

FRUKOST BAROMETERN 2023



FRUKOST - EN BRA START



Frukost sägs ofta vara dagens viktigaste måltid. Men kanske också den mest utmanande. Många unga prioriterar några minuter till i sängen, och det är lätt att känna att man inte är så hungrig och att det är för stressigt att äta på morgonen. Samtidigt upplever många negativa konsekvenser av att hoppa över frukosten, som låga energinivåer och stökiga klassrum.

Den senaste tiden har också allt fler skolor larmat om att eleverna inte tycks få i sig tillräckligt med mat hemma, på grund av det ekonomiska läget som gjort det svårt för många att få pengarna att räcka till. I en ny undersökning har Arla frågat föräldrar med barn i skolåldern för att få deras bild av situationen. Svaren visar att unga föräldrar har det tufft. Nästan var femte förälder i gruppen 18–34 år har inte råd att ge sina barn en bra frukost varje dag.

Arlas Frukostbarometer 2023 lyfter de vardags-ekonomiska utmaningarna många föräldrar känner av just nu, men vill också bidra med inspiration för

en god och nyttig frukost, hemma eller i skolan. Vi berättar bland annat om vårt Breakfast Hackathon på Fryshuset, där vi tillsammans med ett gäng unga hade en heldag i syfte att uppfinna morgondagens frukost.

Är det en smoothie, en pizza eller något helt annat!? Att alla barn har samma förutsättningar att börja dagen med en nyttig frukost kan bidra till en mer jämlik skolgång. Arla vill bidra till att inspirera till goda frukostvanor som barn och unga kan ta med sig genom resten av livet.

God läsning!

**VILL DU VETA MER
OCH TA DEL AV TIPS
FRÅN SKOLOR SOM
SERVERAR FRUKOST?**

Besök arla.se/skolfrukost

UNGA OCH DERAS FRUKOSTVANOR

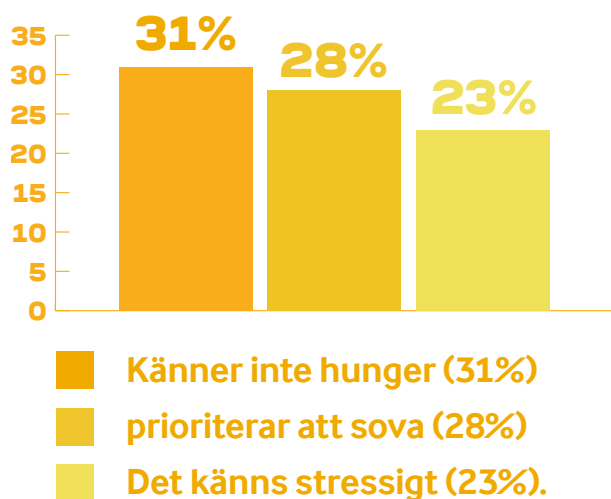
I Arlas årliga frukostundersökning framgår det att två av tre föräldrar menar att deras barn har goda frukostvanor. Drygt en av fyra uppger däremot att deras barns frukostvanor är mindre bra/dåliga och omkring 5 procent menar att deras barn inte äter frukost alls.

Nära hälften av de tillfrågade föräldrarna säger att familjen inte äter gemensam frukost tillsammans i hushållet under vardagar. Det är främst föräldrar till barn på högstadiet och gymnasiet som inte äter frukost tillsammans med sitt barn.

Att barnet inte känner hunger eller prioriterar att sova framför att äta frukost, är de två främsta anledningarna till varför barn och ungdomar hoppar över frukosten ibland. Att det känns stressigt är också en vanlig anledning. Just stress på morgnarna är ett bekymmer som många delar. "Att äta i lugnare takt" är viktigt för föräldrar med barn i alla årskullar för att förmå barnen att få i sig sin frukost.

Men det som prioriteras allra högst av föräldrar som vill förbättra sina barns frukostvanor är att förmå dem att äta en nyttigare frukost, som hjälper barnen att stå sig längre och ha energi för skoldagen.

ANLEDNING TILL ATT BARNET INTE ÄTER FRUKOST:



FÖRÄLDRARNA OM ELEVERNAS FRUKOSTVANOR:

67%

Två av tre bland de tillfrågade föräldrarna menar att deras barn har goda frukostvanor

27%

Drygt en av fyra uppger att deras barns frukostvanor är mindre bra/dåliga

5%

Endast ett fåtal menar att deras barn inte äter frukost alls

VIKTIGAST FÖR ATT BARNETS FRUKOSTVANOR SKA BLI BÄTTRE:

42%

Nyttigare frukost 42%

31%

Bättre rutiner 31%

19%

Mindre stress 19%

HUR TROR DU ATT BARNES FRUKOSTVANOR GENERELLT PÅVERKAS OM DET SERVERAS FRUKOST I SKOLAN?

Flera svar möjliga, här är några.

50%

Barnen äter frukost oftare

34%

Barnen äter mer till frukost så att de står sig längre

31%

Barnen äter en mer hälsosam frukost

MÅNGA FÖRÄLDRAR KÄMPAR MED MATEN I KRISTIDER

Den senaste tiden har allt fler skolor larmat om att eleverna inte tycks få i sig tillräckligt med mat hemma. I en ny undersökning har Arla frågat föräldrar med barn i skolåldern för att få deras bild av situationen. Svaren visar att unga föräldrar har det tufft.

– Vi som har nära kontakt med skolkök runt om i landet är tyvärr inte överraskade. Men att läget är så mycket tuffare för unga föräldrar måste tas på allvar. De flesta familjer har lyckligtvis tillgång till frukost och den mat de behöver hemma. Men för barn som har föräldrar med sämre ekonomi finns en risk att skolgången påverkas negativt. Det är dags att på allvar börja diskutera avgiftsfri frukost i skolan för att ge alla elever rätt förutsättningar att klara skoldagen, säger Erica Elfving, projektledare för skolfrukost på Arla.

I en ny opinionsundersökning om frukostvanor, som YouGov genomfört på uppdrag av Arla, svarar 18 procent av föräldrarna i gruppen 18–34 år att de inte har råd att ge sina barn den frukost de behöver varje dag. För ett år sedan var den siffran 2 procent.

Mer än varannan ung förälder uppger därtill att de under det senaste halvåret inte haft råd att köpa näringsrik mat till sina barn alla dagar i veckan. Och nästan sju av tio föräldrar i gruppen oroar sig för att hamna i samma situation igen.

– Många familjer har fått mindre pengar att röra sig med, levnadskostnaderna har ökat och räntorna stiger. Vi ser hur det inneburit att svenskarna handlar mindre mat, och för familjer som redan hade små marginaler kan det leda till att barnen inte får i sig den näring och energi de behöver hemma. Då blir skolmaten allt viktigare, säger Erica Elfving.

Två av tre föräldrar i undersökningen, oavsett ålder, anser att skolan borde servera gratis frukost till eleverna. Och närmare tre av fem uppger att skolfrukost skulle påverka familjens vardag positivt.

– Som leverantör till skolor över hela landet vet vi att det finns ett stort intresse för frukost, både bland måltidspersonal, rektorer, lärare och elever. De skolor som börjat servera frukost vittnar ofta om



ERICA ELFVING

Channel Manager
Foodservice

högre koncentrationsförmåga, lugnare klassrum och bättre humör bland eleverna, och många klarar det därtill inom befintlig budget, säger Erica Elfving och fortsätter:

– Samtidigt tycker många att beslutsunderlaget för att inleda en satsning är otillräckligt. Med tanke på att det handlar om skolresultat, en jämlik skolgång samt om barn och tonåringars hälsa är det hög tid att frågan utreds ordentligt.

FÖRÄLDRARNA OM ELEVERNAS FRUKOSTVANOR:

8%

Har du råd att ge ditt barn den frukost de behöver varje dag?
Nej 8%

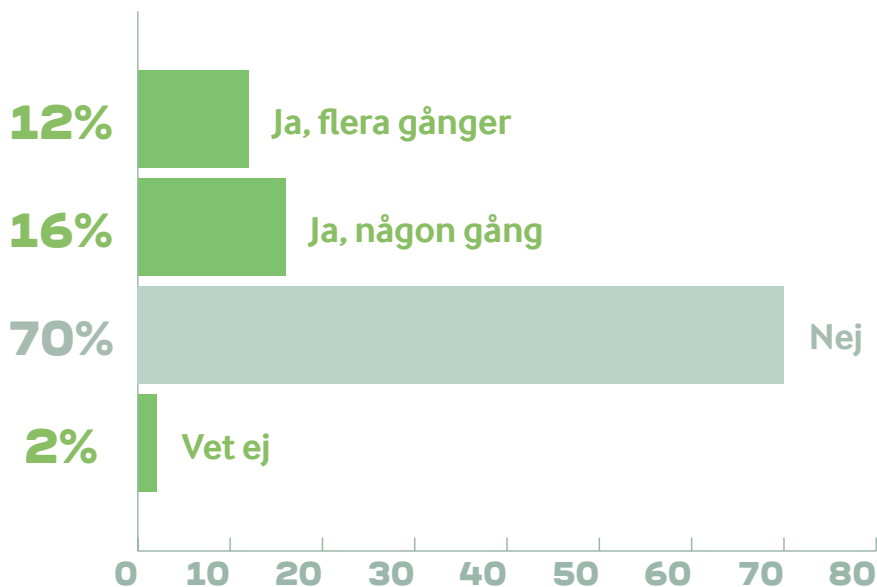
48%

Oroar du dig för att hamna i en situation där du inte har råd att köpa näringsrik mat till dina barn under alla dagar i veckan?
Ja ofta/ibland 48%

MÅNGA FÖRÄLDRAR KÄMPAR MED MATEN I KRISTIDER

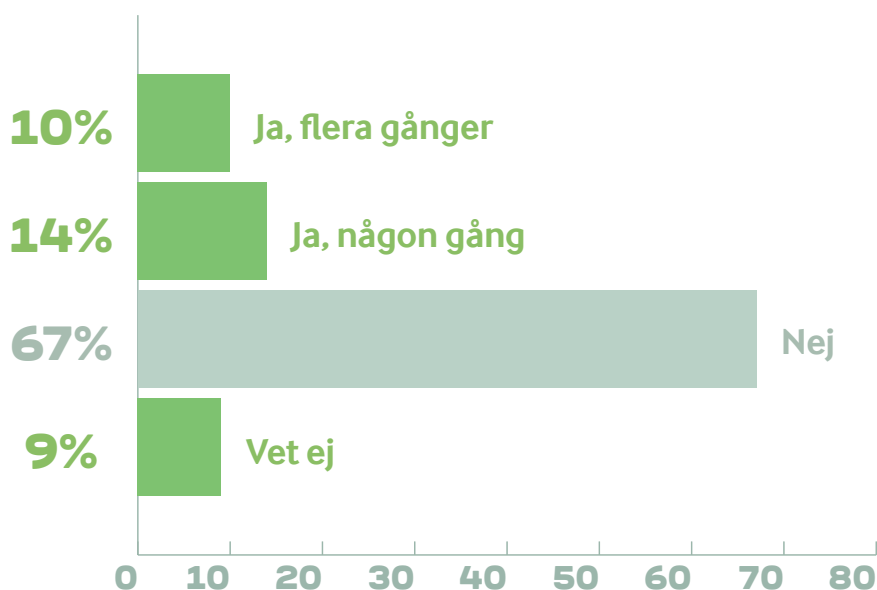
HAR DITT HUSHÅLL UNDER DE SENASTE 6 MÅNADERNA

varit i en situation där det inte funnits pengar att köpa näringsrik mat för alla dagar i veckan?



KOMMER DITT HUSHÅLL UNDER DEN NÄRMASTE MÅNADEN

hamna i en situation där det inte finns pengar att köpa näringsrik mat för alla dagar i veckan?



ARLA HACK: RETHINKING BREAKFAST



Arla Hack samlade under våren experter från olika branscher under en heldag i Stockholm för att främja kreativitet och samarbete med utmaningen "Rethinking Breakfast".

Bland deltagarna fanns bland annat representanter för spelindustrin, kommuner, reklambyråer, företag som ICA och Electrolux, TikTok, Snapchat, Rädda Barnen och inte minst Arlas Ungdomsråd med sju elever från Fryshuset i åldrarna 16–21 år som agerade jury.

Hackathonet tog sig an tio utmaningar som bland annat "Skapa social kontext för frukost" och "Hur konkurrera mot sömnen", för att tillsammans komma på innovativa lösningar på hur morgondagens frukost ska se ut för att tilltala unga.

I olika blandade grupper arbetade man i flera steg med att utforma en hypotes kring problemet man ville lösa, och skapa prototyper som exempelvis testa olika smaker eller jobba med AI för att ta fram bildförslag. Slutligen presenterade man sitt förslag för juryn för feedback för att se om det klarade ungdomstestet.

Några av de idéer som gick vidare var automater i tunnelbanan och skolan som blandade nyttiga smoothies med fryst frukt och yoghurt som man kunde köpa med sig och äta på stående fot, frukost-påse till alla elever i skolan, och gaming breakfast, där man loggar in på plattformar där unga redan finns och äter frukost tillsammans.

Arla Hack har lagt grunden för fler spännande samarbeten i framtiden. Nu går arbetet vidare mot lansering av morgondagens frukost som passar unga. Därför att en bra frukost är en bra start på dagen, och resten av ditt liv!



MENINGSFULLA UTMANINGAR SOM GÖR SKILLNAD I LÄNGDEN

VEM ÄR DU?

Jag är en 42-årig engelsman och fransman, men har bott i Sverige i 16 år nu. Jag är pappa till tre barn som älskar allt inom mejeri! Före Arla drev jag egen innovationsbyrå i sex år, med stort fokus på mat och hållbarhet. Jag har även startat en cirkulär öl som bryggs på brödrester.

VAD INNEBÄR DITT JOBB?

Mitt jobb som innovationsansvarig är att tillsammans med mitt team utforska vad vi ska satsa på i framtiden och försöka testa det tidigt så att vi kan tydliggöra och kristallisera vad möjligheterna är för affären. Det jag älskar med mitt jobb är hur varierat det är. Man kan verkligen nörda sig in i olika områden och som en detektiv utforska och kartlägga för att förstå marknaden, ekosystemet runt oss och hur vi kan bidra på bästa sättet.

VAD ÄR DET SOM DRIVER DIG?

Meningsfulla utmaningar, att vi faktiskt utforskar saker som kommer att göra skillnad i längden. Att utforska komplexa och viktiga saker som hur man kan erbjuda prisvärva men lönsamma produkter i inflationstider, tonårshälsa och biologisk mångfald. Såna frågor som kan göra jättestor skillnad om Arla hittar lösningar för vi finns i nästan vartenda kylskåp i hela Sverige.

HUR JOBBAR NI MED ATT FÅ FLER UNGA ÄTA EN BRA FRUKOST?

Som pappa till en 13-årig tjej, kan det blir svårt att få henne att prioritera frukost! När jag läste frukostbarometern kände jag igen så mycket från hemma. Det är en fantastisk plattform för att tänka kring hur kan vi innovera kring nästa generations frukost. Vi vet att tonåringar skippar frukost och dricker energidryck på väg till skolan.

Lösningen är inte "nästa energismoothie" utan hur kan vi tänka nytt oavsett om det är i skolan, i food-service, i butik, nya matautomater eller vad det kan bli. Och för att göra det skapade vi något vi kallar för YAG youth advisory group med Fryshuset.



JULIAN REISZ

Head of commercial innovation, Arla

YAG består av sju ungdomar som vi träffar ungefär en gång i månaden och diskuterar olika ämnen och testar idé tidigt. Vi har lärt oss så mycket från dem! Vi har också gjort en stor enkät för föräldrar och tonåringar för att få mer insikter och identifierade 10 utmaningar med vår YAG, från mental hälsa och social isolering till hälsa och koncentration i skolan. Hur skulle framtidens frukost kunna hjälpa hjälpa nästa generation med det?

På Hackathon var vi ett 50-tal personer från bland annat EA games, Electrolux, Rädda Barnen, ICA, Kompis Sverige, Snapchat, TikTok och Arla, och ett gäng influencers. Alla är aktörer är intresserade av att kunna bidra till bättre mental hälsa bland tonåringar eller bättre inspiration för ungdomar kring matlagning. Vi har nu ett lager med helt nya idéer, förslag och möjliga samarbeten på hur man skulle kunna tänka nytt kring ungdomars frukost. Målet är att vi ska försöka integrera några av idéerna som kom ut i Hackathon nästa år, samt prototypa, testa och pilota några av idéerna med ungdomar i skolor. Det känns fantastiskt spännande!

ARLAS FRUKOSTTÄVLING

Arlas populära skolfrukosttävling är avgjord!
Tio högstadieskolor har vunnit gratis skolfrukost under tre veckor lagom till höstterminen 2023.

– Stort grattis till våra tio vinnarskolor. En god och näringsrik frukost bidrar till högre koncentrationsförmåga, lugnare klassrum och bättre humör bland eleverna. Nu ser vi fram emot att hjälpa skolorna komma igång med frukostservering och sedan utvärdera hur det fungerar, säger Erica Elfving, projektledare för skolfrukost på Arla.

God och näringsrik mat skapar bättre förutsättningar för arbetsro, inlärning och goda skolresultat. Många familjer kämpar nu med vardagsekonomin. Från skolköken hörs allt fler larm om att en del elever inte tycks få i sig tillräckligt med mat hemma.

Alla elever har inte samma förutsättningar i hemmet. Att äta frukost kan bidra till en mer jämlik skolgång. Med den här satsningen får skolorna och de närmare 3 000 eleverna en chans att uppleva de positiva effekterna av frukost.

HÄR ÄR DE TIO VINNARSKOLORNA:

- Anders Olofskolan, Ragunda kommun
- Da Vinciskolan, Ale kommun
- Fritslaskolan/Solgårds kök, Marks kommun
- Innovitaskolan Södertälje, Södertälje
- Internationella Engelska skolan, Jönköpings kommun
- Murgårdsskolan, Sandvikens kommun
- Sjuntorpskolan, Trollhättans stad
- Tegnérskolans kök, Säfle kommun
- Tångaskolan, Falkenberg
- Mimerskolan, Sundsvall



FRUKOST I SKOLAN har en positiv inverkan på elevernas psykiska och fysiska hälsa. Det ökar också sannolikheten till att eleverna utvecklar goda frukostvanor.

SEX AV TIO skolor har inte har någon frukostservering. Samtidigt ser rektorer, föräldrar och elever fördelar med att servera frukost i skolan. Fyra av tio rektorer menar att frukostserveringen gör skillnad för barn som saknar goda frukostrutiner.

MÅNGA REKTORER menar att det skulle vara positivt att servera frukost i skolan men att det är en ekonomisk fråga eller att den är inte prioriterad.

MÅNGA SKOLOR som infört frukost säger dock det inte blir dyrare. Dessutom är de positiva effekterna av frukostservering mycket stor!

RÖSTER FRÅN REKTORSUNDERSÖKNINGEN

POSITIVA TILL FRUKOST

”Vi har märkt att fler och fler äter frukost precis innan den 25–26 i varje månad.”

”Frukosten och maten är en stolhet för oss. Även personalen äter frukost och det blir en lugn start på dagen för elever och personal.”

”När 9:orna har nationellt prov så serveras frukosten även senare dvs mellan kl. 8.00–8.30 för att öka möjligheterna att även vid dessa tillfällen få våra elever att äta något innan provet.”

”Vi säljer smörgås till självkostnadspris och det är en jättestor efterfrågan, Vore fantastiskt med förstärkt frukost och allra helst kostnadsfri frukost.”

”Vi hade servering av frukost innan jul 2022 samt fram tills påsklovet 2023. Då stod kommunala huvudmannen för medel att finansiera frukost. Vi såg förbättring i lugn skolstart samt arbetsförmåga hos flera elever. Dock var perioden för kort för att kunna uttala sig om påverkan på kunskapsresultat. Vi har sedan flera år en tradition att erbjuda frukost i samband med nationella prov för att hjälpa elever i deras förutsättningarna.”

”Vi arbetar med ”hela” skoldagen för alla elever och börjar med frukost och varvar lektioner med populärt uppehållsrum under skoldagen. Vi har personal där tillsammans med eleverna och elever kan köpa mellanmål där.”

”Vi ser bara fördelar med att servera frukost. Eleverna får en känsla av ”ombryelse”, en Wow- känsla, hotell känsla och att eleverna skapar rutiner att äta på morgonen. Här finns tid att äta, tid att sitta ner och att hämta mer av det som smakar gott just idag.”

INVÄNDNINGAR OCH ANDRA LÖSNINGAR

”Det är svårt att organisera och vi vet inte hur många som skulle vilja nyttja erbjudandet.”

”Eleverna börjar kl. 9.00 tre dagar i veckan och då hinner de äta frukost hemma, förutom elever som går på fritids eller har modersmål kl. 8.00.”

”Vi uppmuntrar familjerna att eleverna ska äta hemma och om det är svårt så kan de ta med en macka till skolan och äta under fm så att de får energin som behövs.”

”Det fungerar ej. Eleverna kommer tre min innan lektionen börjar, tyvärr inte så att de äter frukost i lugn och ro.”

”Skolpeng behöver höjas rejält för att detta ska kunna prioriteras bland andra måsten och skyldigheter.”

”Om vi skulle erbjuda frukost för 7–9 måste det finnas ekonomiska förutsättningar för det i budget, både vad gäller personal och matkostnad.”

”Anledningen till att vi inte serverar frukost är egentligen en kombination av ekonomiska skäl (finns ingen möjlighet att få in med tanke på budgetläget och de nedskärningar som görs generellt) men också att de allra allra flesta i det område vår skola ligger har mycket goda ekonomiska förutsättningar så frågan har aldrig kommit upp till diskussion.”

10 TIPS FÖR EN LYCKAD SKOLFRUKOST

1.

Förankra idén om skolfrukost till all personal som kan bidra i projektet.

2.

Identifiera syftet med initiativet.

3.

Avsätt resurser så att personalen har ett tydligt frukostuppdrag.

4.

Ha rätt förväntningar, det viktigaste är inte att så många elever som möjligt kommer, utan att de som saknar möjligheten att få i sig något hemma är på plats.

5.

Sälj in frukostserveringen till eleverna genom att förklara vikten och möjligheterna av ett sådant initiativ.

6.

Samarbeta med engagerade elever och låt dem sälja in konceptet till sina klasskompisar.

7.

Börja vid terminsstart och i mindre skala. Är intresset stort kan man erbjuda ett större frukostutbud succesivt.

8.

Välj en lugn och mysig miljö för serveringen, de flesta vill ha en lugn start på morgonen.

9.

Använd frukosten som ett socialt tillfälle för att bygga gemenskap med elever och personal.

10.

Testa olika serveringstider och hitta en tid som passar ert skolschema bäst.



ÄR DU INTRESSERAD AV ATT VETA MER ELLER BLI INSPIRERAD HUR DU KAN GÖRA MER FÖR DIN SKOLA?

För mer information och inspiration om frukost.
Läs mer på arla.se/skolfrukost

Om Arla

Arla är ett mejerikooperativ som ägs av ca 8 900 bönder globalt ca 2 400 bönder i Sverige. Arlas vision är att skapa framtiden inom mejeri för att sprida hälsa och inspiration i världen, helt naturligt.

Undersökningen är genomförd av opinions- och marknadsundersökningsföretaget YouGov. Under perioden 12–23 april har sammanlagt 1 051 intervjuer via internet genomförts med föräldrar med hemmavarande barn i skolåldern 6–19 år.

