



Livsmedelsverket

Maten genom 14-åringarnas ögon

- En kvalitativ studie om deras matmiljö 2024

Denna titel kan laddas ner från: Livsmedelsverkets publikationer

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

© Livsmedelsverket, 2025.

Författare:

Livsmedelsverket och Ipsos.

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket och Ipsos. 2025. Maten genom 14-åringarnas ögon -En kvalitativ studie om deras matmiljö 2024. Livsmedelsverkets regeringsuppdrag. Uppsala.

Omslag: Södra tornet

Studien genomfördes hösten 2024

**Livsmedelsverket vill rikta
ett stort tack till alla
14-åringar som delat med
sig av sina berättelser och
fotografier.**

Innehåll

Vad är matmiljö?	4
Sammanfattning	5-6
Summary	7-8
Inledning och bakgrund	9-10
Resultat	11-42
Om undersökningen	11-13
Övergripande insikter	14-24
Personapporträtt	25-34
Matreklam	35-42
Livsmedelsverkets slutsatser	43-44
Referenser	45-46



Vad är matmiljö?

Matmiljö 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.

Källa Folkhälsomyndigheten

Sammanfattning

Varför äter ungdomar som de gör? I denna studie undersökte Livsmedelsverket matmiljön utifrån 14-åringars eget perspektiv. Vi lät 36 stycken 14-åringar fotografera maten de åt under fyra dagar, både vardag och helg. De fick också berätta om sin mat, sina matvanor och sina upplevelser av matmiljön.

14-åringarnas berättelser och bilder visar bland annat att

- de är nöjda med vad de äter och med matmiljön omkring dem
- de värdesätter att äta mat tillsammans med familjen
- de gärna äter gott tillsammans med kompisar, som en viktig del av sitt sociala umgänge
- maten i hemmet kännetecknas av enkelhet, snabbhet och bekvämlighet
- de som idrottar har fokus på att få i sig tillräckligt av energi och protein
- frukt och grönsaker utgör bara en liten del av deras måltider, och när de väl äter grönsaker är det ofta gurka eller morot, som är enklare och bekanta
- mycket av det de äter är energitäta och näringsfattiga livsmedel, som godis, chips, kakor och läsk
- de äter, köper och tar del av reklam om mat hemma, i skolan, på väg till och från skolan, i matbutiker, på café och restauranger och i samband med fritidsaktiviteter samt i den digitala matmiljön
- de påverkas av reklam och erbjudanden som uppmuntrar till att köpa snacks, godis och söta drycker
- när de köper mat för sina egna fickpengar, väljer de ofta snacks, godis, söta drycker och liknande
- i skolan serveras nya rätter och smaker som de inte är vana att äta hemma, vilket de inte tycker om
- vegetariska alternativ och fiskrätter i skolan tycker de mindre om, på grund av smak, konsistens och utseende
- de ibland låter bli att äta skollunchen och äter i stället en hård smörgås eller något från salladsbuffén, eller köper de något annat att äta.

Sammanfattning

Ungdomar påverkas i alla miljöer även i digitala kanaler

De berättar att de äter, köper och tar del av information om mat överallt där de rör sig: hemma, i skolan, på väg till och från skolan, i matbutiker, på café och restauranger, vid fritidsaktiviteter samt i den digitala matmiljön. Deras matmiljö består alltså av alla dessa sammanhang, som alla påverkar vad de äter. Den digitala matmiljön verkar vara helt gemensam. Vi kan inte se några tydliga skillnader i beskrivningarna av matmiljön utifrån socioekonomi eller bostadsortens storlek. Detta skiljer sig något från den bild vi har haft tidigare.

Många behöver bidra till bättre matmiljö för barn och unga

Studiens 14-åringar styrker alltså det vi vet sedan tidigare: att många ungdomar, liksom stora delar av övriga befolkningen, skulle behöva äta mer hälsosamt. Utifrån denna studie och tidigare kunskap bedömer Livsmedelsverket att samhället behöver stötta barn och unga i att förändra sin livsmedelskonsumtion, för att minska risken för ohälsa.

Hälsa och miljö är inte tillräckligt starka incitament för ungdomarna när de väljer mat. Det betyder att de troligtvis inte själva kommer att förändra vad de äter. Eftersom dagens livsmedelskonsumtion leder till ohälsa krävs förändringar i de matmiljöer som påverkar vad barn och unga äter. De har inte själva rådighet att genomföra sådana förändringar, utan det måste göras av de som ansvarar för respektive matmiljö. Till exempel rektorer, föräldrar och affärsinnehavare.

Summary

Food through the eyes of 14-year-olds -A qualitative study on their food environment in 2024

Why do young people eat the way they do? In this study, the Swedish Food Agency investigated the food environment from the perspective of 14-year-olds. As part of this, 36 14-year-olds photographed the food they ate over four days, on both weekdays and weekends. They also described their food, their eating habits, and their experiences of the food environment.

The 14-year-olds' stories and pictures show, among other things, that

- they are satisfied with what they eat and with their food environment
- they value eating together as a family
- they eat the types of foods they like with their friends, as an important part of their social interaction
- food at home (on weekdays in particular) is characterized by convenience
- those who play sports focus on getting enough energy and protein
- fruit and vegetables make up only a small part of their meals, and when they do eat vegetables, it is often cucumber or carrot, which are simpler and more familiar

- much of what they eat are energy-dense and nutrient-poor foods, such as sweets, crisps, cookies and soft drinks
- food is present in all contexts where children and young people spend time: at home, school, shops and fast food outlets, as well as on their mobile phones in the form of advertising and online influencers
- they are influenced by advertising and price promotions that encourage them to buy snacks, sweets and drinks
- when they buy food with their own pocket money, they often choose foods such as snacks, sweets, sweet drinks
- at school they are served new dishes and flavors, which they are not used to eating at home and often dislike
- they do not have a preference for vegetarian options and fish dishes at school, due to the taste, texture, and appearance
- sometimes they skip school lunch and instead eat rye crispbread, something from the salad buffet, or buy something else to eat outside of the school meal.

Summary

Young people are influenced in all environments, including in digital channels

Young people say that they eat, buy and are exposed to information about food everywhere they are: at home, at school, on the way to and from school, in grocery stores, while eating out, during leisure/after-school activities and in the digital environment. Their food environment thus consists of all these contexts, all of which influence what they eat. From their descriptions, we were not able to see any clear differences in the perceived food environment based on socioeconomic or type of community. The digital food environment also appears to be shared amongst young people in different settings. This is somewhat different from the picture we had before.

Many need to contribute to a better food environment for children and young people

The 14-year-olds in the study reinforce what we already know: that many young people, like large parts of the population, do not eat according to dietary guidelines. Based on this study and previous knowledge, the Swedish Food Agency deems that society needs to support children and young people in changing their food consumption, to reduce the risk of negative health outcomes.

Concerns about health and the environment are not strong enough incentives for young people when choosing food. This means that they probably will not themselves change what they eat. Because the diet of today can harm health, changes are needed in the food environments that influence what children and young people eat. They do not themselves have the authority to implement such changes, and changes must therefore be carried out by those responsible for the respective food environments that children and young people are part of. For example, principals, parents and business owners.

N.B. The full version of the publication was produced in Swedish. Only the title and summary have been translated to English.

Inledning

Barn har rätt till bästa möjliga hälsa enligt artikel 24 i Barnkonventionen. Enligt WHO är hälsa ”ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och handikapp”¹

Hur vi äter som barn och unga påverkar vår hälsa både nu och i framtiden. Vi vet att många barn och unga inte äter hälsosamt vilket alltså kan leda till olika sjukdomar kopplade till maten, både som unga och senare i livet. Våra matvanor formas av en rad faktorer som kultur, ekonomiska resurser, sociala faktorer och miljön som man lever i för att nämna några. Eftersom det är komplext är det viktigt att ta hänsyn till och förstå barn och ungas egna upplevelse av den matmiljö som de lever i.

I denna studie har Livsmedelsverket låtit ungdomar själva berätta om sin matmiljö genom att intervjua 14-åringar. På så sätt har vi fått en bättre förståelse för deras förutsättningar när det gäller vilken mat de äter och varför.

Denna rapport är en delrapport i ”Uppdrag om att förbättra barns och ungas livsmedelskonsumtion med särskilt fokus på socioekonomiska skillnader” S2022/02969 (delvis).



Barns livsmedelskonsumtion och matrelaterade hälsa

De flesta barn och unga äter inte hälsosamt

För barn och unga är maten extra viktig. De behöver näring och energi för att säkerställa utveckling, god tillväxt och hälsa. Våra matvanor grundläggs i tidig ålder och en varierad kost tidigt i livet ökar förutsättningarna för bra matvanor senare i livet.²⁻⁴

Vi vet att ungdomar (i årskurs 5 och 8), i förhållande till Livsmedelsverkets kostråd, äter:

- för lite frukt och grönsaker
- för lite fibrer och fullkorn
- för lite fisk
- för mycket rött kött och chark
- för mycket tillsatt socker

Vi vet också att 17 procent av den totala energin kom från godis, läsk, kakor och snacks , vilket är betydligt mer än rekommenderat.⁵⁻⁷

Vad vi äter påverkar vår hälsa

Sjukdomar som är kopplade till vad vi äter ökar bland barn och unga. Övervikt och obesitas, diabetes typ 2, försämrad tandhälsa, förstoppning och psykisk ohälsa kan kopplas till livsmedelskonsumtionen.⁸⁻¹² Övervikt och obesitas kvarstår ofta i vuxen ålder och kan kopplas till flera cancerformer, hjärtkärlsjukdomar, leversjukdomar, depression och social stigmatisering.^{9, 13, 14}

Matmiljön påverkar vad och hur vi äter

Många faktorer i vår matmiljö (fysiska), såsom utbud, pris, marknadsföring och tillgänglighet, men även kultur, socio-ekonomi och sociala normer, påverkar vad vi äter. Insikten om matmiljöns betydelse för våra matvanor och hälsa har ökat de senaste åren.¹⁵ Förutom den fysiska matmiljön finns den digitala matmiljön i form av exempelvis matrelaterat innehåll i sociala medier, appar, online communities, bloggar, webbplatser och spel med reklam.^{16, 17} Sammantaget påverkar alla dessa delar vad människor väljer att äta.

OM UNDERSÖKNINGEN

Syfte

Syfte med undersökningen

Inom regeringsuppdraget vill Livsmedelsverket ta reda på mer om barn och ungas upplevelse av sin matmiljö. Ipsos har i detta sammanhang genomfört en kvalitativ undersökning med syfte att få ökad förståelse för:

- Barns upplevelse av sin matmiljö med utgångspunkt från en 'typisk' dag för barn inom olika samhällsgrupper, med fokus på socioekonomi och geografi
- Vilka strukturella faktorer i barnens vardag som kan påverka deras förutsättningar till god hälsa och livsmedelskonsumtion

Syftet är således att undersöka barns erfarenheter av sin matmiljö utifrån olika aspekter så som infrastruktur, utbildningssystem, socialt skyddsnät och livsmedelssystem, samt att genom barnens egna berättelser identifiera matmiljöer, matmönster och mat de kommer i kontakt med i sitt dagliga liv, och hur detta påverkar deras ätbeteende.

Resultaten ska användas för att öka förståelsen för barns förutsättningar till ett hälsosamt liv kopplat till livsmedelskonsumtionen för att i slutändan kunna minska matrelaterad ohälsa och hälsoklyftor bland barn.

Kvalitativ metod ger djupare förståelse

En kvalitativ studie genomförs för att få fram underliggande orsaker till intervjupersonernas tankar och åsikter inom ett visst ämne.

Målet med en kvalitativ studie är att få en djupare förståelse om orsaker till beteenden eller åsikter, i detta fall hos 14-åringar, genom fördjupande frågor inom ämnet. En kvalitativ studie syftar alltså inte till att kvantifiera hur stor del av en population som har en viss åsikt. Därför redovisas inte heller resultaten uppdelade för olika undergrupper.

Upplägg och genomförande

Metod

Undersökningen bestod av två delmoment:

- **Onlinegrupper i form av mindre grupper/bikupor** fördelade på **12 bikupor** á 1,5 timme med totalt **36 deltagare** enligt följande upplägg.

Geografiskt område	Socioekonomiskt område 2	Socioekonomiskt område 4
Storstad/förort	1 grupp med flickor 1 grupp med pojkar	1 grupp med flickor 1 grupp med pojkar
Tätort/mindre ort	1 grupp med flickor 1 grupp med pojkar	1 grupp med flickor 1 grupp med pojkar
Glesbygd	1 grupp med flickor 1 grupp med pojkar	1 grupp med flickor 1 grupp med pojkar

- **Mobildagbok** via Ipsos digitala lösning AppLife där barnen med hjälp av bilder fick dokumentera 'typiska' situationer och matmiljöer de kommer i kontakt med i sin vardag. För att fånga olika miljöer och matsituationer genomfördes dagboken under 4 dagar fördelat på vardag och helgdag.

Urval

Målgrupp för undersökningen var barn/unga i 14-årsåldern (födda 2010) som påbörjat åk 8. Därutöver rekryterades deltagarna baserat på socioekonomisk och geografisk tillhörighet enligt följande fördelning.

Två socioekonomiska områden (baserat på Segregationsbarometern)

- Områdestyp 2 - områden med socioekonomiska utmaningar
- Områdestyp 4 - områden med goda socioekonomiska förutsättningar

Tre geografiska områden (baserat på Tillväxtverkets kommunindelning)

- Storstad/tätort (storstad, täta kommuner nära en större stad)
- Tätort/mindre ort (glesa blandade kommuner, landsbygdskommuner nära en större stad)
- Glesbygd (glesa landsbygdskommuner, mycket glesa)

Upplägget för bikuporna baseras på en ursprunglig intervjuguide utarbetad av UNICEF. Ipsos ansvarade för omarbetning av guiden utifrån det aktuella syftet i nära samverkan med Livsmedelsverket. Därtill ansvarade Ipsos för upplägget av mobildagboken, samt utarbetning av detaljerade kriterier för rekryteringen i samråd med Livsmedelsverket.

ÖVERGRIPANDE INSIKTER

Om påverkansfaktorer i matmiljön

Introduktion till resultatredovisningen



Resultatredovisningen bygger på den samlade analysen av resultatet från gruppintervjuerna i kombination med ungdomarnas egna berättelser och egentagna bilder i den mobila dagboken.

Rapporten inleds med ett avsnitt med övergripande insikter där fokus ligger på gemensamma insikter för de olika målgrupperna. I de fall det är relevant lyfts även skillnader mellan socioekonomiska och geografiska områden fram.

Därefter följer ett avsnitt med illustrativa personporträtt i form av ett antal fiktiva segmentsbeskrivningar för respektive socioekonomiskt område.

Porträtten är ämnade att ge en sammanvägd bild av några 'typiska' 14-åringar med utgångspunkt från upplevelsen och beskrivningen av deras matmiljö och ett 'typiskt' matdygn.

Samtliga deltagare behandlas anonymt i resultatredovisningen.

Matmiljön genom 14-åringars ögon är starkt präglad av hemmet

Familjens matvanor har en avgörande påverkan på 14-åringarnas matpreferenser och föräldrarnas inflytande är fortfarande starkt.

Matmiljön domineras av traditionella måltider och rutinbaserade matvanor, samt en klar preferens för hemlagad mat och familjegemensamma måltider.

Traditionella smakpreferenser och föräldrarnas inflytande dominerar

Bland 14-åringarna är det stor enighet i deras beskrivningar av sina matvanor. Det framträdande mönstret är en preferens för det traditionella, där ungdomarna föredrar mat som de känner igen och har smakat tidigare. Deras matval är fortfarande starkt påverkade av familjens matvanor och de uttrycker sällan några invändningar eller åsikter om det som föräldrarna serverar.

Generellt har ungdomarna ännu inte skaffat sig tillräckligt med erfarenhet för att vidga sina referensramar när det gäller mat och matupplevelser. Deras matval är ofta begränsade till traditionella rätter bestående av pasta, ris eller potatis, samt kött i form av köttfärs, korv och kycklingbaserade rätter. Grönsaker nämns inte alltid spontant och när det väl nämns är det ofta med referens till en liten mängd av ett fåtal grönsakstyper så som gurka och morötter. Även frukt nämns i begränsad omfattning.

Ungdomarna har även en klar preferens för hemlagad mat, till skillnad från restaurangmat eller maten som serveras i skolan. Detta innebär dock inte att maten nödvändigtvis är lagad från grunden. Istället kan maten delvis tillagas hemma med hjälp av hel- och halvfabrikat som korv, köttbullar, hamburgare, kyckling nuggets, panerad fisk och liknande.

Ungdomarna vittnar om vanemässiga matvardagar med inslag av helglyx

Det råder stor samstämmighet i hur 14-åringarna beskriver sina dagliga rutiner. Vardagsmåltiderna är i huvudsak fokuserade på enkelhet, snabbhet och bekvämlighet, medan helgmåltiderna är mer utarbetade och lyxbetonade. Helgerna innefattar ofta också salta snacks, samt godis och läsk, vilket föräldrarna vanligtvis inte tillåter på vardagarna.

Det är även tydligt att 14-åringarna sätter stort värde på att samlas för att äta middag tillsammans med familjen, även om det i praktiken inte alltid blir så på grund av diverse aktiviteter och arbetsåtaganden. Helgfrukostarna kan också vara ett tillfälle att samlas kring måltiden, medan ungdomarna vanligtvis äter frukost själva på vardagar, ofta i sällskap av en skärm.

Tonåringar i gränslandet mellan bekymmersfrihet och ansvar

14-åringarnas beteende och attityder speglar en bekymmersfri inställning till mat med få tankar på konsekvenser av matval.

Medvetenheten om grundläggande matvanor kopplat till hälsa och miljö är bristfällig och visar på behov av att ytterligare lyfta fram och tydliggöra dessa aspekter i samband med vidare åtgärder.

Bristande insikt och engagemang för hälsa och miljö

Det står klart att 14-åringarna i undersökningen befinner sig i ett övergångsstadium mellan barndom och tonår, med stor del av barnasinnnet kvar när det gäller ansvar och engagemang för den större världen. De beskriver genomgående att de väljer att äta det som smakar gott och det som för stunden är mest bekvämt och enkelt. Dessutom tycks deras lust att experimentera och söka nya upplevelser relaterat till mat vara begränsad.

Ungdomarnas intresse för hälsa och miljö i samband med matval är i allmänhet lågt. De flesta har trots det en grundläggande förståelse för vikten av att äta hälsosamt, framförallt i termer av att undvika för mycket socker och fett i form av godis, snacks och snabbmat. När det kommer till miljö är det få som har någon uppfattning, med undantag för ett fåtal som nämner att långa transporter är dåligt för miljön. Majoriteten säger att det inte är något de direkt tänker på eller bryr sig särskilt mycket om, och de upplever inte heller att det talas om miljöaspekter kopplat till mat i någon större utsträckning, varken i skolan eller hemma.

Oregelbundenhet i mat- och näringsintag tyder på förbättringspotential

Trots stor samstämmighet i ungdomarnas matvanor är det tydligt att det även finns individuella skillnader. En del ungdomar medger att de regelbundet hoppar över frukost och inte heller konsekvent äter en fullvärdig lunchmåltid, varken i skolan eller hemma. Med avseende på frukost är det vanligtvis flickorna som rapporterar att de kämpar med att äta något på morgonen, medan pojkarna i högre grad prioriterar att äta frukost. Trots att flertalet framhåller vikten av att äta skollunch för att ha energi att klara av skoldagen, rapporterar både flickor och pojkar att de minst en gång i veckan hoppar över lunchen i skolan och i stället besöker närliggande livsmedelsbutiker för att köpa något att äta. Det kan vara smörgås och dryck, men även fikabröd som bullar, wienerbröd och kakor, samt godis och snacks som chips, bars och liknande är vanligt.

Skolans inverkan innebär såväl möjligheter som utmaningar

Skolan är en central plats för introduktion och utforskning av ny mat för ungdomar, men det finns utmaningar att övervinna för att öka acceptansen för mer varierad mat, särskilt vegetariska rätter och fisk.

Skolan som introduktionsplats för nya maträtter

Skolrestaurangen är ofta den plats där ungdomarna introduceras till nya maträtter och matinnehåll för första gången. Detta gäller i synnerhet vegetariska rätter, där skolan ofta är den plats där ungdomarna får möjlighet att pröva en större variation av grönsaker och vegetarisk mat. Dessa erfarenheter kan i sin tur bidra till att forma ungdomarnas preferenser utanför familjen, inte minst då skollunchen även beskrivs som ett tillfälle att umgås och prata om maten med kompisar och andra vuxna i skolan.

Utmaning att öka acceptansen för okänd mat

Det finns fortsatt utmaningar för skolrestaurangen att öka acceptansen för en mer varierad och hälsosam kost. Detta blir särskilt framträdande när det serveras rätter med fisk eller vegetarisk mat, som ofta möter motstånd. Många ungdomar uttrycker att dessa rätter varken smakar eller ser goda ut, vilket leder till att de väljer att inte äta av maten. Vissa säger att de istället fyller på med knäckebröd och eventuellt tar av det de gillar på salladsbuffén, men lika vanligt är att de väljer att köpa något från närliggande inköpsställen på lunchrasten. I de fall det inte är tillåtet att lämna skolans område under skoltid kan ungdomarna istället köpa med sig något på vägen till eller från skolan.

Skolkafeterian har konkurrens från livsmedelsbutiker

Tillgången till skolkafeteria varierar och det är även stor variation när det kommer till öppettider. I kafeterian erbjuds vanligen enklare matalternativ som frallor, toast och frukt. Ibland, främst på fredagar, finns det även sötsaker som bullar och kakor. I enstaka skolor finns det också varuautomater för snabb och enkel tillgång till något ätbart om man inte har hunnit äta frukost eller söker ett snabbt mellanmål. Fördelen med skolkafeterian sägs oftast vara att det är billigt, men i övrigt tycks det vara svårt att konkurrera med det utbud av livsmedelsbutiker och andra matställen som finns i anslutning till skolorna.

Den sociala dimensionen av matval och ätbeteende är stark

Ungdomarnas matval influeras i hög grad av sociala sammanhang och idrottsaktiviteter, med smärre geografiska, socioekonomiska och könsmissiga skillnader som bidragande faktorer.

Oavsett kön, geografi och ekonomisk status finns ett utbrett motstånd mot köttersättningsprodukter.

Sociala sammanhang formar ungdomarnas matvanor

Ungdomarnas mat- och dryckesvanor är starkt kopplade till deras sociala liv. Det berättas återkommande att de i skolan gemensamt besöker butiker under lunchrasten eller samlas i skolrestaurangen för att äta. Även på fritiden betonas den sociala aspekten när de beskriver hur de samlas för att äta på snabbmatsrestauranger eller träffas på platser som erbjuder både mat och snacks. De beskriver också att de gärna bjuder och får smaka av varandra även om de själva inte alltid köper något.

Det sociala kring småätandet är i stort sett likartat oavsett bostadsort eller socioekonomisk status. Det är dock mer vanligt med restaurangbesök bland ungdomar i större städer och tätorter, troligtvis på grund av ett större utbud av matställen. Generellt tenderar ungdomarna att föredra snabbmat som pizza, kebab och hamburgare. Samtidigt observeras bland ungdomar i socioekonomiskt storstadsområde 4 en högre benägenhet att välja mat från olika kök, såsom asiatiskt och indiskt, samt att, både för familjens och för egen del, använda leveranstjänster som Foodora.

Aktiviteter med fokus på träning påverkar ätbeteendet

Idrottsaktiviteter utgör en annan betydande faktor för ungdomarnas matval. Både pojkar och flickor betonar betydelsen av att äta ordentligt både innan och efter sina aktiviteter. Pojkar som idrottar har ett påtagligt fokus på proteinintag, med kött som den främsta källan, medan flickor inte har samma starka fokus på kött, utan mer pratar om behovet av att fylla på med lättare mellanmål som en smörgås, bar eller frukt. Olika typer av müslibars och energibars är för övrigt ett populärt mellanmål bland både flickor och pojkar, oavsett om de idrottar eller inte. Flickor tenderar dessutom att vara mer mottagliga för vegetariska alternativ, ofta introducerade av föräldrar och vänner. När det gäller köttersättningsprodukter, finns det dock en utbredd skepsis bland både pojkar och flickor. Många uttrycker negativa erfarenheter av smak, konsistens och utseende på dessa produkter och föredrar att äta kött och grönsaker de är bekanta med.

En inblick i infrastruktur och utbildningssystemets roll

Utbildningssystemet och miljön i och runt skolan har en väsentlig påverkan på ungdomarnas matvanor.

Genom att introducera och sprida kunskap om hälsosammare matvanor har skolan stor potential att i ännu högre grad fungera som inspiratör till förändring av matvanorna.

Infrastruktur

Samtliga ungdomar har åtkomst till en skolrestaurang och kostnadsfri skollunch. Skolmaten beskrivs överlag som varierad, med en eller flera lagade rätter, inklusive vegetariska alternativ, samt salladsbord, bröd, vatten och mjölk. Miljön i skolans restaurang bedöms i allmänhet som acceptabel avseende ljudnivå, ordning och matro. Även den tilldelade tiden för att äta, som vanligtvis är cirka 20 minuter, anses tillfredsställande.

Oavsett var ungdomarna bor finns det en eller flera livsmedelsbutiker i anslutning till skolorna, vilka utgör en stark lockelse till köp av mat och snacks. Vanligtvis finns det även ett eller flera matställen av snabbmatskaraktär, varav åtminstone en pizzeria. I glesbygd är det oftast ont om livsmedelsbutiker och restauranger i anslutning till hemmet, men ungdomarna åker som regel buss till en större ort där de går i skolan och där det finns ett bredare utbud av livsmedelsbutiker och matställen.

Utbildningssystem

Ungdomarna uttrycker genomgående en tillfredsställelse med sina nuvarande matvanor och känner inget påtagligt behov av förändring. Samtidigt finns det uppenbara brister i deras matintag avseende såväl sammansättning som variationsrikedom och näring. Inte minst är det en majoritet som alltför ofta säger att de inte äter av skolmaten för att de inte tycker det smakar eller ser gott ut, vilket i sin tur leder till valet av mindre hälsosamma alternativ.

Trots en viss motvilja mot skolmaten är ungdomarna medvetna om skolmåltidens betydelse för bibehållet fokus och prestation i skolan. Detta indikerar att det finns en grogrund för att ytterligare integrera och sprida kunskap om mat och matvanor i relation till hälsa och miljö inom det pedagogiska arbetet och ämnena i skolan. Inte minst hemkunskapsämnet verkar, att döma av ungdomarnas berättelser, kunna integreras på ett tydligare sätt.

Berättelser om matmiljön i skolan tyder på behov av ökad inspiration och kunskap om matens betydelse



Måndag 16 Sep
Dagens lunch Korv Stroganoff med ris Kikärt- och blomkålsgröta
Tisdag 17 Sep
Dagens lunch Pannbiff med stekt potatis och pepparsås Fiskgratäng Rödbetsbiff med stekt potatis
Onsdag 18 Sep
Dagens lunch Pasta med kyckling i pestosås Pasta med ostsås Pasta med soja i pestosås
Torsdag 19 Sep
Dagens lunch Redd grönsakssoppa Pannkaka med sylt
Fredag 20 Sep
Dagens lunch Chilibräserverad kyckling med ris Chilibräserverad vegobiffar

Exempel på lunchmeny i skola i tätortsområde 4 hämtat från ungdomarnas bilder i mobildagboken

Så här brukar det oftast se ut på skolans lunchmeny, och ibland kan det vara gott, typ nån gång på en vecka. (Pojke, tätortsområde 4)

Vi har ett tema varje dag för lunchen i skolan med till exempel fisk, pasta och soppa. En rätt som jag tycker är god och som vi får ganska ofta är chili con carne. (Pojke, glesbygdsområde 4)

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, glesbygdsområde 2)

Jag äter 1-4 gånger i matsalen. Vi har fisk en gång i veckan och då äter jag inte. Det brukar ofta vara grytor eller såser. (Flicka, glesbygdsområde 4)

Jag äter det som serveras i matsalen och äter olika mycket beroende på hur maten är, men varje dag äter jag pizzasallad. (Flicka, tätortsområde 2)

Ny Matsedel	< > ☰
Vecka 37	
MÅNDAG	09 SEP
Huvudrätt Chili con Carne serveras med gräddfil och ris	
Vegetarisk Chili sin Carne serveras med gräddfil och ris	
TISDAG	10 SEP
Huvudrätt Tomat- och ostgratinerad korv serveras med hemgjort potatismos	
Vegetarisk Tomat & ostgratinerad vegetarisk korv serveras med hemgjort potatismos	
ONSDAG	11 SEP
Huvudrätt Kycklinggryta med röd curry, kokosmjölk, ingefära serveras med basmatiris	
Vegetarisk Tofu- och grönsaker i kokoscurry serveras med basmatiris	
TORSDAG	12 SEP
Huvudrätt Fiskgratäng med citron- och dillsås serveras med kokt potatis	
Vegetarisk Cheezy vegetarisk pastagrätäng med ärtor och broccoli	
FREDAG	13 SEP
Huvudrätt Oxjärpar med svampsås och ugnstek potatis	
Vegetarisk Grönsaks och fetastbiff med svampsås och ugnstek potatis	

Exempel på lunchmeny i skola i storstadsområde 4 hämtat från ungdomarnas bilder i mobildagboken

En inblick i sociala skyddsnät och livsmedelssystemets roll

Ungdomarnas matvanor och matval påverkas av en kombination av socio-ekonomiska förhållanden, grundläggande värderingar och erfarenheter, samt den påverkan de utsätts för genom reklam i både den fysiska och digitala miljön.

Socialt skyddsnät

Det framkommer tydligt att både ungdomar och deras föräldrar har en stark vilja att göra rätt. Denna vilja är oberoende av socioekonomisk status och gäller även för de familjer med lägre inkomst, som trots ekonomiska utmaningar strävar efter att ungdomarna ska äta så bra som möjligt. Intressant nog ser det ut som att en begränsad budget kan leda till färre frestelser och därmed minskar risken för impulsköp och ohälsosamma alternativ. Om man däremot har mer pengar till sitt förfogande kan det paradoxalt nog öka risken för att göra mindre hälsosamma val till följd av möjligheten till omedelbar behovstillfredsställelse.

Det finns även ett sociokulturellt kapital, där grundläggande värderingar och erfarenheter har en betydelsefull roll i formandet av ungdomarnas matvanor och val av mat. Detta kan exempelvis innefatta synen på hemlagad mat, intresse för odling och bakning, samt uppfattningar om att äta ute eller använda take away, vilket i sin tur kan handla om synen på pengar kopplat till sparande, ansvar och status i stort. Geografiska skillnader kan också spela in, där det finns en tendens till ett större intresse för odling och självhushåll bland de som bor i glesbygd eller tätorter med tillgång till hus och trädgård.

Livsmedelssystem

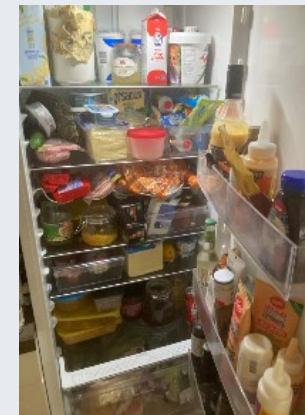
Det är uppenbart att ungdomar utsätts för massiv exponering av matreklam, både i den fysiska och digitala miljön. Denna reklam domineras oftast av sötsaker och snabbmat, samt frestande erbjudanden och annonsering av nya produkter och smaker. Geografiska skillnader spelar en roll i den fysiska miljön, med ungdomar i mer avlägsna områden som inte utsätts för lika mycket reklam som de i större städer. Den digitala miljön känner dock inga gränser, och här har framför allt de stora livsmedels- och restaurangkedjorna en stark närvaro. Ungdomar visar också ett intresse för att följa influencers och andra som interagerar med mat på sociala medier, vilket beskrivs som underhållning snarare än ett intresse för maten i sig.

Inblick i ungdomarnas kylskåp och övergripande syn på mat i socioekonomiskt område 2



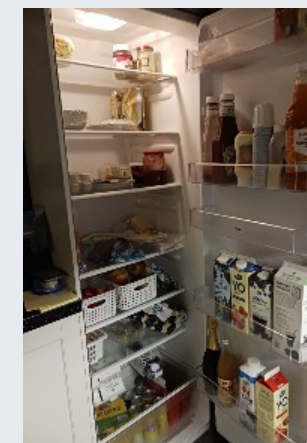
De som är viktigt med maten för mig är att jag måste äta så jag orkar med idrott och skola. Jag är inte kräsen med mat alls och äter de mesta. (Flicka, glesbygdsområde 2)

Vi är en hockeyfamilj. Protein och pasta äter vi ofta och jag tycker det är viktigt att maten är god och innehåller näring. (Pojke, storstadsområde 2)



För mig är det viktigt att jag äter sånt som jag tycker är gott och som innehåller sånt som jag vet att jag gillar. Jag försöker äta så varierat och så bra och hälsosamt som möjligt, men det är inte alltid så lätt. (Flicka, tätortsområde 2)

Här är mitt kylskåp. Vad jag tänker på mest är att jag äter så att jag får i mig protein, vitaminer, mineraler och kolhydrater, och också att maten är god. (Pojke, tätortsområde 2)



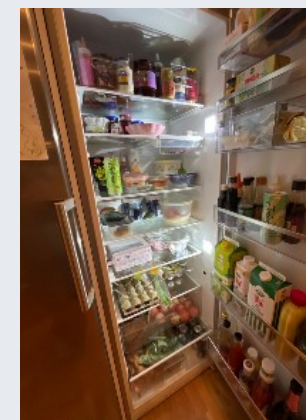
Inblick i ungdomarnas kylskåp och övergripande syn på mat i socioekonomiskt område 4



Jag äter mest svensk husmanskost och tycker det är viktigt med kött, mjölkprodukter, frukt och grönt. (Flicka, glesbygdsområde 4)

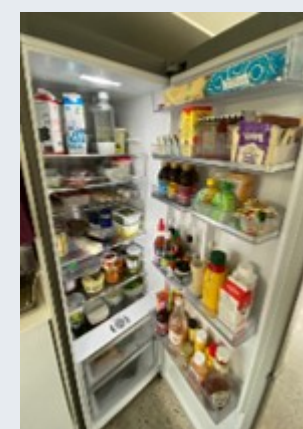
Det viktigaste brukar vara att maten ska smaka gott, men såklart tänker jag också på att det ska vara balanserat och så gillar jag variation och maträtter från olika kulturer. (Flicka, storstadsområde 4)

Så länge maten är god och gör mig mätt så är jag nöjd. (Pojke, storstadsområde 4)



När det kommer till mat tycker jag det är viktigt att man äter grönsaker och att man tänker på att inte bara äta socker hela tiden utan att äta nyttigt också. (Flicka, glesbygdsområde 4)

Vad som är viktigt för mig med mat är att det inte bara är onyttiga saker, men när jag är med kompisar brukar oftast ta något som är gott. (Pojke, tätortsområde 4)



SOCIOEKONOMISKT OMRÅDE 2

Fiktiva personaporträtt från olika geografiska delar



Personapporträtt - Tilda i storstadsområde 2

Jag brukar inte tänka så mycket på protein och sånt, det viktigaste för mig är att det är gott och att jag blir mätt. Jag är inte så mycket för grönsaker och såna saker, men ska försöka ändra på det.

Tilda är 14 år och bor i söderförort till Stockholm med mamma, pappa och lillasyster.

Tilda älskar att spela volleyboll och hänga med kompisar. Mat har inte en framträdande roll i hennes umgänge och fritid.

Hemma är det föräldrarna som står för matlagning och inköp. Tilda är mestadels nöjd med vad som serveras och har inget större intresse av att påverka.

Matvanorna präglas av hemma-baserad och konventionell mathållning

Tilda bor i ett storstadsområde med tillgång till flera mataffärer, snabbmatskedjor, pizzerior och sushi-restauranger i sitt närområde. Hon uppskattar hemlagad mat och äter mestadels hemma med familjen, med sällsynta utflykter till restauranger. Hon äter inte särskilt ofta ute med vänner och spenderar överlag inte mycket av sina fickpengar på mat och dryck. Om hon äter ute är det oftast för att fira en särskild händelse med familjen.

Tildas matvanor är relativt konstanta och rutinbaserade med tre huvudmåltider om dagen, samt någon form av mellanmål på eftermiddagen. Hon tar hänsyn till sina idrottsaktiviteter när hon planerar sina måltider, och äter ofta mer av både mat och snacks i samband med aktiviteter. På helger förändras hennes rutiner något, med senare frukost och flexiblare måltidstider.

Tilda föredrar "traditionell" mat och väljer helst att äta samma typ av mat som hon är van vid och har smakat tidigare. Hon äter som regel lunch i skolan och ser skollunchen som en viktig måltid för att hålla energinivåerna uppe under dagen. Hon uttrycker dock blandade känslor kring skolmatens aptitlighet, men ser det som ett nödvändigt och bekvämt alternativ.

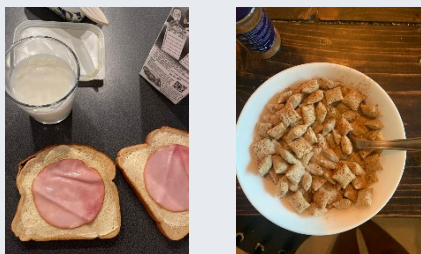
Inställningen till mat och matvanor påverkas främst av familj och skola

Familjens matvanor, samt tillgången på mat hemma och i skolan är avgörande faktorer för Tildas matval. Hon har en enkel och okomplicerad syn på mat och dryck och är mestadels nöjd med sina och familjens matval. Hennes preferenser drivs främst av smak och bekvämlighet. Hon har en viss medvetenhet om begreppet hälsosam mat, främst associerat till grönsaker och frukt, samt att undvika för mycket godis och läsk. Samtidigt föredrar hon att äta mat som hon tycker om, snarare än mat som är särskilt hälsosam. Hon är inte särskilt bekymrad över matens miljöpåverkan och uttrycker inte några starka önskemål om att förändra sina matvanor, varken av hälsoskäl eller miljöhänsyn.

Morgon

På morgonen vaknar Tilda runt 6:30. Hon äter frukost hemma tillsammans med familjen eller framför Tv:n. Frukosten består ofta av mjölk eller yoghurt, flingor, bröd, smör, ost eller skinka. På helgerna sover hon längre och äter inte alltid frukost, utan kan ta av gårdagens rester till lunch/mellanmål.

“ Jag brukar oftast äta samma frukost, typ två mackor eller en skål med havrefras, för att jag tycker det är gott och helt okej mättande. Ibland kan jag också få lite O'boy på helgen.



Middag

Middag äts oftast hemma runt 18:00, med hela familjen närvarande. Middagen består oftast av mat som potatis, pasta, ris och olika typer av kött, med exempel på rätter som köttbullar och makaroner eller korv stroganoff och ris. På helgerna är det en mer avslappnad rutin med senare måltidstider och ibland ingen fast frukost eller lunch.

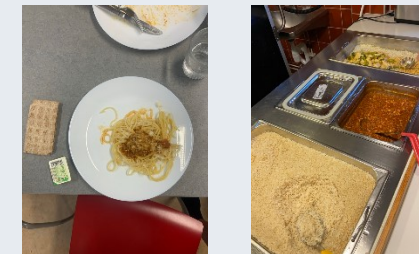
“ Hemma brukar det vara olika middagar, typ makaroner och köttbullar eller någon kycklingryta. Ibland blir det korv med bröd som vi åt till middag idag, så det beror på vad mamma och pappa orkar laga för mat och vad vi har hemma.



Lunch

Tilda äter vanligtvis lunch i skolan runt 11:30 eller 12:00. Hon äter oftast skolmaten även om hon inte alltid tycker det är gott. Hon beskriver lunchen som "husmanskost" och ser det som en viktig måltid för att hålla sig mätt och energisk.

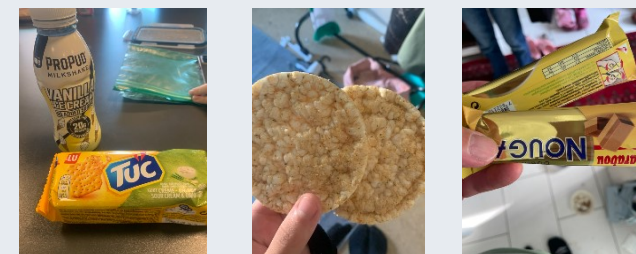
“ I skolan är det blandad kost av fisk, kyckling, köttfärs och grönsaker, och det är det som står på menyn som jag brukar äta, och så brukar jag ta en knäckemacka med smör till.



Mellanmål

Utöver lunchen äter eller dricker Tilda inte något i skolan, men ibland äter hon mellanmål i form av mackor eller yoghurt hemma på eftermiddagen, särskilt om hon har volleybollträning. Chips, godis och andra typer av snacks är vanligare på helger och i samband med aktiviteter eller att hänga med vänner. Ibland kan hon även äta något litet som frukt eller macka om hon är hungrig efter middagen.

“ Om jag är på en volleyboll cup kan jag äta någon form av snacks och dricka så att jag inte ska bli hungrig innan jag kommer hem. Annars brukar jag antingen äta macka med smör och ost eller två riskakor om jag är hungrig efter skolan.





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.

Henrik bor i en by i glesbygd med sina mamma, bonuspappa, yngre syskon, hundar och katt.

På helgerna gillar Henrik att vara med kompisar och på vardagarna gillar han mest att spela dataspel eller spendera tid framför Tv:n hemma.

Han inställning till mat är traditionell med en preferens för hemlagade måltider tillsammans med familjen.

Personapporträtt - Henrik i glesbygdsområde 2

Mat och dryck är starkt kopplat till familjelivet

Henrik bor i en familj med tre syskon och där hemlagad mat är en viktig del av den dagliga rutinen. Familjen lagar varm mat varje dag och har som vana att äta tillsammans, särskilt vid middagstid. Föräldrarna är huvudsakligen ansvariga för planering och inköp av mat och maten köps ofta online för att sedan hämtas från den lokala butiken.

Henrik hjälper ibland till med matlagning hemma, särskilt under helger, och då på en hjälpande nivå snarare än att han tar huvudansvaret för att tillreda maten. Familjen äter sällan ute på restauranger, särskilt på grund av kostnaden för den stora familjen, men även att det finns begränsat med matställen i den glesa miljön. Vid enstaka tillfällen kan de äta på en pizzeria eller ta snabbmat på vägen hem.

Mestadels äter Henrik det som finns hemma och lägger inte mycket pengar på mat och dryck. Det händer att han köper fika eller drickyoghurt om han inte gillar skolmaten, men lika vanligt är det att han hoppar över lunchen och istället äter mer på eftermiddagen och kvällen. Om han köper något använder han hellre sina egna fickpengar än ber sin mamma om pengar.

Traditioner och i viss mån sociala medier har en påverkan på matval

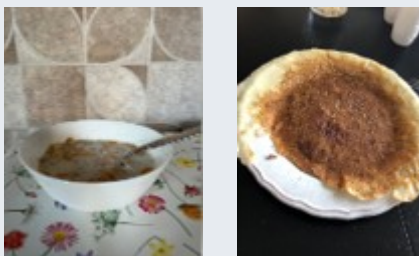
Henrik har en generell inställning till att äta hälsosamt, med fokus på att äta "riktig mat" och undvika "snabbmat". Han är även medveten om miljöpåverkan av vissa matvaror, till exempel att risproduktion kräver mycket vatten, men varken miljöhänsyn eller hälsa har någon påtaglig inverkan på hans matval. Han har provat vegetarisk korv och andra köttersättningsprodukter, men upplever att dessa saknar tuggmotstånd och inte smakar lika gott som riktigt kött.

Det händer att Henrik följer matrelaterat innehåll på sociala medier som YouTube och TikTok, men mer för underhållning än att det påverkar hans matvanor eller inspirerar honom till att prova den mat som visas.

Morgon

Frukostvanorna präglas mestadels av det som finns tillgängligt hemma. Han äter frukost även om han inte alltid uppskattar det och hellre skulle vilja sova längre innan han tar bussen till skolan som ligger cirka 30 minuter bort.

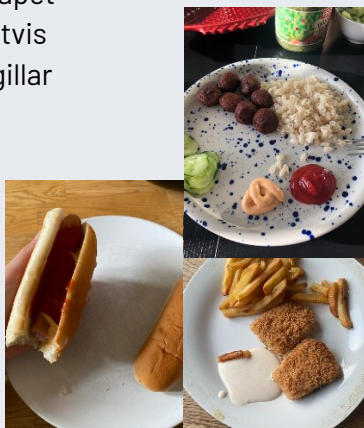
☞ Till frukost brukar det bli havregrynsgröt för det är det som finns hemma. På helgen kan det bli pannkakor, det är gott och man kan välja själv vad man vill ha på så jag tycker det är bra att äta till frukost.



Middag

Middag äts med familjen, oftast bestående av hemlagad mat med inslag av halvfabrikat. På helger kan det bli mer av snabblagad mat och mat som inte äts till vardags. Familjen är också vana att ha rester i kylskåpet och har en tradition att lagra rester för framtida konsumtion. Vanligtvis finns saft hemma, ibland finns även juice och mer sällan läsk. Självt gillar Henrik mjölk och skulle dricka det mer om det var upp till honom.

☞ Oftast blir det någon protein med pasta eller ris och grönsaker till middag på vardagar. Här åt jag köttbullar och makaroner med gurka, ketchup och hamburger dressing. På helgerna blir det ofta lite lättare middag eftersom vi äter frukost och lunch senare. Här var det korv med bröd och annars kan det vara tacos, hamburgare, fish and chips eller något liknande.



Lunch

Henrik äter inte alltid lunch i skolan och ger skolmaten generellt sett lågt betyg. Istället köper han mat från en lokal butik, oftast något enkelt som en fralla eller fikabröd, eller så hoppar han över lunchen helt. Även på helgerna kan lunchen hoppas över eftersom han äter frukost senare.

☞ Jag hoppar över lunch i skolan när jag inte tycker det är gott, men jag äter när vi får hamburgare, potatisbullar och sånt. Annars köper jag något fika på Ica eller så äter jag inte alls. På helgen blir det inte så mycket lunch eftersom jag vaknar senare, men rester av hemmagjord pizza är gott.



Mellanmål

När det gäller mellanmål har Henrik inga fasta rutiner. Han äter sällan något på förmiddagen, men kan ta något på eftermiddagen beroende på vad han har ätit tidigare under dagen. På helger blir det ofta att han äter mer av godis och snacks som bullar, chips och liknande.

☞ Jag äter inget mellanmål på förmiddagarna en vanlig vardag, men på eftermiddagen kan det bli yoghurt och müsli eller smörgås beroende på vad som finns hemma. På helgen blir det ofta något fika eller annat gott.



SOCIOEKONOMISKT OMRÅDE 4

Fiktiva personaporträtt från olika geografiska delar



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 jättepopulär och som alla vill testa för att man har sett folk äta den på TikTok.

Amanda, 14 år, bor i Stockholms innerstad med mamma, pappa och två äldre systrar.

På fritiden gillar hon att hänga med kompisar, gå på stan och fika, eller ta det lugnt hemma med familjen och sin hund.

Familjen är matintresserad, gillar koreanskt och äter delvis vegetariskt.

Personapporträtt - Amanda i storstadsområde 4

Brett spektrum av matvanor och inköpsbeteenden

Amanda äter oftast hemma med familjen, med föräldrarna som huvudsakliga matlagare och inköpare, och hon har tillgång till ett varierat utbud av mat och dryck hemma. Hon dras också mot snabbmat och take away, särskilt när hon är ute med vänner, och har tillgång till flera matställen i sitt närområde med både restauranger och snabbmatskedjor.

Amandas matvanor präglas av flexibilitet i familjens livsstil och rutiner. Från att äta frukost hemma, ta med en frukt för att äta i skolan, till att köpa något ätbart i skolkafeterian eller butiker i området. Oftast äter hon den mat som serveras i skolan, men det händer att hon hoppar över skollunchen och istället köper mat utifrån, inklusive snacks, godis och drycker, antingen på vägen till eller från skolan eller under lunchpausen.

Stark påverkan från sociala aktiviteter och sociala medier

Amanda har en avslappnad inställning till mat och ser mat och dryck som något att njuta av, snarare än något som strikt bör kontrolleras av hälsoskäl. Hon säger sig vilja äta nyttigt och balanserat och är medveten om miljöpåverkan av vissa typer av mat, såsom kött, men varken hälsa eller miljö har någon stark påverkan eller får henne att fundera över sitt eget matintag.

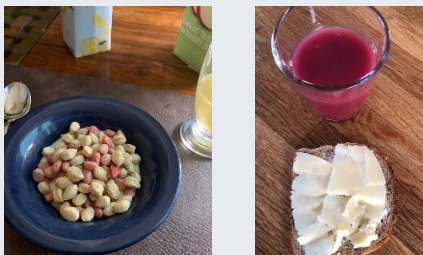
Familjens rutiner, sociala sammanhang, i skolan och med vänner, samt interaktioner med sociala medier spelar stor roll i Amandas matvanor. Särskilt TikTok har en stark påverkan på hennes matpreferenser och hon blir ofta sugen på att prova på mat och dryck som "trender" på plattformar som TikTok och YouTube.

Amanda är öppen för nya matupplevelser, influerad av sociala medier och sociala aktiviteter. Hon äter ofta tillsammans med vänner, både under skoltid och på helgerna, och väljer då mat som är snabb och enkel att äta, och som gärna får erbjuda något nytt i form av utseende eller smak.

Morgon

Amanda vaknar runt 6-7 och äter vanligtvis frukost bestående av yoghurt eller macka och juice. Under helgen äts frukosten senare, runt 9-12, och kan vara större och "finare" med fler rätter, som ägg, frukt och bröd från ett bageri. Efter frukost gör hon sina morgonrutiner, som att sminka sig och klä på sig, innan hon tar bussen till skolan som börjar vid 8-9.

“Mamma eller pappa gör alltid min frukost på vardagarna och det blir ofta yoghurt eller ostmacka på ljusbrunt bröd och ett glas äppeljuice, Proviva eller smoothies för att det är gott.”



Middag

Middagen äts vanligtvis runt kl 18. På vardagarna äter familjen middag tillsammans, oftast tillagad av en förälder, och spenderar sedan resten av kvällen med att titta på någon film eller TV. På helgerna kan middagen bli senare och innebära mat som de inte äter så ofta, som sushi eller indiskt, och som kan beställas via tjänster som Foodora och Uber Eats.

“På helgerna brukar det vara lite festligare med tända ljus och mat som tar längre tid att laga, till exempel kyckling med klyftpotatis och bearnaisesås, lax med potatis eller dumplings med ris, Vi har ofta grekisk sallad eller grönsallad till maten. Ibland dricker jag läsk eller juice, men oftast vatten. Om vi äter efterrätt kan det bli kladdkaka eller glass. Vi brukar också äta hämtmat på helgen och då kan det bli pizza, thaimat, sushi eller indiskt.”



Lunch

Under skoldagarna äter Amanda lunch i skolan runt 12-13. Hon har oftast en lunchrast på 45 minuter och äter vanligtvis direkt när hon slutar sin lektion. Därefter går hon till skolkafeterian, Hemköp, eller hänger i parken med kompisar. Hon betonar vikten av lunch och märker en skillnad i energinivå och fokus om hon inte äter tillräckligt till lunch.

“Jag kan inte ta bild på skolmaten för att vi har mobilfri skola, men förutom veckans matsedel finns det även en stor salladsbuffé och pastasallad ifall man inte gillar skolmaten. Soppa finns också alltid och även olika såser som till exempel tzatziki, ketchup eller hummus. Jag brukar äta mycket ris och potatis som kolhydrater, och mycket kyckling och fisk som protein, Vi äter sällan lunch med familjen på helger eftersom vi oftast äter sena och längre frukostar. Om jag är med kompisar äter jag ibland lunch, till exempel sushi, McDonald's eller Max, och om jag är hemma så kanske jag gör nudlar med vitlök och tomatsås och dricker alltid vatten till maten.”

Mellanmål

När hon blir sugen på något att äta mellan målen löser hon det genom att köpa något, antingen från en butik eller skolkafeterian. Skolkafeterian erbjuder ett varierat utbud av mackor, smoothies, drycker, frukt, och vissa dagar finns det även kakor och annat sött. När hon gör butiksök med vänner blir det ofta godis eller snacks till mindre belopp på max 40 kronor. Föräldrarna ifrågasätter sällan vad hon köper för sin månadspeng, såvida det inte handlar om stora summor.

“Jag brukar aldrig äta mellis på förmiddagen. Om jag har en proteinbar i mitt skåp på skolan så kanske jag äter den, men oftast ingenting. När jag kommer hem från skolan brukar jag vilja laga någonting som går fort. Det kan vara rester från dagen innan eller så gör jag snabbnudlar eller en macka. Jag fyller alltid på min vattenflaska som jag dricker ur under eftermiddagen och ibland äter jag frukt. Jag tycker om vindruvor, äpple, persika och ibland har vi ananas eller mango hemma. Om jag är på stan så kanske jag köper en drickyoghurt eller Risifrutti eller en proteinbar.”





Personapporträtt - Anton i tätortsområde 4

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.

Anton, 14 år, bor strax utanför en tätort i Mellansverige och har en aktiv livsstil där bordtennis och gymträning flera gånger i veckan ingår.

Han bor med sina föräldrar, äldre syster och katter, och beskriver sig själv och sin familj som aktiv och sportig.

Anton gillar traditionsenlig, enkel mat där protein från kött är en viktig grundsten.

Fysisk aktivitet påverkar matval

Anton bor i en tätort och har tillgång till ett brett utbud av matställen, inklusive snabbmatsrestauranger och pizzerior. Flertalet måltider är hemlagade, men han äter ibland ute, oftast på helgerna och med vänner. Han är aktiv och sportig, vilket påverkar hans matval. Anton framhåller vikten av protein i sin kost, särskilt i samband med fysisk aktivitet, vilket är ett skäl till att han föredrar riktigt kött framför köttersättningsprodukter eller vegetarisk mat. Förutom att protein är viktigt försöker han äta det som är "nyttigt" för kroppen, som att äta mer grönsaker och frukt och att undvika sötsaker.

Han är inte alltid nöjd med skollunchen och väljer ibland att köpa sin egen mat från närbelägna butiker istället. Han beskriver att skolmaten ofta inte är så tilltalande för ögat och nämner rätter som "grön korv" som inte ser aptitligt ut. Han känner också att han har liten kontroll över vad som erbjuds i skolan och upplever att han inte alltid får i sig tillräckligt mycket näring.

Enkelhet, tillgänglighet och bekanta smaker prioriteras

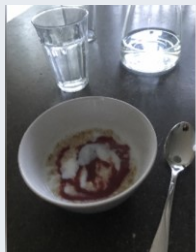
Även om det finns en viss medvetenhet om kopplingen mellan mat och miljö anser han inte att det är ett stort problem i Sverige och att det inte direkt påverkar honom i hans val av mat. Han är mer påverkad av sociala sammanhang och viktiga påverkansfaktorer när det gäller att välja, köpa och äta mat inkluderar smak, mättnad, enkelhet, pris och tillgänglighet. Han föredrar enkel och bekant mat snarare än komplexa smaker eller okända ingredienser. I första hand väljer han att köpa det han tycker smakar gott, men medger också att han påverkas av trender och vad hans vänner äter.

När det gäller att spendera pengar på mat har han en ganska frihetlig inställning. Han får månadspeng och kan i allmänhet spendera den på vad han vill, inklusive mat och dryck. Han försöker undvika "skräp som godis och sånt", men gillar att äta på snabbmatsrestauranger som Max, Subway eller lokala kebabstället och ser det som ett bra sätt att umgås med vänner.

Morgon

På vardagsmorgnar går Anton upp tidigt för att hinna med skolbussen, medan han på helgerna föredrar att sova längre. Vad han äter varierar, men oavsett vardag eller helg prioriterar han att äta en stadig frukost bestående av sånt som bröd, pålägg, ägg, gröt eller flingor med mjölk.

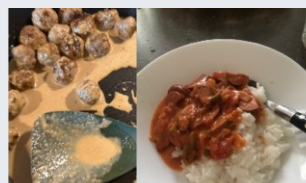
Jag brukar äta nästan hela tiden, till frukost äter jag gröt och ibland ägg för det är nyttigt och man står sig bra på det. På helgen burkar det bli yoghurt och müsli för att få mer sömn och det går snabbt att göra.



Middag

Vardagsmiddagar äter Anton oftast hemma och det blir vanligtvis enklare rätter som går snabbt att laga till, bestående av kött och korn med pasta eller ris. På helgen blir det lite "lyxigare" mat och det är även vanligare att han äter ute med vänner. Till maten dricker han oftast mjölk och vatten, men på helgerna händer det att han även dricker läsk.

Middag på vardagar består oftast av något som är enkelt att laga till, som kött med pasta eller ris och där rätter med korn är min favorit. På helgen brukar vi lyxa till det med pizza eller finare kött och just den här helgen åt jag kebabsallrik ena dan och grillad kyckling med Fanta till middag andra dan.



Lunch

Trots att Anton uttrycker ett visst missnöje över kvaliteten på skolmaten brukar han äta av skollunchen. Dels för att han ser det som ett viktigt mål, dels för att han ogärna vill lägga sina fickpengar på att köpa "basmltider" i butik.

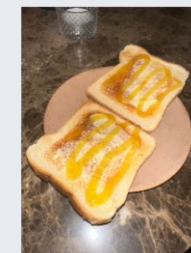
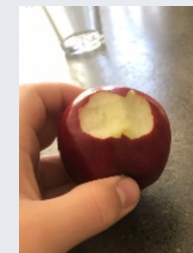
En bra lunch har protein och näring och det är viktigt när man tränar. En typisk vardagslunch är en bra tallrik med mycket mat. Jag brukar tänka på att oftast äta något av skollunchen även om det inte alltid är det godaste jag vet och jag har blivit bättre på att också ta av grönsaksbuffén.



Mellanmål

Under förmiddagen äter Anton vanligtvis inte något förutom eventuellt en frukt. På eftermiddagen är det vanligt att han äter mellanmål, särskilt i samband med träning. Ibland blir det mackor/toast, men det kan också vara något snabbt som nudlar eller pan pizza eller något proteinrikt som ägg eller kyckling.

Ett äpple är alltid bra, det är gott och ger energi och är nyttigt för kroppen. Till mellanmål brukar jag annars ta något snabbt och gott, som mackor eller nudlar. Beroende på vilken tid jag tränar kan det ibland bli dubbla mellanmål.



MATREKLAM

**Om matmiljön kopplat
till köp och val av mat**

Pengar spenderas på snacksande mellan målen

Ungdomarnas ekonomiska mönster kopplat till mat- och dryck visar en tydlig trend mot inköp av godis, snacks och söta drycker.

Köpen är ofta förknippat med sociala aktiviteter, vilket tyder på att hur de väljer att spendera sina pengar är starkt influerat av den sociala miljön, och där även den fysiska miljön har stor betydelse.

Balansgång mellan sparsamhet och impulsivitet

Flertalet av de intervjuade ungdomarna har någon form av vecko- eller månadspeng. Summor som nämns är från 300 till 700 kronor i månaden och av detta lägger de cirka 40 till 100 kronor i veckan på mat och dryck. Några uppger också att de får hela sitt barnbidrag, och ytterligare några beskriver att de inte får något fast belopp, utan föräldrarna swishar pengar vid behov.

Generellt beskriver ungdomarna att pengarna de har till sitt förfogande ska räcka till en hel del annat än mat och dryck som exempelvis kläder, accessoarer, smink och andra småsaker kopplat till nöjen och intressen. Vissa uppger också att de sparar pengar, antingen för allmänt sparande eller till specifika saker som en moped.

När det gäller utgifter för mat och dryck nämns att det finns en skillnad mellan så kallade "be-höver" och "vill-höver" pengar. I korthet innebär det att föräldrarna vanligtvis kan täcka utgifter relaterat till missade måltider i samband med aktiviteter. Vill ungdomarna däremot köpa något extra utöver det "nödvändiga" får de stå för det själva.

Det ohälsosamma och fickpengar går ofta hand i hand

Ungdomarna beskriver konsekvent att de har relativt stor frihet att spendera sin vecko- eller månadspeng på vad de vill. Så länge de inte lägger alla pengar på godis och läsk tenderar föräldrarna inte att övervaka eller kontrollera vad som köps.

Det är tydligt att de inköp som görs för egna pengar ofta handlar om snacksande mellan de gängse måltiderna och då till stor del består av godis och olika typer av snacks, samt läsk och andra sötade drycker. Snacks äts ofta i sociala sammanhang, där ungdomarna går tillsammans till livsmedelsbutiker under skoltid, eller inspireras av varandra i samband med socialt umgänge eller fritidsaktiviteter där det finns tillgång till inköpsställen som erbjuder ett brett sortiment av snacks och sötsaker.

Socioekonomi och geografi har viss inverkan på vanor och val

Ungdomars matval och inköpsplatser varierar beroende på geografiska och socioekonomiska faktorer, men gemensamt är att tillgängligheten av livsmedelsbutiker och attraktiva erbjudanden spelar en stor roll i deras konsumtionsmönster.

Matval och konsumtionsmönster skiljer sig delvis åt

Det finns ingen märkbar skillnad i frekvensen av godis och snacksköp mellan olika socioekonomiska områden. Ungdomar i socioekonomiskt område 4 tenderar dock att spendera mer pengar på fika och snabbmat i samband med sociala aktiviteter, vilket kan vara en effekt av större tillgång till attraktiva matställen i storstads- och tätortsområden.

Flickor, framförallt i socioekonomiskt område 4, verkar i allmänhet spendera mer pengar på lätta mellanmål som drickyoghurt, Risifrutti och smoothies, medan pojkar föredrar mer måltidsliknande mellanmål som kebab, hamburgare och pommies.

Ungdomar i socioekonomiskt område 2 är generellt mer priskänsliga och har oftare noterat stigande priser på godis. Det finns också en tendens att vecko- eller månadspeng i detta område ofta kopplas till någon form av motprestation, som att hjälpa till med hushållssysslor.

Livsmedelsbutikernas erbjudanden har stort inflytande

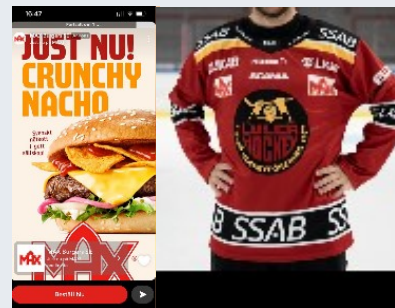
Oavsett geografiskt läge och socioekonomisk områdestyp, dominerar livsmedelsbutiker i närheten av skolor som populära inköpsställen för den typ av köp som ungdomarna gör.

Butiker som Hemköp, Ica och Coop nämns ofta som exempel på butiker med attraktiva erbjudanden. Dessa butiker är också aktiva i att annonsera sina erbjudanden på kanaler som Instagram, vilket ofta lockar till köp och butiksbesök. På mindre orter och i glesbygd nämns även fristående butiker och lågpriskedjor som tillgängliga och prisvärda alternativ.

Inblick i berättelser om matmiljön i område 2



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, glesbygdsområde 2)



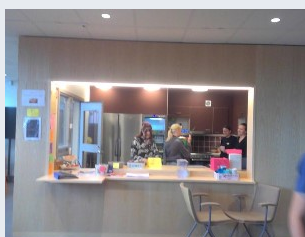
Jag är hockeyintresserad å hejar på Modo. Tycker matchtröjorna har lite väl mycket reklam på sig, men jag reagerar på att de gör reklam för Max på Luleås matchtröjor. (Flicka, glesbygdsområde 2)



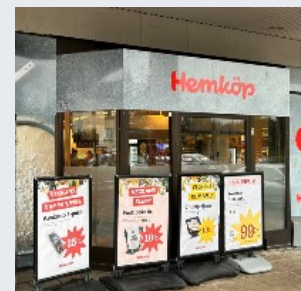
Willys och Lidl ligger bra till vid skolan så dit brukar jag och mina kompisar gå på rasten och hänga. Jag brukar oftast inte köpa något, men ibland får man smaka lite från sin kompis. (Flicka, storstadsområde 2)



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, glesbygdsområde 2)



Skolkafeterian är nära till hands och det är billigt så om jag köper något när jag är i skolan så gör jag det där. Det brukar finnas mackor, dricka och frukt och sånt, och på fredagar finns det ofta kladdkaka eller något annat fika. (Pojke, storstadsområde 2)



Jag gillar Hemköp eftersom att det finns mycket billiga och bra saker att köpa där. Jag brukar ofta gå dit med mina kompisar på fritiden och då kan jag ibland köpa något gott att äta eller dricka om det är bra kampanj. (Pojke, storstadsområde 2)

Inblick i berättelser om matmiljön i område 4



Jag har bara en liten butik nära skolan som vi brukar gå till på rasterna om det inte är god mat i skolan. Det är kul att ha en butik nära så man kan variera sig och de har ju bröd och annat vanligt matmässigt, men även godis om man till exempel ska kolla film i skolan och har glömt att ta med sig något att äta. (Pojke, glesbygdsområde 4)



Mina favoriter är Espresso House, Bröd och Salt eller Max för att jag tycker att de har goda grejer. Max är även billigt vilket gör att man vill gå dit, men jag tycker Bröd och Salt känns fräschare och Espresso House är mysigare. (Flicka, storstadsområde 4)



Jag går till Hemköp rätt ofta, speciellt efter skolan eftersom det ligger på väg hem. Jag försöker att inte köpa så mycket, men brukar gå dit med mina kompisar för att de vill köpa godis. Det händer att jag även köper lunch på Hemköp, typ en fralla eller nåt, när skollunchen är äcklig. (Flicka, storstadsområde 4)



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, storstadsområde 4)



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, tätortsområde 4)



På helgerna brukar jag mötas upp med mina kompisar på Circle K. Vi hänger där och laddar telefonerna och ibland köper vi korb och någon dricka. Min favorit är Hallon och Svartvinbärs Mer. Ibland är det också någon som köper godis som det bjuds runt på. (Flicka, glesbygdsområde 4)

Lockande erbjudanden och trender formar ungdomarnas matval

Ungdomarnas inköp drivs av lockande kvantitets-erbjudanden och lansering av nyheter.

Förutom att ungdomarna är prisedvetna och söker värde för pengarna, har sociala medier och kanaler som TikTok stor inverkan på deras matval.

Kvantitet och nyheter lockar till köp

Ungdomarna visar en stark attraktion mot erbjudanden som innebär att få mer för mindre. Erbjudanden som nämns kan till exempel vara två cheeseburgare för 30 kronor via Max-appen, fyra kexchoklad för 10 kronor på XL Food eller två chipspåsar för 10 kronor på Coop. Denna typ av erbjudanden fångar vanligtvis ungdomarnas uppmärksamhet genom annonsering i anslutning till butiken eller genom tillfälliga kampanjer på appar och sociala medier.

En annan stark drivkraft för köp är introduktionen av nya produkter och smaker, ofta lanserade genom affischering i närmiljön eller videokampanjer på sociala medier. Influencers spelar också en roll här, där ungdomar nämner att de blir intresserade när de ser andra äta eller tillaga saker på YouTube och TikTok. Dock nämns också att dessa trender ofta är kortvariga.

Inköpsvalen speglar balansen mellan njutning och hälsa

När det kommer till populära snacks nämns chips, choklad och olika typer av bars frekvent. Ungdomarna beskriver just bars som ett något hälsosammare alternativ och ett snabbt sätt att få energi, med Corny müslibars som ett ofta nämnt märke.

I fråga om drycker spenderar många ungdomar pengar på läsk, men det är också vanligt att välja smaksatta fruktdrycker som Festis eller Mer, särskilt bland de som inte gillar kolsyrade drycker.

När det gäller energidrycker säger flera att de har smakat, men att det inte är vanligt, främst med hänvisning till 15-årsgränsen, men också på grund av föräldrarnas ovilja att låta dem dricka det då det inte anses hälsosamt. Ungdomarna rapporterar dock att de kan köpa det i mindre fristående butiker där ålderskontrollen inte är så strikt.

Inblick i berättelser om inköp i område 2



Jag brukar bli sötsugen ganska så ofta, men det är mest på lördagar eller när jag är ute med kompisar som jag köper något snacks eller godis, och då är det ofta erbjudanden om att köpa flera för billigt pris som är extra lockande. (Flicka, storstadsområde 2)



Man kanske blir lite frestad ibland om man är hungrig att köpa något man sett på reklam när det gäller nya godisar eller liknande, eller om det är kampanjer på grejer som jag tycker är gott, som Oreo kakor som är bland det bästa jag vet. (Flicka, tätortsområde 2)



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 glass smak som ser gott ut och som gör att man vill testa. (Flicka, tätortsområde 2)



Reklam som är extra lockande är 3 för 2 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, tätortsområde 2)

Inblick i berättelser om inköp i område 4



Många reklamer man får upp på Instagram kan vara väldigt lockande, och även sånt som blivit känt på TikTok som till exempel Takis chips. Nackdelen är att det som är på TikTok brukar kosta mer för alla köper det. (Pojke, tätortsområde 4)



Fanta Exotic är min favorit dricka och den jag oftast köper till snabbmat eller i mataffären. Hemköpreklamen är ofta lockande och gör att jag blir sugen på att köpa något i affären. (Pojke, storstadsområde 4)



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, glesbygdsområde 4)



Cola, speciellt Cola Zero, är en av mina favoriter tillsammans med vaniljmunkar till ett bra pris. (Pojke, storstadsområde 4)



Jag brukar köpa något från mellanmålshyllan på Hemköp om jag vill ha något litet att äta. Till exempel en drickyoghurt eller en juice, och ibland blir det något gott och sött också som giffjar om det är ett bra pris på det just den dagen. (Flicka, storstadsområde 4)



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, glesbygdsområde 4)

SLUTSATSER



Livsmedelsverkets slutsatser

Livsmedelsverket har i den här rapporten velat ta reda på hur 14-åringar själva upplever sina matvanor och sin matmiljö. Av deras berättelser och bilder framgår det att de omges av mat och reklam för mat överallt, hemma, i skolan, på väg till och från skolan, i matbutiker, på café och restauranger och i samband med fritidsaktiviteter samt i den digitala matmiljön. Det är alla dessa sammanhang som utgör deras matmiljö och som formar och påverkar vad de äter.

I undersökningen går det inte att urskilja några tydliga skillnader i hur ungdomarna beskriver sin matmiljö utifrån deras socioekonomi eller storlek på bostadsort (storstad, tätort eller glesbygd). Den digitala matmiljön som ungdomarna möter framstår också som helt gemensam. Detta resultat skiljer sig något från den tidigare och gängse bilden; att socioekonomi har betydelse för matvanor, och är en av de insikter som studien bidragit till.

Vi vet sedan tidigare att många ungdomar äter ohälsosamt och dennas rapport styrker det. Ungdomarnas val av mat baseras på att det smakar och ser gott ut och påverkas av den matmiljö som omger dem. Att äta tillsammans med vänner och familj är en viktig del av deras sociala umgänge. 14-åringarna i denna studie berättar att de är nöjda med sina matvanor och uttrycker inte själva ett behov av förändring.

Studien visar att det verkar vara hemmiljön som styr vad ungdomarna väljer att äta i skolan snarare än att den mat som serveras i skolan påverkar vad barnen vill äta hemma.

Många behöver bidra till bättre matmiljö för barn och unga

Utifrån denna studie och tidigare kunskap bedömer Livsmedelsverket att samhället behöver stötta barn och unga i att förändra sin livsmedelskonsumtion, för att minska risken för ohälsa.

Hälsa och miljö är inte tillräckligt starka incitament för ungdomarna när de väljer mat. Det betyder att de troligtvis inte själva kommer förändra vad de äter. Eftersom dagens livsmedelskonsumtion leder till ohälsa krävs förändringar i de matmiljöer som påverkar vad barn och unga äter. De har inte själva rådighet att genomföra sådana förändringar, utan det måste göras av de som ansvarar för. Till exempel rektorer, föräldrar och affärsinnehavare.

Referenser

1. World Health Organization. *The first ten years of the World Health Organization*. 1958. Geneva: World Health Organisation
2. Livsmedelsverket. Moraeus L, Bjermo H, Petrelius Sipinen J, et al. *L 2024 nr 12: Riksmaten småbarn 2021–24 – Så äter småbarn i Sverige*. 2024. Uppsala.
3. Montaña Z, Smith JD, Dishion TJ, et al. Longitudinal relations between observed parenting behaviors and dietary quality of meals from ages 2 to 5. *Appetite* 2015; 87: 324-329. 2015/01/04. DOI: 10.1016/j.appet.2014.12.219.
4. Craigie AM, Lake AA, Kelly SA, et al. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas* 2011; 70: 266-284. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.08.005>.
5. Livsmedelsverket. *Riksmaten ungdom 2016-17: DEL 1 Livsmedelskonsumtion. Så äter ungdomar i Sverige*. 2018. Uppsala: Livsmedelsverket.
6. Livsmedelsverket. *Riksmaten ungdom 2016-17: Del 2 Näringsintag och näringsstatus*. 2018. Uppsala: Livsmedelsverket.
7. Folkhälsomyndigheten. *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022 – Nationella resultat 2023*. 2023. Solna: Folkhälsomyndigheten.
8. Moore Heslin A and McNulty B. Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. *Proceedings of the Nutrition Society* 2023; 82: 142-156. 2023/03/16. DOI: 10.1017/S0029665123002689.
9. Murray CJL, Aravkin AY, Zheng P, 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: 1223-1249. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30752-2.
10. Folkhälsomyndigheten. Hur mår små barn i Sverige? Hälsa och hälsans förutsättningar bland barn i åldern 0–5 år. 2024. Solna.
11. Hujoel PP and Lingström P. Nutrition, dental caries and periodontal disease: a narrative review. *Journal of Clinical Periodontology* 2017; 44: S79-S84. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcpe.12672>.
12. O'Neil A, Quirk SE, Housden S, et al. Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Public Health* 2014; 104: e31-e42. DOI: 10.2105/AJPH.2014.302110.
13. World Health Organisation. WHO European Regional Obesity Report 2022 [Internet]. 2022. Copenhagen, Denmark: WHO.

Referenser

14. Folkhälsomyndigheten. Övervikt och fetma, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/> (2024, accessed 7 July 2024).
15. Turner C, Aggarwal A, Walls H, et al. Concepts and critical perspectives for food environment research: A global framework with implications for action in low- and middle-income countries. *Global Food Security* 2018; 18: 93-101. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2018.08.003>.
16. Granheim SI, Løvhaug AL, Terragni L, et al. Mapping the digital food environment: A systematic scoping review. *Obesity Reviews* 2022; 23: e13356. DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.13356>.
17. World Health Organization. Digital food environments: factsheet. 2021 2021. Copenhagen: World Health Organization. Regional Office for Europe.

