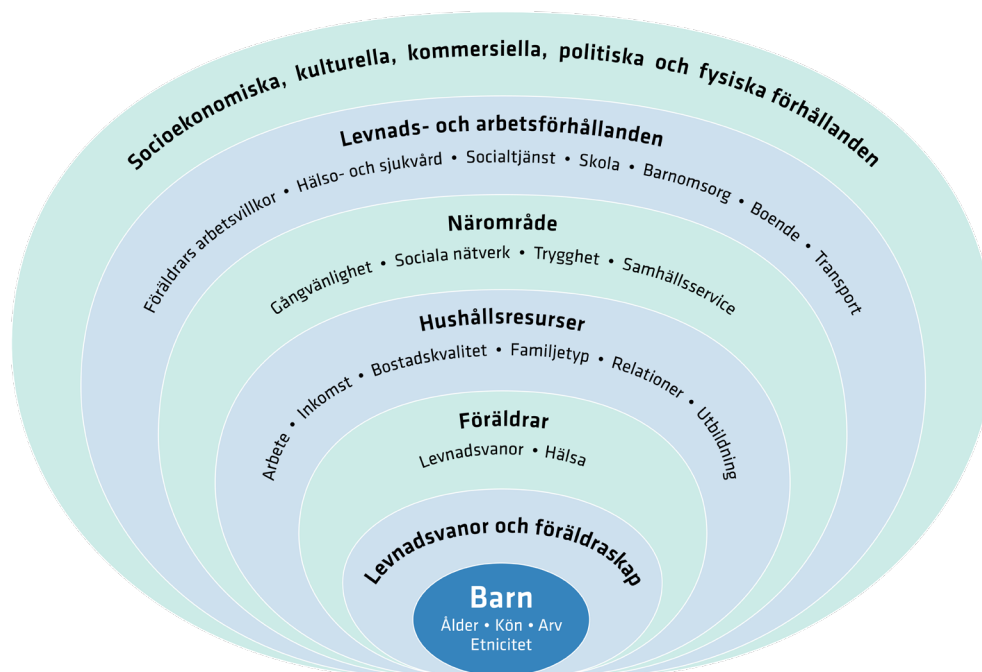
Det psykiska välbefinnandet är en del av den matrelaterade hälsan, eftersom psykisk hälsa påverkas av det vi äter och vice versa. Att äta hälsosamt kan innebära lägre risk för depressiva symtom. En hälsosam livsmedelskonsumtion ses därför som en av flera skyddsfaktorer för den psykiska hälsan.

Enkätundersökningar visar att de allra flesta unga rapporterar höga värden på olika aspekter av psykiskt välbefinnande. Det finns stora skillnader mellan olika grupper av barn och unga när det gäller förekomsten av psykiskt välbefinnande, med bättre hälsa och mindre ohälsa för barn med bättre socioekonomiska villkor (27).

## Barns och ungas matrelaterade hälsa påverkas av många faktorer

Det finns många faktorer som har betydelse för barns hälsa och utveckling, och dessa är sammankopplade, förstärker varandra och samspelar genom hela livet. Figur 2 nedan beskriver de sociala faktorer som påverkar barns och ungas hälsa.

**Figur 2.** Sociala bestämningsfaktorer för barns hälsa och utveckling.



Källa: Folkhälsomyndighetens bearbetning av Pearce A, Dundas R, Whitehead M med kollegor (28).

Längst in i figuren finns bestämningsfaktorer som inte går att påverka, såsom ålder och arv. Övriga lager handlar däremot om påverkbara bestämningsfaktorer (28). I figuren finns det komplexa, ömsesidiga relationer mellan faktorerna inom lagren, men också mellan de olika lagren i den. I första lagret (levnadsvanor och föräldraskap) kan exempelvis föräldrar påverka sina barns matvanor och därmed matrelaterade hälsa, men barns egna preferenser kan också påverka både föräldraskapet och samspelet mellan barn och föräldrar (29). På samma sätt kan exempelvis hushållets inkomst (tredje lagret) påverka den ekonomiska tillgängligheten till olika livsmedel, och därmed påverka matvanorna och därmed matrelaterade hälsa (andra lagret). Vidare kan familjens och barnens matvanor (andra lagret) påverkas av var familjen bor och tillgängligheten till livsmedel i närområdet (fjärde lagret).

De tidiga åren i livet är särskilt viktiga för att etablera goda vanor så att livsmedelskonsumtionen blir varierad och hälsosam (29). I början av barnets liv påverkas konsumtionen främst av familjen (första lagret), och senare även av förskola och skola (femte lagret). Med ökande ålder får vänner och övriga samhället större betydelse via exempelvis tv, sociala medier och spel. För att barn ska få jämlika förutsättningar för en hälsosam livsmedelskonsumtion, och därmed för matrelaterad hälsa, behöver varje lager kunna främja hälsosamma matvanor, direkt eller indirekt.

# Faktorer i matmiljön

## Matmiljön har betydelse för barns livsmedelskonsumtion och matrelaterade hälsa

Flera av faktorerna i figur 2, som presenteras ovan i tidigare kapitel, ingår i matmiljön, det vill säga den fysiska, sociala, ekonomiska och politiska miljö som påverkar vad människor äter (6). I dag är också den digitala matmiljön viktig, särskilt för barn och unga. Den omfattar bland annat marknadsföring av livsmedel och budskap om mat. Val påverkas även av personliga och sociala faktorer såsom normer, preferenser, bekvämlighet och människors köpkraft. Matmiljön påverkar både barns förhållningssätt till mat och deras livsmedelskonsumtion.

Forskningsområdet matmiljö är relativt nytt och har utvecklats snabbt under de senaste åren. Det finns fortfarande få studier med tillfredsställande kvalitet, och för vissa delar saknas kunskap om orsakssamband mellan exempelvis livsmedelskonsumtion och hälsoutfall (6). Därför går det inte att dra säkra slutsatser om hur barns och ungas livsmedelskonsumtion påverkas av matmiljön. Förändringar i till exempel matrelaterade hälsoutfall såsom vikt är också svåra att notera under den korta tidsperiod som studerats. Även forskning som försöker förstå hur individer upplever matmiljön kan ge viktig kunskap.

Utifrån underlagen inom regeringsuppdraget fokuserar vi i detta kapitel på följande faktorer i matmiljön:

- Tillgång och tillgänglighet till livsmedel
- Exponering för marknadsföring av livsmedel
- Pris och köpkraft
- Normer, preferenser och kunskap.

## Tillgång och tillgänglighet till livsmedel

### Hög tillgång och tillgänglighet till energität och näringsfattig mat kan leda till ohälsa

Ju fler snabbmatsställen det finns i ett område, desto större verkar sannolikheten vara för att barn och unga har övervikt eller obesitas, enligt internationell forskning (5). Områden med lägre socioekonomisk status verkar generellt ha fler snabbmatsställen än områden med högre status. Dock är det oklart om det bidrar till de socioekonomiska skillnaderna i livsmedelskonsumtion eller skillnaderna i förekomsten av övervikt och obesitas bland barn och unga.

Barn och unga uppger att de brukar äta energität och näringsfattig mat när de umgås med kompisar. De upplever också att butiker med ohälsosam mat är lättillgängliga, speciellt runt skolor och särskilt i låginkomstområden och att det påverkar deras matvanor. De upplever också att den typen av mat är billig och att

de ofta har råd att köpa den. Vidare anger barn med lägre socioekonomisk status att de föredrar snabbmat framför grönsaker eftersom det smakar bättre, är billigare och ger mättnad för ett lägre pris.

Vissa länder och regionala områden, främst i USA och Kanada, har infört begränsningar av antalet matställen av viss typ i utvalda områden. Ofta gäller det snabbmatsställen runt skolor, så kallade zoning laws på engelska. Inga av dessa åtgärder är ännu tillförlitligt utvärderade.

### Hög tillgänglighet till snabbmatsställen har samband med obesitas i Sverige

Enligt en longitudinell, svensk studie verkar risken för att utveckla obesitas vara högre bland barn som har minst en snabbmatsrestaurang i närområdet jämfört med andra barn. Det finns också studier av hur vuxnas matrelaterade hälsa påverkas av tillgängligheten till olika matställen i olika socioekonomiska områden i Sverige, men resultaten varierar (6).

### Matställen finns ofta nära skolor, och i simhallar finns främst ohälsosamma livsmedel

År 2020 kartlades matutbudet inom 500 meters avstånd, från 258 högstadieskolor i Sverige, motsvarande cirka fem minuters promenad (30). Drygt en tredjedel av skolorna hade inga matbutiker eller matställen inom 500 meter, medan en knapp tredjedel hade 1 eller 2 matställen och lika stor andel hade 3 eller fler ställen. Det fanns små skillnader i utbud mellan olika kommuntyper, exempelvis större städer och landsbygdskommuner.

En annan undersökning gällde utbudet av mat och dryck i åtta kommunala simhallar i Stockholms län (31). Den visade att utbudet främst var ohälsosamt. Endast fem av de åtta simhallarna sålde färsk frukt. Däremot hade alla ett stort utbud av godis. Inga av de färdigförpackade produkterna som såldes var nyckelhålmärkta och endast två maträtter kunde klassas som hälsosamma.

### 14-åringars berättelser: tillgång och tillgänglighet till butiker och snabbmatsställen framhävs

Intervjuade 14-åringar nämner livsmedelsbutiker och matställen som en del av vardagen eftersom det finns minst en livsmedelsbutik nära skolan, liksom matställen av snabbmatskaraktär (7). De blir lockade av utbudet nära skolan och köper främst sötsaker, snacks, sött dryck och snabbmat även om det också finns hälsosamma alternativ.

14-åringarna berättar också om att dem lockas av flerpriserbjudanden, exempelvis köp tre betala för två, när det gäller ohälsosamma livsmedel. Detta verkar leda till inköp av större mängder av ohälsosamma livsmedel för 14-åringarna.

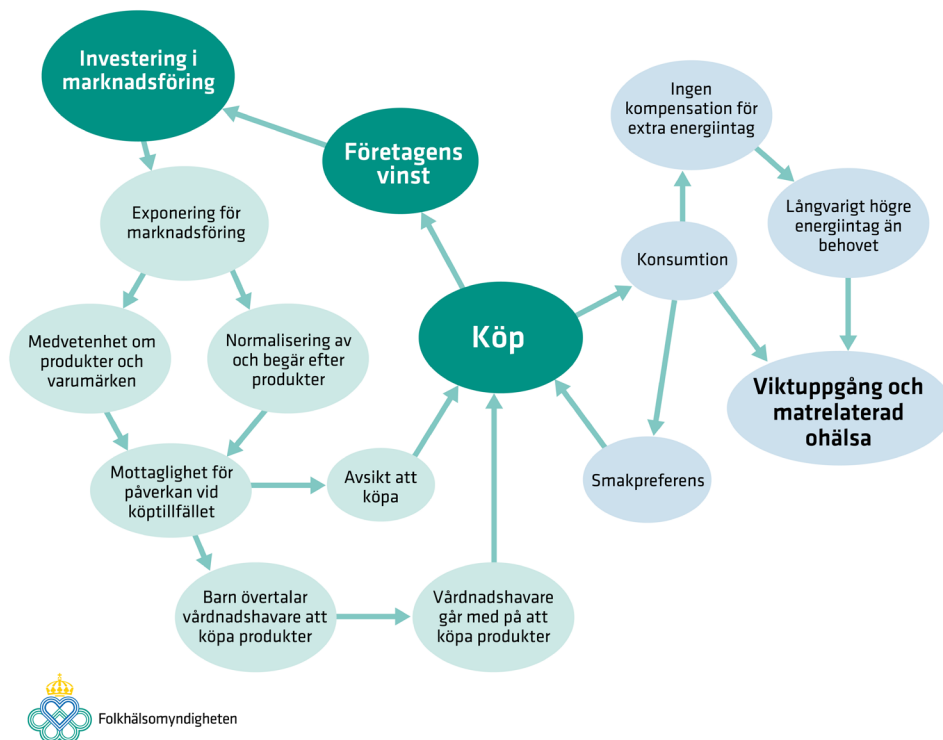
”Coop ligger jättenära min skola. Det är toppen om lunchen i skolan inte är så god för då kan man gå och köpa lunch där. (Flicka, 14 år)”

”McDonalds och Lidl är ställen dit jag ofta går med mina kompisar och där vi brukar vara och köpa mat eller snacks efter skolan. (Pojke, 14 år)”

## Exponering för marknadsföring av livsmedel

Marknadsföring kan få barn och unga att attraheras av vissa livsmedelsprodukter, se figur 3. Processen som beskrivs innebär att marknadsföringen gör att barn och unga äter dessa produkter, efter att ha övertalat sina föräldrar om att köpa dem eller köpt dem själva. Om det ökade energiintaget från livsmedel inte kompenseras med ökad energiförbrukning finns risk för viktökning och matrelaterad ohälsa på lång sikt (32). WHO har kompletterat modellen med hur de kommersiella drivkrafterna påverkar processen, vilket motsvarar de mörkgröna bubblorna i figuren (33).

**Figur 3.** Bilden illustrerar den process som exponeringen för marknadsföring av ohälsosamma till barn kan leda till.



Bearbetning av Kelly m.fl. 2015 och WHO, 2023 (32, 33).

WHO rekommenderar policyer för att skydda barn från skadlig marknadsföring av livsmedel och drycker. Den norska regeringen har föreslagit ett förbud mot marknadsföring av ohälsosamma livsmedel och drycker som är riktad till barn under 18 år, samt förbud mot att placera sådana produkter nära leksaker och andra varor som är attraktiva för barn. Detta lagförslag är under beredning (33).

### Marknadsföring påverkar troligen barns livsmedelskonsumtion

Exponering för marknadsföring ökar troligen sannolikheten att barn och unga väljer och konsumerar de livsmedel som marknadsförs, enligt internationell forskning. Barn och unga verkar också få en mer positiv inställning till de



livsmedel som marknadsförs. Det är dock oklart om marknadsföringen påverkar den matrelaterade hälsan i form av exempelvis tandhälsa, kroppsvikt eller förekomsten av typ 2-diabetes, eftersom det saknas studier. Det är främst marknadsföring av ohälsosamma livsmedel som studerats, och den verkar ha ett starkare samband med konsumtion än marknadsföring av hälsosamma livsmedel. Kunskapen om marknadsföringens påverkan på barns och ungas konsumtion kommer framförallt från reklam i TV, men marknadsföringen i sociala medier och digitala spel visar liknande samband. Ungdomar själva verkar också uppleva att massmedia, social media och gaming påverkar deras matvanor och att deras skärmtid kan kopplas till sämre matvanor. I sociala medier och digitala spel använder kommersiella företag särskilda strategier för sin marknadsföring, såsom rörliga bilder, ljud, grafiska element, influerare eller personer från sportvärlden. Även incitament såsom tävlingar och gåvor används för att skapa engagemang och relation till produkterna. Marknadsföringen i tv domineras av multinationella företag, och reklamen visas oftast under tider då flest barn tittar. Barn och unga som har sämre socioekonomiska villkor eller som hör till etniska minoritetsgrupper verkar i högre grad än andra exponeras för marknadsföring av ohälsosamma livsmedel på tv, i olika typer av medier och i utomhusmiljön, särskilt runt skolor (6).

### Reglering av marknadsföring har effekt på inköp av livsmedel

Forskning visar att reglering för att begränsa marknadsföring av livsmedel som har högt innehåll av salt, socker eller fett som når barn och unga möjligen leder till att barn eller föräldrar köper mindre av dessa livsmedel (6). Effekten på konsumtion och matrelaterad hälsa är däremot oklar. Regleringen verkar också kunna minska barns exponering för marknadsföring av den typen av livsmedel.

Reglering eller obligatoriska policyer för att begränsa marknadsföring av livsmedel till barn över 12 år och som har statligt framtagna kriterier för innehåll av till exempel salt, socker och fett i de livsmedel som inte får marknadsföras, verkar vara mer effektiva än policyer som är frivilliga, bara inkluderar barn upp till 12 år och har kriterier för näringsinnehåll i livsmedel framtagna av företag. Enligt forskning bör de också täcka in flera medier; policyer som endast riktar in sig på ett medium, exempelvis tv, kan innebära att marknadsföringen i större utsträckning flyttar till andra medier.

### Barn i Sverige exponeras för marknadsföring av ohälsosamma livsmedel

Forskningen i Sverige har framför allt undersökt exponering för marknadsföring i tv. Studierna är något äldre och sambandet mellan exponering och barns och ungas livsmedelskonsumtion mäts inte (6). Två nyare studier visar att exponeringen för marknadsföring för ohälsosamma livsmedel i utomhusmiljön och i reklamblad från butiker verkar vara högre i områden med låg socioekonomisk status jämfört med andra områden.

I en studie tog barn bilder av utomhusreklam, varav nästan 80 procent var energität och näringsfattig mat. Vidare visar studien att matreklam främst innehåller priserbjudanden för energitäta och näringsfattiga livsmedel, vilket lockar till ökade köp bland barnen (34).

En tredjedel av respondenterna i Ungdomsbarometern uppgav att sociala medier påverkat vad de äter (16). I sociala medier förekommer både marknadsföring och annat innehåll om mat. Det fanns inga betydande könsskillnader och totalt svarade 12 procent att de har ändrat sina matvanor som en följd av något som en person i sociala medier sagt eller tipsat om.

### 14-åringars berättelser: marknadsföring som en del av deras fysiska och digitala matmiljö

De intervjuade 14-åringarna fick ta bilder på sin matmiljö. Bilderna visar att reklam för livsmedel är en del av deras fysiska och digitala vardag. Det handlar främst om reklam för sötsaker, sötad dryck, snacks och snabbmat, samt olika erbjudanden om och annonser för nya produkter eller smakvarianter.

Influerare som exempelvis äter eller tillagar mat beskrivs som en given del i 14-åringarnas digitala matmiljö. Innehållet uppfattas som underhållning och trenderna beskrivs som intensiva men oftast kortvariga. Det framgår att 14-åringarna påverkas av dessa trender.

” Jag ser ganska mycket reklam på väg till skolan då jag tar bussen genom stan och då ser jag alla skyltar med nya hamburgare eller en ny glassmak som ser god ut och som gör att man vill testa. (Flicka, 14 år)”

”Passerar ingen reklam på väg till eller från skolan, däremot såg jag reklam för choklad på Instagram från Ica som ligger bredvid skolan, och det var ett bra pris på choklad som jag tycker om. (Pojke, 14 år)”

”Det finns många trender på Tiktok som man blir sugen på att smaka. Just nu finns det till exempel en typ halvmeter lång Subwaykaka som har blivit jättopulär och som alla vill testa för att man har sett folk äta den på Tiktok. (Flicka, 14 år)”

## Pris och köpkraft

### Låg köpkraft gör det svårare att äta hälsosamt

Internationell forskning visar att barn från familjer med lägre socioekonomisk status föredrar snabbmat framför grönsaker eftersom det smakar bättre, är billigare och ger mättnad för ett lägre pris. Utifrån barns och ungas upplevelser är familjens låga socioekonomiska status ett hinder för att äta hälsosamt, vilket ökar risken för att utveckla matrelaterad ohälsa. Risken för obesitas verkar vara 50 procent högre bland personer med sämre socioekonomiska villkor jämfört med andra.

Föräldrar i Europa med låg livsmedelstrygghet upplever att de har svårt att tillgodose sina barns näringsbehov, inte har råd att köpa hälsosam mat och i hög

grad saknar köksutrustning för att tillaga sådan mat. Familjerna beskriver att de behöver stöd från vänner och släkt, ideella organisationer eller statliga stödprogram som ger olika subventioner eller fria skolmåltider. De beskriver även att skolan eller vårdpersonal försöker stötta på olika sätt (5).

**Barn i familjer med låg köpkraft äter för överlevnad snarare än välmående**

I den internationella forskningen beskriver barn föräldrarnas uppoffringar och strategier för att maten skall räcka till alla i familjen och tog upp samtal om rättvis prissättning och marginalisering av personer med låga inkomster (5). Barnen fokuserar på matmiljöns betydelse och mängden och typen av mat som behövs för överlevnad snarare än välmående. Många barn upplever att de inte kan delta i sociala aktiviteter som rör mat tillsammans med kompisar eller ens kunna äta tillsammans i familjen på grund av till exempel boendesituationen.

En svensk fallstudie undersökte innehållet i matkassarna som välgörenhetsorganisationer delar ut. Slutsatsen var att matkassarnas innehåll skulle kunna öka medlemmarnas livsmedelstrygghet och näringsstatus (6).

**Pris verkar ha stor betydelse för livsmedelskonsumtion**

Forskning om hur livsmedelspriser påverkar barns och ungas matkonsumtion ger generellt oklara resultat, men priset verkar ha stor betydelse för vuxnas val och konsumtion. Livsmedel med lågt näringsinnehåll kostar i allmänhet mindre per energienhet (kalori), och många tycker inte om smaken på näringsrika livsmedel. Det kan bidra till att många med sämre ekonomi i högre utsträckning väljer livsmedel med lägre näringsinnehåll.

**Insatser för att förändra livsmedelspriser**

Internationell forskning visar att skatt på sockersötade drycker leder till minskad försäljning, men effekten på konsumtion, viktstatus och hälsa är oklar (5). Det går inte att bedöma effekten av skatt på energitäta livsmedel på priser, konsumtion och hälsa eftersom resultaten har mycket låg tillförlitlighet. Detsamma gäller effekten av subventioner på hälsosamma livsmedel, som framför allt studerats bland grupper med låg socioekonomisk status. Subventionerna har framförallt handlat om prisbaserade incitament för konsumentens köp av hälsosamma livsmedel i butik genom att till exempel ge återbäring, rabatter eller checkar, men även momssänkning på livsmedel har studerats. Kunskapen om effekter gäller framför allt vuxnas eller hushållens köp och i mindre utsträckning barns och ungas köp.

**Svenska undersökningar visar att pris påverkar köp**

Ungdomsbarometern visar att priset på mat är mycket viktigt för ungdomar när de väljer mat. Hälften av ungdomarna uppger att de äter mindre näringsrik kost än tidigare till följd av ökade matpriser (16).

Även vuxnas köpbeteende har påverkats av ökade matpriser. Deras köpbeteende 2023 jämförs med innan 2022 då de stora prisökningarna på mat skedde. Nästan fyra av tio uppger att de köper mindre färska grönsaker jämfört med tidigare. Bland hushållen med högst inkomst är det 25 procent som uppger att de har dragit ner på färska grönsaker, jämfört med 44 procent bland hushåll med lägst inkomst. En av tre uppger att de köper mindre frukt än tidigare, utan några skillnader utifrån inkomst (35). En upprepad konsumentundersökning 2024 bekräftar att de fortsatt höga matpriserna påverkar vad konsumenterna köper (8).

#### 14-åringars berättelser: köper godis och läsk för egna pengar

De intervjuade 14-åringarna använder i första hand sina egna pengar till att köpa godis, snacks och läsk (7). De flesta har någon form av vecko- eller månadspeng, 300–700 kronor i månaden, och lägger 40–100 kronor i veckan på mat och dryck. Under intervjuerna beskriver ungdomarna att de får spendera sina pengar som de vill, även om föräldrarna förväntar sig att de inte lägger allt på godis och läsk.

Generellt är 14-åringarna måna om att få värde för pengarna eftersom deras resurser är begränsade. Flervalserbjudanden, som exempelvis innebär att ta tre men betala för två, är mycket lockande.

” Jag brukar mest köpa snacks eller nån donut när jag handlar själv för att jag är sugen på nåt litet när jag är ute med vänner. Oftast blir det sånt som saltade chips eller några sura godisar, och ju billigare desto bättre. (Pojke, 14 år) ”

”Jag köper oftast godis och läsk när jag väl köper något, och särskilt om det är erbjudande på kexchoklad eller något annat så blir det lockande att köpa. Annars sparar jag det mesta av mina pengar till kläder. (Flicka, 14 år) ”

”Reklam som är extra lockande är ”tre för två”- erbjudanden. Ofta ser man det för att det är bra utplacerat vid ingången så att man riktar blicken på det och just för att skyltarna är stora och det är starka färger som gör att det fångar blicken. (Pojke, 14 år) ”

#### Effekten prisreglerande åtgärder har på barns och ungas livsmedelskonsumtion

Ändrade priser skulle kunna påverka barns och ungas konsumtion och hälsa direkt, när det gäller livsmedel de själva köper. Prisförändringar skulle också kunna påverka barns och ungas konsumtion och hälsa indirekt, via att exempelvis ansvariga vårdnadshavare ändrar sina inköp och på så sätt vilken mat barn och unga har möjlighet att konsumera. Ändringar i priser skulle kunna få en positiv effekt på barns och ungas matrelaterade hälsa. Samtidigt kommer prisjusteringar, via till exempel förändringar av skatter, även påverka vuxnas konsumtion.

En matskatteväxling skulle kunna ge stora vinster för både hälsa och klimat, genom att sänka skatten på hälsosam mat och höja den på klimatbelastande, ohälsosamma livsmedel. På kort sikt kan en sådan åtgärd bli finansiellt neutral för staten, och på längre sikt förväntas den bli lönsam i och med lägre sjukvårdskostnader, produktionsbortfall och miljökostnader. En matskatteväxling kan även ge handeln

ett incitament att införa ett mer hälsosamt utbud. Undersökningar visar också att befolkningen är positiva till lägre skatt på frukt och grönt, och högre skatt på sockersötade drycker (36, 37).

Även om förändringar i pris kan ha en positiv effekt på befolkningens livsmedelskonsumtion så finns det för- och nackdelar med åtgärder för att förändra priser (38). En utmaning är exempelvis att kunna avgränsa vilka varor som skatten ska gälla utan att liknande varor beskattas olika. En annan utmaning är att utforma prispåverkande insatser på ett sätt som gör att de uppfattas som acceptabla (39).

## Normer, preferenser och kunskap

### Hälsosamma val är inte det viktigaste för barn och unga

Barn och unga anger att de har god kunskap om vad som är hälsosam och ohälsosam mat men att det inte avgör vad de väljer. I stället går de i hög grad på matens smak, doft, konsistens och utseende, men också på bekvämlighet, marknadsföring och vad som finns tillgängligt och är billigt.

Pojkar och flickor verkar ha lite olika motiv för sina matvanor. Pojkar fokuserar på att äta mycket mat och att bygga muskler eller förbättra sin fysiska förmåga. Hälsosam mat anses inte maskulint och pojkar föredrar snabbmat och kött. Flickor fokuserar mer på matens doft, på viktkontroll, utseende och hälsa och på att behålla vissa av familjens matvanor. Flickor nämner även att deras matvanor kan påverkas av oro, ångest och stress.

### Miljö och klimat har inte särskilt stor inverkan på ungdomars matval

Ungdomsbarometern visar att ungdomars miljöintresse minskat sedan 2018 (16). Hälsa och miljö påverkar inte ungdomarnas matval. Ungdomarna tycker att mer pengar ger större möjlighet att göra miljömässigt hållbara val och att miljömässigt hållbara produkter är för dyra (16). Undersökningen visar även att många vill äta mycket protein såsom kött och kvarg för att höja sin fysiska prestationsförmåga, särskilt killar. Ungdomar från familjer med sämre ekonomi tenderar att ha en mer positiv inställning till vegetarisk kost (16).

Enkätundersökningen som ligger till grund för Pep-rapporten visar att de flesta barn vet att de borde äta mer fullkorn, fisk, grönsaker, frukt och olja, och mindre salt, smör, korv och kött (11).

### 14-åringars berättelser: den sociala aspekten är viktig

Mat är en viktig del i de intervjuade 14-åringarnas sociala umgänge (7). De vill äta middag tillsammans med familjen, även om det inte alltid går på grund av aktiviteter och jobb. Vardagsmåltiderna hemma ska gå snabbt att laga, medan helgmåltiderna är mer lyxbetonade. Flera 14-åringar beskriver att de även äter tillsammans med kompisar, och då handlar det främst om snacks snarare än

måltider. I många sammanhang finns en förväntan om att man ska äta och dricka ohälsosamma livsmedel när de umgås.

”För mig är det väldigt viktigt vad jag äter och så äter jag mycket mat. Jag vet att jag behöver äta för så pass mycket som jag tränar kommer jag inte klara av det om jag inte äter. (Pojke, 14 år)”

”Det är viktigt att maten är god och att det går att äta. Hemma är det mamma och pappa som bestämmer vad vi ska äta och jag äter det mesta av det som serveras om det inte är alltför äckligt. (Pojke, 14 år)”

## Matmiljön i skolan

Skolan är en viktig del av barnens liv och påverkar matmiljön genom exempelvis ämnet hem- och konsumentkunskap och tillgången till skolmåltider och skolkafeterior. Sedan 2011 är det lagkrav på att måltiderna i grundskolan ska vara näringsriktiga, men det gäller alltså inte exempelvis gymnasiet (40). Skolans närmiljö påverkar också eftersom det i många fall finns snabbmatsställen och livsmedelsbutiker i närheten. I detta kapitel presenteras forskning och studier om matmiljön i skolan.

### En kombination av flera insatser kan främja hållbar livsmedelskonsumtion

Internationell forskning tyder på att insatser i skolan som kombinerar utbildning, nudging och förbättrat utbud (så kallade multikomponenta insatser) har störst potential att främja hälsosam livsmedelskonsumtion, såsom att barn och unga äter mer frukt och grönsaker. Möjligen kan de också minska förekomsten av övervikt. Insatser i förskolan kan bidra till att barn äter mer frukt, bland annat genom att pedagoger kan fungera som goda förebilder och genom att öka tillgången till hälsosam mat och samverka med och utbildning för föräldrar.

### Svenska skolbarn accepterar nya måltider

Det finns svensk forskning om innehåll i skolmåltider och förändring av skolmenyer, på senare tid framför allt för att minska matsvinn eller erbjuda mer hållbar mat. Dessa studier verkar visa att skolbarn generellt accepterar de nya måltiderna. I Lilla ungdomsbarometern uppger över hälften av barnen mellan 7–14 år att de gillar skolmaten (57 procent) (41). Andelen minskar dock med stigande ålder, och i årskurs 7–9 tycker ungefär en tredjedel att skolmaten ofta är god.

En rapport från Livsmedelsverket visar att miljön i skolmatsalen kan upplevas som otrygg och stressig, något som bland annat kan påverka vad och hur mycket skolelever äter (42). Vidare visar data från Riksmaten ungdom att skollunchen har stor betydelse för elevernas totala näringsintag, men når inte upp till målet om 30 procent av det dagliga intaget av energi och näringsämnen. Den står dock för ungefär hälften av det dagliga grönsaksintaget (12) (43). En svensk forskningsstudie bland barn i årskurs 4 visar att vissa elevgrupper äter fler olika grönsaker och frukter från skolmatsalens buffé jämfört med andra. Det gäller flickor, elever från familjer med hög socioekonomisk status och elever som ofta äter frukt och grönsaker hemma (6).

### 14-åringars berättelse: Skolmaten beskrivs som varierad men ersätts ofta

De intervjuade 14-åringarna vet att skollunchen är viktig för att de ska hålla fokus och kunna prestera väl i skolan. Ändå hoppar många av 14-åringarna över

skollunchen minst en gång i veckan och köper i stället något att äta i någon närliggande livsmedelsbutik (7). Det kan vara smörgås och något att dricka, men även bullar, godis, chips och liknande. En del äter från skolans lunchbuffé men nöjer sig med knäckebröd eller sallad.

Många kommer i kontakt med ny mat i skolmatsalen, exempelvis vegetariska rätter och grönsaker, men generellt visar 14-åringarna inte intresse av en mer varierad och hälsosam kost. 14-åringarna beskriver också att de inte tycker att nya fisk- eller vegetariska rätter ser gott ut eller smakar gott.

”Jag äter det som serveras i matsalen och äter olika mycket beroende på hur maten är, men varje dag äter jag pizzasallad. (Flicka, 14 år)”

”Jag brukar inte äta lunch på skolan för det är nästan aldrig något som jag tycker är gott, men jag äter när vi får till exempel hamburgare eller pannkakor. (Pojke, 14 år)”



## Dialoger med aktörer

Livsmedelssystemet omfattar många aktörer inom näringsliv, offentlig sektor och civilsamhälle. Folkhälsomyndigheten har haft dialog med många representanter för olika verksamheter för att få en bild av deras förutsättningar för att främja en hälsosam livsmedelskonsumtion hos barn och unga på lokal, regional och nationell nivå (9). Aktörerna har identifierats utifrån en analys av vilka arenor som är viktiga för livsmedelskonsumtionen och vilka aktörer som representeras på de olika arenorna.

### Näringsliv, civilsamhälle och offentlig sektor har bidragit

Under 2024 ordnade Folkhälsomyndigheten två workshoppar med cirka 30 representanter för näringsliv, civilsamhälle och offentlig sektor, för att diskutera barns höga konsumtion av energitäta och näringsfattiga livsmedel. Workshoparna utgick från en tidigare genomförd systemanalys och deltagarna fick möjlighet att komplettera denna genom att identifiera olika faktorer som påverkar konsumtionen och hur dessa faktorer påverkar varandra (44). Därefter fick de föreslå lämpliga åtgärder.

Folkhälsomyndigheten hade även dialogmöten med cirka 25 kommuner och 13 regioner, för att diskutera hur de kan arbeta för att barn och unga ska få bättre förutsättningar för att äta hälsosamt och hållbart.

Vidare hade Folkhälsomyndigheten enskilda möten med exempelvis Livsmedelsföretagens nutritionsgrupp, Svensk dagligvaruhandels mat- och hälsoråd, Visita, Bris, Reformaten, Boverket och Konkurrensverket samt gemensamma möten med Cancerfonden, Generation Pep och Hjärt-lungfonden.

### Aktörerna har en gemensam problembild

Aktörerna är i stort sett eniga om att barn och unga behöver äta mer hälsosamt. Det verkar också finnas en samsyn om vilka faktorer som påverkar konsumtionen. Däremot finns olika åsikter om vilka insatser som behövs. Regleringar förespråkas generellt av forskare, personer inom offentlig verksamhet medan näringslivsrepresentanter i första hand vill se frivilliga överenskommelser. Näringslivsrepresentanter pekar dock på att frivilliga överenskommelser inte fungerar om alla livsmedelsförsäljande företag inte ingår. Ett exempel är den frivilliga överenskommelsen att inte sälja energidryck till barn under 15 år.

En gemensam utmaning som representanter från näringsliv, offentlig sektor och civilsamhälle lyfter är att tillgången på data som avser livsmedelskonsumtion och arbete för att förändra den är mycket begränsad. Aktörerna lyfter behovet av ett utvecklingsarbete om uppföljning av barns livsmedelskonsumtion, som involverar alla relevanta aktörer.

## Många vill se gemensamma mål och strategier

Aktörerna menar att det behövs gemensamma mål för att förändra livsmedelskonsumtionen. Kommunrepresentanter har gett exempel på hur kommuners egna mål för hållbar livsmedelskonsumtion kan bidra till en förändring inom kommunen. Flera aktörer har också påpekat behov av en gemensam nationell strategi eller handlingsplan för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. Vidare har flera uttalat sig om Livsmedelsverket och Folkhälsomyndighetens förslag på mål och delmål för en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion (45-48).

## Kommuner och regioner påverkar barns och ungas förutsättningar

Under dialogerna med kommuner framkom konkreta exempel på vad som fungerar bra i kommuners arbete för att främja en hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion hos barn och unga.

Under dialogmötena var det tydligt att det finns mycket kompetens inom kommunerna. De kommuner som bjudits in till dialoger har dock bjudits in utifrån att de har påbörjat arbetet för att samhället ska främja hållbar livsmedelskonsumtion. Behovet av externt stöd lyftes av kommunerna, till exempel nationella mål, kunskapsstöd, förändring av skollagen och statistik som ger möjlighet till uppföljning på kommunal nivå.

Arbetet inom regionerna är också viktigt för barns och ungas livsmedelskonsumtion, dels det som rör stödet till kommuner och arbetet inom hälso- och sjukvården och dels arbetet med den regionala utvecklingen. Även regioner uttrycker behov av framförallt externt kunskapsstöd.

## Aktörerna ger flera förslag på åtgärder

Deltagarna i dialogerna gav många förslag på sätt att minska barns och ungas konsumtion av energitäta och näringsfattiga livsmedel:

- Förändra marknadsföringen av energitäta och näringsfattiga livsmedel som når barn och unga, antingen genom reglering eller genom frivilliga insatser.
- Inför transparenta och justa spelregler på marknaden, för att bidra till en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion bland barn och unga och samtidigt skapa rättvisa villkor för företagen.
- Inför ekonomiska styrmedel som gynnar hälsosam livsmedelskonsumtion bland barn och unga, exempelvis matskatteväxling.
- Minska tillgången barn och unga har till energitäta och/eller näringsfattig mat, inklusive snabbmat, särskilt under skoltid.
- Samla barns egna åsikter genom dialoger och intervjuer för att genomföra rätt åtgärder och följa den snabba utvecklingen i den digitala matmiljön.

- Säkerställ att skattefinansierade verksamheter, exempelvis idrottshallar, fritidsgårdar, skolor och museum, har ett matutbud som möjliggör en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion bland barn och unga.
- Utveckla insamlingen av data om barns och ungas livsmedelskonsumtion, och utveckla uppföljningen.
- Utveckla det externa stödet kommuner kan få för att främja en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion bland barn och unga.

# Barns livsmedelskonsumtion utifrån barnkonventionen

## Näringsrik mat främjar bästa möjliga hälsa och utveckling

Tillgång till näringsrik mat varje dag ingår i alla barns rätt till bästa möjliga hälsa och utveckling (49) (artikel 6 och 24 i barnkonventionen). Ohälsosam livsmedelskonsumtion är därför också negativt ur ett barnrättsperspektiv. FN:s barnrättskommitté lyfter vikten av att samhället tar ansvar och skapar hälsofrämjande matmiljö som uppmuntrar till och underlättar hälsofrämjande beteenden bland barn och familjer (50).

Den kostnadsfria och näringsrika skollunchen till alla elever i Sveriges obligatoriska skola är ett bra exempel på en insats i enlighet med barnrättskommitténs rekommendation (50). Många gymnasieelever har också kostnadsfri skollunch, men varje skolhuvudman beslutar om utformningen. En kostnadsfri och näringsriktig skolmåltid per dag kan vara helt avgörande för barn som lever i ekonomisk utsatthet. Det finns också barn som inte går i förskola, skola eller gymnasieskola, och det går inte att garantera att dessa barn har tillgång till näringsrik mat varje dag. Exempelvis deltar inte omkring fyra procent av 3–5-åringar i förskolan eller pedagogisk omsorg och barn som placeras utanför det egna hemmet eller vistas i skyddat boende har avbrott eller riskerar att få avbrott i sin utbildning (51).

## Reglering av marknadsföring och begränsas tillgång av ohälsosamma livsmedel

FN:s barnrättskommitté anser att marknadsföringen av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel bör regleras, liksom tillgången till sådan mat på skolor och andra platser där barn vistas (52). Barn påverkas i hög grad av sådan reklam, och exponeringen verkar vara högre i områden med lägre socioekonomisk status. Dessutom har barn med sämre socioekonomiska större tillgång till snabbmatsställen än andra barn, och föredrar i högre grad snabbmat.

## Ojämliga förutsättningar för barns rätt till bästa möjliga hälsa

Utifrån underlagen presenterade i denna rapport finns tydliga skillnader mellan barn med olika socioekonomiska villkor. Det är allt fler barnfamiljer som inte har råd att köpa näringsrik mat, bland annat på grund av ökade livsmedelspriser, vilket ökar risken för att utveckla matrelaterad ohälsa. Ekonomiska svårigheter kan också innebära sänkt levnadsstandard, vilket indirekt kan påverka barns livsmedelskonsumtion och matrelaterade hälsa (49) (artikel 27 i barnkonventionen). För att stödja barns rättigheter behövs alltså åtgärder för att alla barn ska ha bra förutsättningar för att äta hållbart och hälsosamt.

## Barn och unga behöver vara delaktiga i förändringar

Barn och unga har på olika sätt varit delaktiga i arbetet med regeringsuppdraget. Vi har intervjuat 36 stycken 14-åringar och använt enkätsvar från tusentals barn för att få mer kunskap om barns matmiljö och livsmedelskonsumtion. I mycket av den befintliga forskningen som refereras till i denna rapport har barn deltagit på olika sätt för att skapa en bild av deras matmiljö. Dessutom har många aktörer fört fram barns syn på sin matmiljö och livsmedelskonsumtion. Men barns och ungas perspektiv bör beaktas ytterligare för att förändra matmiljön på bästa sätt för dem (49) (artikel 12). Genomarbetade barnkonsekvensbeskrivningar bör vara ett underlag i samtliga åtgärdsförslag.

# Slutsatser och förslag på åtgärder

## Matmiljön och livsmedelskonsumtionen behöver förändras

Barns och ungas matmiljö har försämrats, med sämre matrelaterad hälsa som följd. Barn med sämre socioekonomiska villkor drabbas mer än barn med bättre socioekonomiska villkor. Förändringar i matmiljön behövs för barnens bästa.

Barns och ungas matmiljö behöver bli mer hälsofrämjande för att barn och unga ska ha en god hälsa och för att vi ska nå det övergripande folkhälsopolitiska målet att skapa samhällliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation. Hälsofrämjande matmiljö behövs också för att nå delmålet om ett samhälle som främjar ökad fysisk aktivitet och bra matvanor för alla. Matmiljön behöver även främja en konsumtion som innebär minskad klimatpåverkan och minskad förlust av biologisk mångfald och ekosystem, för att bidra till att nå Sveriges miljömål och FNs globala mål för hållbarhet.

## Mål för en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion behövs

Det är viktigt att aktörer på nationell, regional och lokal nivå har gemensamma mål och en tydlig inriktning för arbetet. Denna rapport stärker det förslag på en samlad struktur med nationella mål, delmål och insatsområden för en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion som Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket redovisade i februari 2024 (3).

Resultaten i denna rapport och tidigare slutredovisning visar att utmaningarna med livsmedelskonsumtionen och den matrelaterade ohälsan är gemensamma för hela befolkningen (3). Rapporten bekräftar således att förändringarna som behöver ske för att konsumtionen ska bli mer hållbar och hälsosam är desamma för både barn och vuxna. Det krävs därför inte några särskilda mål för barn och unga. Däremot behövs åtgärder för att barns och ungas livsmedelskonsumtion ska bli mer hälsosam och hållbar.

Livsmedelsverket och Folkhälsomyndigheten föreslår att regeringen antar målen och delmålen för en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion samt beslutar om uppföljning av dessa.

Förutom att anta mål och delmål föreslår myndigheterna de viktigaste åtgärderna för att barns och ungas matmiljö ska främja en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion för en god och jämlik matrelaterad hälsa. Åtgärderna delas in utifrån de insatsområden som föreslogs i redovisningen 2024.

## Insatsområde 1: En marknad som stödjer en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion

Inom insatsområde 1 bör följande åtgärder vidtas:

- Utred förutsättningar att begränsa marknadsföring av ohälsosamma livsmedel som barn och unga exponeras för med syfte att minska konsumtionen.

Utred förutsättningar att begränsa marknadsföring av ohälsosamma livsmedel som barn och unga exponeras för med syfte att minska konsumtionen

Barn och unga exponeras för en stor mängd marknadsföring av ohälsosamma livsmedel. Marknadsföringen sker främst via sociala medier där den skraddarsys till målgruppen, vilket har stor inverkan på barn och unga. Barn och unga med sämre socioekonomiska villkor är särskilt utsatta. Därför behövs begränsningar för att främja barns och ungas matrelaterade hälsa och för att utjämna skillnaderna i matrelaterad hälsa. Forskningen visar att reglering har större effekt än frivilliga insatser och att regleringen bör omfatta alla mediekanaler, inklusive spel, som når barn.

Vi föreslår därför att regeringen utreder förutsättningar att begränsa marknadsföring av ohälsosamma livsmedel som barn och unga exponeras för i alla mediekanaler.

## Insatsområde 2: En offentlig sektor som främjar en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion

Inom insatsområde 2 bör följande åtgärder vidtas:

- Komplettera den nationella handlingsplanen avseende europeiska barngarantin för att alla barn ska få faktisk tillgång till hälsosamma livsmedel.
- Utred hur alla skattefinansierade måltider som når barn och unga ska bli näringsriktiga och hållbara.
- Inom offentliga verksamheter ta fram och implementera strategier för en hållbar och hälsofrämjande matmiljö.

Komplettera den nationella handlingsplanen avseende europeiska barngarantin för att alla barn ska få faktisk tillgång till hälsosamma livsmedel

Ekonomisk tillgänglighet till hälsosamma livsmedel skiljer sig åt mellan olika grupper av barn och unga, vilket har betydelse för deras livsmedelskonsumtion, hälsa och utveckling. Sverige når inte den europeiska barngarantin om att alla barn ska garanteras tillgång till hälsosam mat i tillräcklig mängd. En konkret insats för att åtgärda detta skulle kunna vara att kommuners utredningar av barn och unga som varken går i skolan eller har sysselsättning inkluderar hur dessa barn och unga kan få tillgång till minst en näringsriktig måltid per dag. En sådan insats behöver dock kompletteras med ytterligare åtgärder.

Vi föreslår därför att regeringen uppdrar åt den nationella koordinatören med tillhörande arbetsgrupp för Barngarantin att inför den återkommande uppföljningen

av handlingsplanen se över och uppdatera åtgärdsförslag kopplat till område 7 och 9. Område 7 handlar om att garantera behövande barn faktisk och fri tillgång till förskola och barnomsorg, utbildning och skolbaserade aktiviteter och ett mål hälsosam mat per skoldag. Område 9 handlar om att garantera behövande barn faktisk tillgång till tillräcklig och hälsosam mat, inbegripet genom EU:s skolprogram för frukt, grönsaker och mjölk (51).

### Utred hur alla skattefinansierade måltider som når barn och unga ska bli näringsriktiga och hållbara

I Sverige är den skattefinansierade måltidsverksamheten mer utvecklad än i många andra länder. Skattefinansierade måltider serveras till barn och unga inom förskola, skola, vård och omsorg. Sedan 2011 anger skollagen att måltider i grundskolan ska vara kostnadsfria och näringsriktiga, men preciserar inte vilka måltider som omfattas eller hur kraven ska tillämpas och följas upp.

Det behöver utredas och tas fram förslag om att alla skattefinansierade måltider, exempelvis på gymnasiet och inom ungdomsvård, som når barn och unga ska vara näringsriktiga och hållbara. Utredningen bör även inkludera vilka måltider som omfattas och hur krav i nuvarande skollag om att eleverna ska utan kostnad erbjudas näringsriktiga skolmåltider ska tillämpas och följas upp. Utredningen bör även inkludera ansvarsfördelningen när det gäller styrning av, föreskrifter för och uppföljning av skolmåltidsområdet. Detta förslag ligger i linje med tidigare förslag inom ramen för Miljömålsrådet 2022 avseende Mer hållbara måltider i skolan samt Riktlinjer för mer hållbar mat i skattefinansierade miljöer för barn och ungdomar (53).

### Inom offentliga verksamheter ta fram och implementera strategier för en hållbar och hälsofrämjande matmiljö

Fler offentliga aktörer, så som kommuner och regioner, bör ta fram och implementera strategier för en hållbar och hälsofrämjande matmiljö. Strategierna bör utgå från de föreslagna målen och delmålen (3). Förutom måltidsservice bör dessa strategier omfatta idrottshallar och andra skattefinansierade verksamheter. Strategierna kan exempelvis handla om att förändra upphandlingsrutiner och överenskommelser med föreningar. Även de regionala utvecklingsstrategierna (RUS) som regionerna tar fram bör inkludera arbete för en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion, inte minst hos barn och unga. Detta är även viktigt ur ett beredskapsperspektiv eftersom en frisk befolkning klarar kriser och andra umbäranden bättre.

Resultaten i denna rapport visar att Miljömålsrådets förslag om riktlinjer för mer hållbar mat i skattefinansierade miljöer för barn och ungdomar fortfarande är aktuellt, relevant och angeläget att genomföra, med tillägg att maten även ska vara hälsosam (53).

Som stöd för offentliga aktörers arbete bör ett nationellt kompetenscenter inrättas, se insatsområde 5.



## Insatsområde 4: Öka kompetensen hos viktiga aktörer i livsmedelssystemet

Inom insatsområde 4 bör följande åtgärd vidtas:

- Utred hur grundutbildningar kan utvecklas för att inkludera kunskap om effekter av barns livsmedelskonsumtion och vad som påverkar konsumtionen.

Utred hur grundutbildningar kan utvecklas för att inkludera kunskap om effekter av barns livsmedelskonsumtion och vad som påverkar konsumtionen

Grundutbildningar behöver innehålla mer kunskap om livsmedelskonsumtionens betydelse för barns och ungas hälsa och utveckling. Det gäller främst grundutbildningar för pedagogisk personal, personal inom hälso- och sjukvård och personal inom produktion och tillagning av mat. Kunskap om vad som påverkar barns livsmedelskonsumtion bör ingå, inklusive betydelsen av matmiljöns utformning, men också konsumtionens påverkan på miljö och klimat. Därutöver bör även kunskaper och färdigheter som behövs för att planera, välja, tillaga och konsumera hållbar och hälsosam mat.

Utbildningarna bör ge dessa personalgrupper färdigheter att praktiskt förmedla kunskaper inom sitt arbete. Inom exempelvis förskola och skola finns möjlighet att öka pedagogers och därmed även barns och ungas kunskaper om mat, samt också påverka normer som rör mat. Inom förskolan kan det handla om vilken måltidsmiljö som skapas eller personalens förhållningssätt under den pedagogiska måltiden och mat i lek. Inom skolan kan det handla om att inkludera matens effekter på miljö och hälsa i fler ämnen än hem- och konsumentkunskap, såsom idrott och hälsa, samhällskunskap och historia. Pedagoger och barn behöver mer kunskap om barns och ungas matmiljö och hur den kan förändras för att främja en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion.

En utredning bör därför tillsättas avseende förutsättningar för att inkludera kunskap om effekter av barns livsmedelskonsumtion och vad som påverkar den i grundutbildningar.

## Insatsområde 5: Det offentliga ska främja kunskapsutveckling och kunskapsspridning

Inom insatsområde 5 bör följande åtgärder vidtas:

- Inrätta ett nationellt kompetenscenter för barns matmiljö och dess påverkan på barns och ungas livsmedelskonsumtion och hälsa.
- Öka det statliga stödet till forskning om barns matmiljö och livsmedelskonsumtion.

Inrätta ett nationellt kompetenscenter för barns och ungas matmiljö och dess påverkan på barns och ungas livsmedelskonsumtion och hälsa

Regeringen bör inrätta ett nationellt kompetenscenter för att utveckla kunskapen om matmiljö och dess påverkan på barns och ungas livsmedelskonsumtion och hälsa. Idag finns redan Nationellt kompetenscentrum för måltider i vård, skola och omsorg som ska verka för en fortsatt utveckling av den offentliga måltiden. Ett kompetenscenter för att utveckla kunskapen om matmiljö kommer komplettera både befintligt kompetenscentrum samt myndigheters nuvarande uppdrag om matmiljö, livsmedelskonsumtion och matrelaterad hälsa.

Kompetenscentret bör även utgöra ett nav för genomförandet av åtgärder på såväl lokal, regional som nationell nivå för att främja en hållbar och hälsosam matmiljö för barn och unga. Kompetenscentret ska samverka med forskare och samla de aktörer som påverkar barns matmiljö, och understödja att de arbetar strukturerat tillsammans. Tillgång till data och analyser av data som samlas in av offentliga och privata aktörer bör ingå i kompetenscentrets uppdrag. Förutom att stötta i arbetet med åtgärder inom de andra insatsområdena beskrivs konkreta åtgärder som ett framtida kompetenscenter kan tillhandahålla stöd kring:

- Samla kunskap om utveckling av livsmedelskonsumtionen.
- Ge stöd för att testa begränsad tillgång till ohälsosam mat och följ effekterna.
- Ge stöd till att genomföra barnkonsekvensanalyser för att skapa hälsosamma matmiljö.
- Ge stöd till att kartlägga den lokala matmiljön genom samarbeten mellan statliga myndigheter och kommuner.
- Skapa forum för dialog.

Samla kunskap om utveckling av livsmedelskonsumtionen och bakomliggande faktorer  
Kompetenscentret bör ha ett särskilt ansvar att följa utvecklingen av barns och ungas livsmedelskonsumtionen, inte minst trender som till exempel ökad konsumtion av snacks eller energidrycker, samt deras påverkan på barns och ungas matrelaterade hälsa. Att följa trender är viktigt då förändrade konsumtionsmönster kan få konsekvenser för barns och ungas matrelaterade hälsa. Kompetenscentret bör även ansvara för att följa utvecklingen av föreslagna mål, delmål och insatsområden utifrån barns och ungas livsmedelskonsumtion. För att följa utvecklingen behövs både befintliga indikatorer följas samt insamling och uppföljning av nya indikatorer (3).

Ge stöd för att testa begränsad tillgång till ohälsosam mat och följ effekterna  
Snabbmatsställen i närheten av skolor är kopplat till en ökad risk för övervikt och obesitas, och sådana matställen verkar vara vanligare i områden med lägre socioekonomi. Det behövs mer kunskap om vilken effekt en begränsning av tillgången till ohälsosam mat har på barns och ungas livsmedelskonsumtion och matrelaterade hälsa i Sverige. Genom testbäddar eller -miljöer kan aktörer,

exempelvis kommuner, testa hur begränsad tillgång till exempelvis snabbmatsställen nära skolor påverkar barns livsmedelskonsumtion och matrelaterade hälsa. För att genomföra sådana test skulle aktörerna exempelvis kunna få stöd inom ramen för Vinnovas satsning på ett hållbart matsystem. Ett nationellt kompetenscenter kan ge stöd i arbetet och samla kunskap om liknande försök.

Ge stöd till att genomföra barnkonsekvensanalyser för att skapa en hälsosam matmiljö

Att genomföra barnkonsekvensanalyser av befintliga och även planerade nya miljöer där barn och unga kan exponeras för livsmedel kan utgöra ett viktigt verktyg för kommunerna i samverkan med aktörer från exempelvis näringslivet. Det kan handla om nyetablering av matställen nära skolor, matutbudet på idrottsplatser och tillgången till ohälsosamma livsmedel under skoltid. En viktig del i detta är att också inkludera barnets perspektiv i analyserna, alltså tillfråga barnen själva hur matmiljön kan utformas för att främja barnens matrelaterade hälsa samt miljö och klimat.

Ge stöd till att kartlägga den lokala matmiljön genom samarbeten mellan statliga myndigheter och kommuner

En välplanerad fysisk och social miljö kan ge barn och unga bättre förutsättningar för en hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion. Vi vet dock för lite om hur barns och ungas matmiljö ser ut i Sverige. Det är därför angeläget att kommuner undersöker den lokala matmiljön, inte minst när det gäller marknadsföring av livsmedel i närheten av skolor och idrottsplatser, och skillnader mellan olika socioekonomiska områden. Även tillgängligheten till olika typer av matställen och butiker som säljer livsmedel och drycker kan undersökas.

Skapa forum för dialog

Arbetet med regeringsuppdraget har visat hur viktigt möten mellan olika aktörer är för att diskutera och få samsyn om barns och ungas förutsättningar för en hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion. Det finns flera överenskommelser mellan företag i livsmedelsbranschen, exempelvis den frivilliga överenskommelsen inom Svensk dagligvaruhandel att endast sälja energidryck till barn över 15 år. Idag gäller dessa överenskommelse dock inte för företag i andra branscher som säljer livsmedel, framförallt energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel. Detta skapar sämre förutsättningar för hälsosamma val bland barn och unga, men också olika konkurrensvillkor. Genom att skapa ett forum för dialog och utbyte av erfarenhet inom kompetenscentret skulle ytterligare överenskommelser kunna utvecklas eller behov av reglering identifieras. Ett sådant forum behöver inkludera företag från flera branscher, kommuner, regioner och andra organisationer. På så sätt stärks arbetet inom Insatsområde 3: Samarbete mellan offentliga och kommersiella aktörer för att främja en hållbar och hälsosam matmiljö.

## Öka det statliga stödet till forskning om barns matmiljö och livsmedelskonsumtion

Förutom ett kompetenscenter behövs det ytterligare stöd till forskning om matmiljöns påverkan på barns och ungas livsmedelskonsumtion i svensk kontext, främst implementeringsforskning för att undersöka effekterna av förbättrad matmiljö eller policyer på olika nivåer. Även forskning och initiativ om hur vi får barn att äta hållbart och hälsosamt bör få ökat statligt stöd. Deltagarstyrd forskning, där barn och unga deltar, bör prioriteras. Vi föreslår därför att regeringen ger i uppdrag till statlig forskningsfinansiär om riktad utlysning avseende forskning om barns matmiljö och livsmedelskonsumtion.

# Referenser

1. Livsmedelsverket. Livsmedelsverkets definition av hållbar livsmedelskonsumtion: bakgrund och resonemang som stöd för en gemensam användning av begreppet [Elektronisk resurs]. Uppsala: Livsmedelsverket; 2024. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/pm/2024/pm-2024-livsmedelsverkets-definition-av-hallbar-livsmedelskonsumtion.pdf>.
2. FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming food systems for affordable healthy diets. Rome, Italy: FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO; 2020. [citerad 2 oktober 2024]. Hämtad från: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/726c7c55-89a4-426e-958c-d5f19bd12a21/content/ca9692en.html>.
3. Folkhälsomyndigheten, Livsmedelsverket. En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion – Återredovisning av regeringsuppdrag [Elektronisk resurs]. Solna: Folkhälsomyndigheten, Livsmedelsverket; 2024. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/587bca1720974b9a99b5f056d6241c78/hallbar-halsosam-livsmedelkonsumtion-aterrapportering.pdf>.
4. Folkhälsomyndigheten. Barns och ungas livsmedelskonsumtion. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2025. [citerad 15 januari 2025].
5. Folkhälsomyndigheten. Kunskap om matmiljö och barns och ungas livsmedelskonsumtion [Elektronisk resurs]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2024. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/k/kunskap-om-matmiljo-och-barns-och-ungas-livsmedelskonsumtion/>.
6. Folkhälsomyndigheten. Matmiljö i Sverige – En kartläggande litteraturoversikt [Elektronisk resurs]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2024. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/m/matmiljo-i-sverige/?pub=125516>.
7. Livsmedelsverket. Maten genom 14-åringarnas ögon - En kvalitativ studie om deras matmiljö 2024. Uppsala: Livsmedelsverket; 2025. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/mat-och-naring/maten-genom-14-aringars-ogon-omgivna-av-mat-godis-och-snacks>.
8. Origo grupp. Ökade matpriser 2024. Uppsala: Livsmedelsverket; 2024. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2024/2024-okade-matpriser.pdf>.
9. Folkhälsomyndigheten. Dialoger med aktörer om barns och ungas livsmedelskonsumtion. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2025. [citerad 15 januari 2025].
10. Folkhälsomyndigheten. Socioekonomiska villkor spelar mindre roll för skolbarns godisintag [Elektronisk resurs]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2024. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/socioekonomiska-villkor-spelar-mindre-roll-for-skolbarns-godisintag/>.
11. Generation Pep. Pep-rapporten. 2024 [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://generationpep.se/sv/fakta-och-rad/pep-rapporten/>.
12. Livsmedelsverket. Riksmaten ungdom. 2024 [uppdaterad 25 januari 2024; citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/matvanor---undersokningar/riksmaten-ungdom>.
13. Livsmedelsverket. Riksmaten småbarn. 2024 [uppdaterad 21 oktober 2024; citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/matvanor---undersokningar/riksmaten-smabarn>.

14. Rädda barnen. Barnfamiljers ekonomiska svårigheter. Stockholm: Rädda barnen; 2024. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: [https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad--kunskap/handbocker/barnfattigdom/barnfamiljers\\_ekonomiska\\_svarigheter\\_sifo2024.pdf](https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad--kunskap/handbocker/barnfattigdom/barnfamiljers_ekonomiska_svarigheter_sifo2024.pdf).
15. Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022 – Nationella resultat [Elektronisk resurs]. 2023 [uppdaterad 16 maj 2023; citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolbarnshalsovanor-i-sverige-2021-2022-nationella-resultat/>.
16. Ungdomsbarometern. Ungdomsbarometern 2023-2024: Mat & Måltider. Ungdomsbarometern; 2024.
17. Sveriges television. Energidrycksboom i Sverige – dricker över fyra gånger så mycket 2023 [uppdaterad 31 juli 2023; citerad 17 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/energidrycksboom-i-sverige-dricker-over-fyra-ganger-sa-mycket>.
18. Folkhälsomyndigheten. Statistik om övervikt och fetma [Elektronisk resurs]. 2023 [uppdaterad 29 maj 2023; citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkorlevnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma/statistik-om-overvikt-och-fetma/>.
19. Folkhälsomyndigheten. Självrapporterad och objektiv längd och vikt bland barn och unga – mätmetoder för längd och vikt [Elektronisk resurs]. 2021 [uppdaterad 5 februari 2021; citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/sjalvrapporterad-och-objektiv-lang-och-vikt-bland-barn-och-unga/>.
20. Abbafati C, Abbas KM, Abbasi-Kangevari M, Abd-Allah F, Abdelalim A, Abdollahi M, et al. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*. 2020;396(10258):1223-49. DOI:10.1016/S0140-6736(20)30752-2.
21. Nilsson K, Fridhammar A, Wahlberg K, Carlsson KS. The economic burden of overweight and obesity in children. Lund: IHE; 2022. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: [https://ihe.se/app/uploads/2023/01/IHE-Report-2022\\_12\\_.pdf](https://ihe.se/app/uploads/2023/01/IHE-Report-2022_12_.pdf).
22. Folkhälsomyndigheten. Övervikt och fetma [Elektronisk resurs]. 2024 [uppdaterad 3 juli 2024; citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkorlevnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma/>.
23. Folkhälsomyndigheten. Hur mår små barn i Sverige? Hälsa och hälsans förutsättningar bland barn i åldern 0–5 år [Elektronisk resurs]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2024. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/795bb526ae7b4c9e9ff990b95fbab587/hur-mar-sma-barn-sverige.pdf>.
24. Svenska diabetesförbundet. Typ 2 diabetes hos barn och unga. 2022 [uppdaterad 14 oktober 2022; citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.diabetes.se/ungdiabetes/diabetes/typ-2-diabetes-hos-barn-och-unga/>.
25. Dagens Medicin. Fler barn får diabetes typ 2 – sämre kost och motion. 2023 [uppdaterad 4 december 2023; citerad 17 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.dagensmedicin.se/specialistomraden/diabetes/fler-barn-far-diabetes-typ-2-samre-kost-och-motion/>.
26. Socialstyrelsen. Karies bland barn och ungdomar – Epidemiologiska uppgifter för år 2024. Stockholm: Socialstyrelsen; 2024. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2024-5-9093.pdf>.
27. Folkhälsomyndigheten. Att inte bara överleva utan att faktiskt också leva [Elektronisk resurs]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2023. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/66fd62dfd17141f28b8e03316d295952/att-inte-bara-overleva-utan-att-faktiskt-ocksa-leva.pdf>.

28. Pearce A, Dundas R, Whitehead M, Taylor-Robinson D. Pathways to inequalities in child health. *Arch Dis Child*. 2019;104(10):998-1003. DOI:10.1136/archdischild-2018-314808.
29. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*. 2018;10(6). DOI:10.3390/nu10060706.
30. Livsmedelsverket. Matutbudet i ungdomars vardag - Kartläggning av utbudet på och omkring ett nationellt urval av högstadies- och gymnasieskolor. Uppsala: Livsmedelsverket; 2021. [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/artiklar/2021/l-2021-nr-07-matutbudet-i-ungdomars-vardag>.
31. Hagströmer H. Hur hälsofrämjande är utbudet av mat och dryck i kommunala simhallar? [Studentuppsats (Examensarbete)]. Stockholm: Stockholms universitet, Naturvetenskapliga fakulteten; 2023 [citerad 15 januari 2025]. Hämtad från: <https://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:1786466/FULLTEXT01.pdf>.
32. Kelly B, King ML, Chapman Mnd K, Boyland E, Bauman AE, Baur LA. A hierarchy of unhealthy food promotion effects: identifying methodological approaches and knowledge gaps. *Am J Public Health*. 2015;105(4):e86-95. DOI:10.2105/ajph.2014.302476.
33. World Health Organization. Policies to protect children from the harmful impact of food marketing: WHO guideline. 2023 [uppdaterad 3 July 2023; citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240075412>.
34. Fagerberg P, Iokamidis I, Löf M, Spolander S. In your face – om barns matmiljö och exponering för matreklam. Stockholm: Hjärt-Lungfonden, Karolinska Institutet, Unicef; 2022. [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://mb.cision.com/Main/545/3663580/1657391.pdf>.
35. Fritz K. Hur påverkar höjda matpriser konsumenternas köpbeteende? Uppsala: Livsmedelsverket; 2023. [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/pm/2023/pm-2023-hur-paverkar-hojda-matpriser-konsumenternas-kopbeteende.pdf>.
36. Mistra sustainable consumption. Matskatteväxling: Effekter och acceptans av att använda skatter och subventioner för en mer hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion. Göteborg: Mistra sustainable consumption; 2024. [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.sustainableconsumption.se/wp-content/uploads/sites/34/2024/11/Matskattevaexling.-Mistra-Sustainable-Consumption.pdf>.
37. Jungsborg L, Berlina A, Ormstrup Vestergård L, Guðmundsdóttir H. Policy tools for sustainable and healthy eating: Enabling a food transition in the Nordic countries. Nordiska ministerrådet, Nordisk Ministerråds sekretariat; 2024 [citerad 28 januari 2025]. Hämtad från: <https://pub.norden.org/nord2024-007/executive-summary.html>.
38. En analys av några offentliga styrmedel för bättre matvanor. Stockholm: Statskontoret; 2019.
39. Hansson H, Hansson P-A, Gordon L, Hellström M, Jonell M, Lindahl T, et al. Mistra Food Futures : final report phase one. [Uppsala]: Swedish University of Agricultural Sciences; 2024.
40. Skollag (SFS 2010:800). Stockholm: Utbildningsdepartementet. [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800\\_sfs-2010-800/#K10](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800/#K10).
41. Ungdomsbarometern. 7-14 åringar i Sverige: Lilla UB 2024. Stockholm: Ungdomsbarometern; 2024.
42. Livsmedelsverket. Sociala, fysiska och pedagogiska aspekter av skolmåltiden. Uppsala: Livsmedelsverket; 2024. [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2024/e-2024-nr-03-sociala-fysiska-och-pedagogiska-aspekter-av-skolmaltiden.pdf>.

43. Eustachio Colombo P, Patterson E, Elinder LS, Lindroos AK. The importance of school lunches to the overall dietary intake of children in Sweden: a nationally representative study. *Public Health Nutr.* 2020;23(10):1705-15. DOI:10.1017/s1368980020000099.
44. Folkhälsomyndigheten. Systemanalytisk metod tillämpad på området livsmedelskonsumtion [Elektronisk resurs]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2023. [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/systemanalytisk-metod-tillampad-pa-området-livsmedelskonsumtion/?pub=129065>.
45. Rytter E, Sundquist S. Livsmedelsföretagen positivt till nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. Stockholm: Livsmedelsföretagen; 2021 [uppdaterad 21 april 2021; citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsforetagen.se/nyheter/livsmedelsforetagen-positivt-till-nationella-mal-for-hallbar-och-halsosam-livsmedelskonsumtion/>.
46. Svensk Dagligvaruhandel. Kommentar till utredningen om hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. 2024 [uppdaterad 7 februari 2024; citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.svenskdagligvaruhandel.se/aktuellt/kommentar-till-utredningen-om-hallbar-och-halsosam-livsmedelskonsumtion/>.
47. Hellstadius T. Debatt: Nya konsumtionsmål 2035 - det är bråttom så låt oss samarbeta! Stockholm: Compass Group; 2024 [uppdaterad 19 mars 2024; citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.compass-group.se/press/news/481297/-debatt-nya-konsumtionsmal-2035---det-ar-brattom-sa-lat-oss-samarbeta>.
48. Jansson A, Schönning B, Areskog M. Handlingsplan för hälsosamma matvanor. Stockholm: Cancerfonden, Hjärt-Lungfonden; 2024. [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: [https://cdn.prod.website-files.com/5fa2cbdd7a042c4c0b5711b1/65e8454b42d8983ba350baac\\_En%20handlingsplan%20fo%CC%88r%20ha%CC%88lsosamma%20matvanor%20-%20Cancerfonden%20och%20Hja%CC%88rt-Lungfonden.pdf](https://cdn.prod.website-files.com/5fa2cbdd7a042c4c0b5711b1/65e8454b42d8983ba350baac_En%20handlingsplan%20fo%CC%88r%20ha%CC%88lsosamma%20matvanor%20-%20Cancerfonden%20och%20Hja%CC%88rt-Lungfonden.pdf).
49. Unicef. Barnkonventionen. [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten>.
50. FN:s kommitté för barnets rättigheter. Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 15 (2013) om Barnets rätt till bästa uppnåeliga hälsa (art. 24) Barnombudsmannen; 2014. [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.barnombudsmannen.se/globalassets/dokument/barnkonventionen/allmanna-kommentarer/allman-kommentar-nr-15.pdf>.
51. Socialdepartementet. Nationell handlingsplan för att implementera den europeiska barngarantin. Socialdepartementet; 2022. [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.regeringen.se/contentassets/3599f3be7b9b427aa39bb60c97399f8d/nationell-handlingsplan-for-att-implementera-den-europeiska-barngarantin.pdf>.
52. FN:s kommitté för barnets rättigheter. Allmän kommentar nr 25 (2021) om barnets rättigheter i relation till den digitala miljön. Stockholm: Barnombudsmannen; 2021. [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://www.barnombudsmannen.se/globalassets/dokument/barnkonventionen/allmanna-kommentarer/allman-kommentar-25-svenska.pdf>.
53. Miljömålsrådet. Miljömålsrådets årsrapport 2022 inklusive förslag till regeringen. Stockholm: Naturvårdsverket; 2022. [citerad 16 januari 2025]. Hämtad från: <https://sverigemiljomal.se/contentassets/f2f66cba53f745398381eb7346a215a6/miljomalsradets-arsrapport-2022.pdf>.



---

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utvecklin



Folkhälsomyndigheten

**Solna** Nobels väg 18, 171 82 Solna. **Östersund** Campusvägen 20. Box 505, 831 26 Östersund.

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)