

FRUKOSTBAROMETERN



FRUKOSTEN PÅVERKAR LÄRANDET



Avgiftsfri skolfrukost kan ge fler elever en bra start på skoldagen. För andra året i rad presenterar vi Frukostbarometern i samband med skolstarten för att inspirera elever, föräldrar och skolor till goda frukostvanor.

I årets rapport återfinns både fakta om hur frukostvanorna bland landets skolelever ser ut och inspirerande exempel på skolor som under året börjat servera frukost. Förhoppningen är att rapporten kan väcka tankar och diskussion både i familjer, på skolor och i politiken.

Forskning visar att Sveriges införande av avgiftsfri skollunch har haft stor långsiktig betydelse för såväl hälsa som jämlikhet. Någon liknande forskning på skolfrukost finns inte, då många skolor inte serverar frukost. Men med tanke på hur många elever som uppger att de ofta skippar frukosten, inte minst från hushåll med lägre inkomster, finns det potentiellt stora samhällsvinster i att fler skolor erbjuder frukost.

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

Besök arla.se/skolfrukost

ELEVERNA OCH FRUKOSTVANORNA

Arla har låtit rektorer, föräldrar och elever svara på flera frågor om Sveriges skolelevers frukostvanor. Majoriteten anser att de är goda eller delvis goda vilket är positivt – samtidigt finns det utrymme för förbättringar. Ibland uppger en tredjedel av eleverna att de inte äter frukost varje dag. Samtidigt skiljer sig siffrorna mellan åldrarna. Nio av tio 6- och 7-åringar äter varje dag jämfört med knappt hälften av de i åldern 16–19. Dålig aptit på morgonen, trötthet och tidsbrist är de mest vanliga anledningarna till att man väljer bort måltiden. Även föräldrarna tycker att elevernas frukostvanor behöver bli bättre. De anser att maten är för onyttig, att de äter i ett för snabbt tempo och att frukostrutinerna generellt sett brister.

Enligt rektorerna sker uppföljningen av elevernas frukostvanor på flera olika sätt. Det mest vanliga tillvägagångssättet är att göra undersökningar bland elever följt av diskussioner via skolans matråd. Samtidigt svarar drygt 16 procent av rektorerna att de inte följer upp elevernas frukostrutiner överhuvudtaget.

“Jag önskar att hela familjen kunde äta frukost tillsammans”

– Pojke i mellanstadiet



Föräldrarna om elevernas frukostvanor:

18%

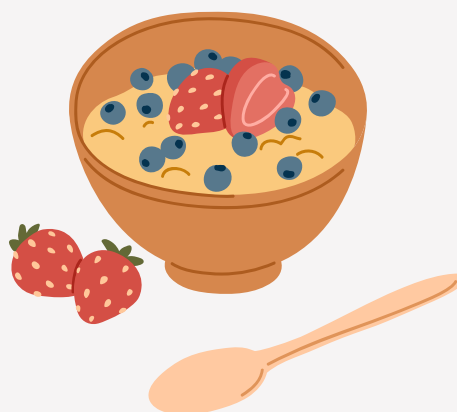
anser att de har mycket goda frukostvanor

51%

att de har ganska goda vanor

26%

anser att de inte har goda frukostvanor



Så tycker föräldrarna att frukostvanorna kan bli bättre:

NYTTIGARE 41%

BÄTTRE RUTINER 24%

STRESSA MINDRE 18%

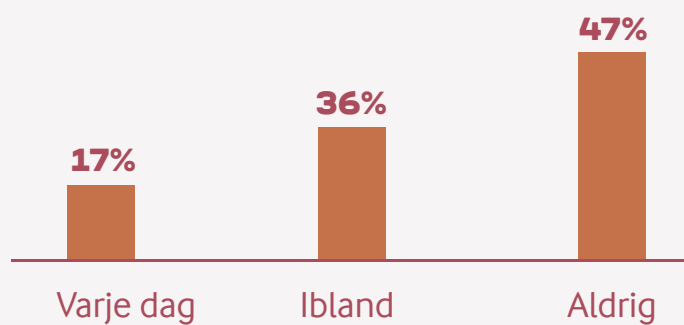
Undersökningen visar även på ett samband mellan elevernas frukostvanor och föräldrarnas månadsinkomster. Det är vanligare att barn i hushåll som är medel- (64%) och höginkomsttagare (65%) äter måltiden varje dag jämfört med de i låginkomsthushåll (56%). Samtidigt svarar nästan alla föräldrar att de har råd att ge sina barn frukost varje dag. Undersökningen visar vidare att få familjer äter frukost tillsammans under vardagar. Knappt ett av fem hushåll har det som rutin och nästan fyra av tio gör det ibland. Därtill uppger hälften att de aldrig äter frukost tillsammans under vardagarna.



“Min dotter är på TikTok sent på kvällarna vilket gör att hon är alldeles för trött för att orka äta frukost på morgonen”

– Mamma till barn i gymnasiet

Så ofta äter familjerna frukost tillsammans:

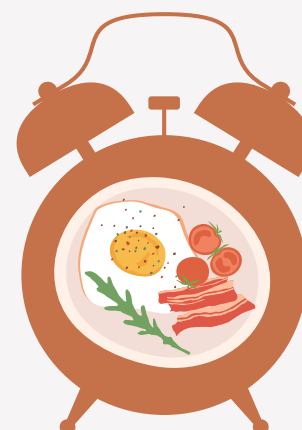
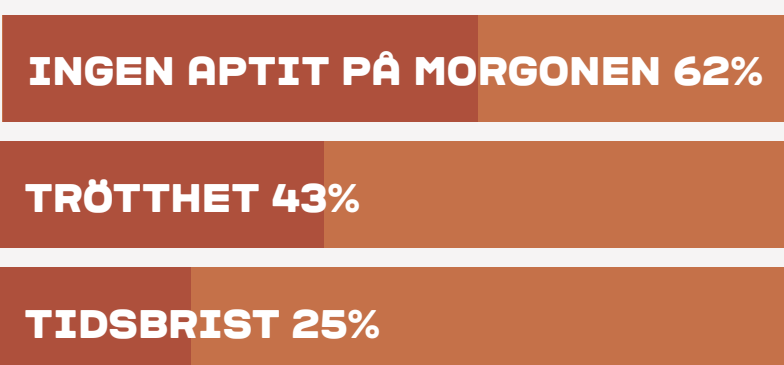


Vi måste åka tidigt till jobbet och det är orimligt att vårt barn ska vakna lika tidigt”

– Pappa med barn i låg- och mellanstadiet.



Vanligaste anledningarna till en utebliven frukost (flerval):



FRUKOST I SKOLAN

Att äta frukost ökar möjligheterna till goda matvanor resten av dagen. Det hjälper även till att hålla blodsockernivåerna uppe vilket stärker koncentrationsförmågan och humöret. Trots det erbjuder bara en av tre skolor frukost till sina elever varje dag. Det är vanligare att skolor serveras frukost om de drivs av kommun (37%) och förening (35%) än de av stiftelse (30%) eller företag (25%). Därtill är det främst lågstadie- (36%), mellanstadie- (32%) och gymnasieelever (32%) som erbjuds måltiden jämfört med högstadieelever (29%).

Av de skolor som inte serverar frukost menar de flesta rektorerna att de inte har diskuterat eller prioriterat frågan. Vissa anser även att det är för dyrt. När det kommer till frågan om vem som står för frukostkostnaderna svarar tre av fyra rektorer att skolan gör det.

Det finns flera anledningar till att skolorna serverar frukost till sina elever. Enligt rektorerna gör man det främst i uppiggande syfte och hjälpa elever som är stressade på morgonen eller som prioriterar bort måltiden hemma. Smörgås, fil, mjölk, yoghurt och flingor är de mest vanliga matprodukterna som serveras i skolorna.

Det är främst yngre elever som erbjuds frukost i skolan. 32 procent av de i åldrarna 6–12 år får måltiden varje dag, jämfört med endast 8 procent i åldersgruppen 13–15 år och 7 procent av de som är 16 år och äldre.

Då serverar skolorna frukost:

Före schemalagd tid	72%
Under schemalagd tid	7%
Både före och under schemalagd tid	19%
Annat	2%

“Våra barn skulle äta bättre frukost om de fick äta den i skolan - de är inte hungriga så tidigt på morgonen.”

– Pappa med barn i högstadiet

“Min son skulle börja äta frukost om han åt med sina klasskompisar”

– Pappa med barn i låg- och mellanstadiet



Främsta orsakerna till att skolorna väljer bort frukosten:

Det är en fråga som inte har diskuterats	33%
Det anses inte vara en prioriterad fråga	25%
Det är för dyrt	16%

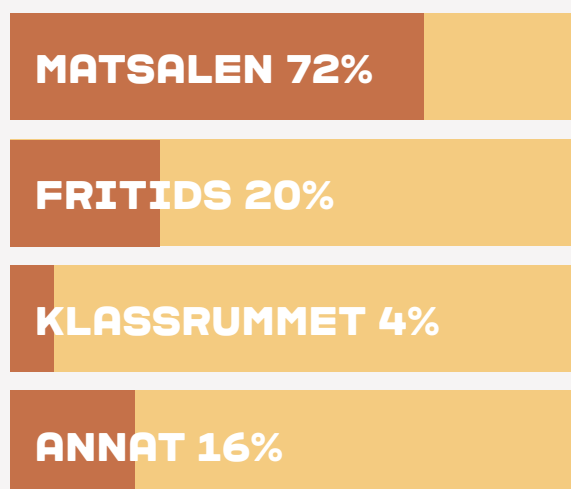
”Om alla skolor hade råd och tillräckligt med personal skulle det göra stor skillnad för frukostserveringen i skolan”

– Rektor

”Vi anser att frukost är ett föräldraransvar. Vi serverar smörgåsar ibland om vi ser ett behov, då det förbättrar elevernas koncentration. Men i första hand är frukostserveringen hemmets roll.”

– Rektor

Här serverar skolorna frukosten (flerval):



Fastän skolor serverar måltiden till sina elever är det mindre än hälften som faktiskt äter den. Det kan bero på att majoriteten av skolorna väljer att servera frukosten i matsalen och innan schemalagd tid (72%) än under lektionerna (7%). Vi vet sedan tidigare att det senare är att föredra. När Arla tillsammans med Botkyrka kommun startade ett pilotprojekt i Tuna- och Grindtorpskolan 2018 fick eleverna sin frukost under första lektionen i tre månader. Det resulterade i lugnare klassrum och mer koncentrerade elever.

ARLAS FRUKOSTINITIATIV: LUGNARE OCH MER FOKUSERADE ELEVER



Endast två av tre elever äter frukost varje dag, det visar Arlas undersökning. Därför startade vi ett initiativ med fem skolor som fick testa på att servera frukost under tre veckor. Syftet var att se om det hade någon inverkan på elevhälsan och skolklimatet. Resultatet visade på lugnare klassrum, förbättrad sammanhållning och högre koncentration bland elever.

Många elever väljer bort frukosten. Därför startade Arla ett Frukostinitiativ under våren 2022 för att ge fler skolor möjligheten att erbjuda en god och hälsosam frukost. Fem skolor runt om i landet valdes ut och fick mejeriprodukter som de kunde använda i sin frukostservering. Målet var att se om det kunde förbättra elevernas hälsa och skolmiljön – utmaningar många skolor brottas med.

– En hel del av våra elever har problem med sömnen och matvanorna. Dessutom lever

många i socioekonomiskt utsatta områden där frukosten inte alltid prioriteras. Det här projektet var ett tillfälle för oss att förbättra våra elevers rutiner och öka förståelsen för vikten av ett regelbundet frukostintag, säger Hamza Ftouni, elevkoordinator på Innovativaskolan i Landskrona.

De flesta skolorna valde att servera frukosten före första lektionen, antingen i matsalen eller i caféet, för att inte ta tid från själva undervisningen. Det gjorde att eleverna fick en stund där de kunde äta i lugn och ro. Men Apladalsskolan i Värnamo insåg att det kunde bli svårt att få alla elever att komma före första lektionen.

– Då kom vi på lösningen att ha två sittningar, en innan lektionsstarten och en under första rasten. Det gjorde att både morgonpigga och morgontrötta elever kunde få i sig frukost,

säger Daniel Hautamäki, projektansvarig på Apladalsskolan.

Funäsdalens skola i Härjedalen valde en annan metod. Många av deras elever reste till skolan fem mil enkel väg varje dag. Tidsbristen gjorde det svårt för dem att få i sig mat på morgonen. Därför serverade de frukost i klassrummet under första lektionen.

– Det var ett vinnande koncept. Våra elever fick bättre ork, fokus och energi redan efter några dagar. Dessutom försvann energidippen strax innan lunchtid, något vi upplevde som ett problem tidigare, säger Lena Lind, lärare på Funäsdalens skola.

Samtidigt brottas en del skolor med att få elever att äta den frukost som serveras. I Arlas undersökning svarar rektorerna att bara hälften av eleverna äter maten som dukas upp. Men på Kvibergsskolan i Göteborg erbjuder man en enkel och lättillgänglig frukost som passar de flesta elever.

– Vi försökte använda så många basprodukter som möjligt och låta eleverna blanda sin frukost själva. För att skapa en mysig stämning serverade vi maten i vårt café där vi satte på lugn musik. Jag tror det är viktigt att göra frukosten till en social tillställning där de kan sitta och umgås med sina kompisar innan första lektionen, säger Josefina Galle, biträdande rektor på Kvibergsskolan.



Det finns flera fördelar med att servera frukost i skolan, men det finns också en del utmaningar. När Arla frågar rektorerna om varför de inte serverar frukost i skolan svarar 16 procent att det är för dyrt. Dessutom menar Per Wallin, biträdande rektor på Skansensskolan på Öland, att det finns flera praktiska faktorer att ta hänsyn till.

– Eftersom vi har en del elever som kommer till skolan med bussar måste vi skjuta på lektionsstarten för att de ska hinna äta. Därför är det viktigt att se över logistiken så att frukostserveringen klaffar med schemat. Men så länge man ger det en chans finns det många fördelar. Vi planerar nu på att införa frukost i skolan som en permanent lösning, säger Per Wallin, biträdande rektor på Skansensskolan.

VILKA POSITIVA EFFEKTER GER FRUKOST I SKOLAN?

Majoriteten av skolorna uppger att frukostserveringen har gjort skillnad för eleverna – främst de som har dåliga vanor. 43 procent av rektorerna håller helt med och 36 procent gör det delvis. Dessutom uppges flera konkreta effekter av ett sådant initiativ. Rektorerna menar på att frukost i skolan gynnar de barn som inte hinner äta måltiden.

Rektorerna anser att det gynnar de barn som inte hinner äta måltiden hemma. Främst dem som har en lång resväg från hemmet till skolan. Dessutom anses en god frukost förbättra elevernas koncentrationsförmåga, något som barnen själva håller med om. Även föräldrarna ser fördelar med att få måltiden serverad i skolan. De tror att barnen skulle äta mer regelbundet, ta större portioner och göra hälsosammare frukostval. Därtill uppger nästan varannan förälder att ett sådant initiativ skulle påverka familjens vardag i en positiv riktning. Men här skiljer sig åsikterna något bland föräldrar i olika åldrar. Fler yngre (51%) håller med om det jämfört med de i medelåldern (41%).

Effekterna av frukostservering i skolan:

BÄTTRE FOKUS 28%

BÄTTRE STÄMNING 22%

BÄTTRE SKOLRESULTAT 12%

Barnen själva ser också frukost i skolan som något positivt. Av dem som inte får måltiden serverad i dag svarar fyra av tio att ett sådant initiativ skulle förbättra deras frukostvanor. Sex av tio tror att de får ökad koncentrationsförmåga och något fler säger att humöret blir bättre. Undersökningen visar även att det är fler elever som utnyttjar frukosten om det serveras varje dag jämfört med de som bara får det några gånger i veckan.

96%

av rektorerna anser att en bra frukost förbättrar elevernas koncentrationsförmåga.



Föräldrarna svarar:

Så påverkas våra barn av frukostservering i skolan



43%

av föräldrarna anser att frukost i skolan skulle påverka familjens vardag positivt

“**Jag sover så länge jag kan på morgonen och äter frukost i skolan**”

– Pojke i gymnasiet

“**Jag äter sällan frukost. Det skulle vara bra om skolan serverade frukost**”

– Pojke i högstadiet

“**Jag skulle äta mer om man fick frukost i skolan, typ klockan 9**”

– Flicka på gymnasiet

FRUKOST I SKOLAN STÄRKER ELEVERNAS PRESTATION



Sex av tio skolor serverar inte frukost till sina elever, det visar Arlas undersökning. Samtidigt uppger åtta av tio rektorer som har frukostservering i skolan att det gjort skillnad för barn som saknar goda rutiner. Hanna Sepp, universitetslektor i mat- och måltidsvetenskap på Högskolan Kristianstad, menar på att skolan kan vinna mycket på att införa frukost.

Enligt Arlas undersökning skiljer sig frukostvanorna markant bland elever i olika åldrar. Äldre, och främst tonåringar, tenderar att hoppa över måltiden oftare än de som är yngre. Hanna Sepp, universitetslektor i mat- och måltidsvetenskap på Högskolan Kristianstad, ser en tydlig koppling mellan sovvanor och bristande frukostrutiner.

– Äldre barn lägger sig ofta sent på kvällarna och vill hellre sova ut på morgonen. Det gör att man inte hinner bli hungrig innan det är dags att åka till skolan. Det kan leda till att den biologiska klockan hamnar i ofas med skolklockan vilket leder in i en negativ spiral, säger Hanna Sepp.

Att äta på morgonen ger välbehövlig energi till både hjärna och kropp. Samtidigt är det vid ung ålder man har de bästa möjligheterna att få goda frukostrutiner. Men i samma undersökning uppger nästan hälften (47%) av elevernas föräldrar att de aldrig äter måltiden tillsammans med sina barn under vardagar. Bristande uppsikt kan därmed få konsekvenser i högre ålder.

– Eftersom många barn får frukost på fritids behöver hushållen nödvändigtvis inte äta den hemma tillsammans. Men när de börjar grundskolan är det svårare att lära sig goda matvanor om de aldrig haft goda frukostrutiner, säger Hanna Sepp.

I Arlas undersökning svarar hela sex av tio skolor att de inte har någon frukostservering. Samtidigt ser både rektorer, föräldrar och elever flera fördelar med ett sådant initiativ. Bland annat uppger fyra av tio rektorer att frukostserveringen gör skillnad för barn som saknar goda rutiner.

– Bevisen är inte entydiga men i flera studier har vi sett en trend av att koncentrationen, den kognitiva förmåga och det abstrakta tänkandet förbättras av ett regelbundet frukostintag. Det finns även mindre studier som visar förbättrade resultat på de nationella proven, säger Hanna Sepp.

“Det finns mindre studier som visar förbättrade resultat på de nationella proven”

Majoriteten av de skolor som serverar måltiden gör det i matsalen, ofta innan första lektionen. Hanna Sepp anser att frukostservering i klassrummet gör att fler elever äter.

– Frukosten riskerar att prioriteras bort om den schemaläggs innan lektionsstart. Serveras den i klassrummet är eleverna på plats och har vaknat till. Dessutom hamnar alla i samma matcykel vilket gör att de får tillräckligt med energi fram till lunchrasten, säger Hanna Sepp.

FRUKOSTBUFFÉN MINSKADE ELEVERNAS SKOLFRÅNVARO

Guteskolan på Gotland har en tydlig hälsoprofil vilket inkluderar både frukostservering och rörelsetimmar. Det har lett till ett ökat välmående, mindre frånvaro och bättre fokus under lektionerna. Nu vill Anna Engström, rektor på Guteskolan, se fler svenska skolor införa frukost för att stärka elevernas inläring och hälsa.

När friskolan Guteskolan i Visby öppnade upp 2007 fanns en vision om att hälsan skulle stå i fokus. Många elever bodde på andra delar av Gotland och hade en lång resväg till skolan, vilket gjorde det stressigt att hinna äta på morgonen. Guteskolan började därför servera frukost till sina låg- och mellanstadieelever.

– Eleverna fick en lugn stund innan första lektionen när de kunde sitta och äta frukost tillsammans sina klasskompisar och med vår personal, säger Anna Engström, rektor på Guteskolan.

Idag får grundskolans 240 elever och Gutegymnasiets 250 elever en gedigen frukostbuffé varje dag. Den består av flera olika pålägg, fil, yoghurt, gröt och nybakat bröd. Under vinterhalvåret bjuds det även på hemmagjorda ingefärshots för att hålla eleverna friska. Därtill har skolan infört rörelsepass varje dag innan första lektionen. Externa aktörer bjuds in för att hålla aktiviteter som gruppträning och yogalektioner.

– Eleverna har blivit mycket piggare och är mer koncentrerade under lektionerna. Vår hälsoprofil hjälper dem att hålla bättre fokus under hela skoldagen. Vi ser även att ströfrånvaron har försvunnit nästan helt vilket är oerhört positivt, säger Anna Engström.

Frukost och andra måltider är inte en självklar del av alla elevernas vardag. Enligt Anna Engström behöver skolan laga upp till 25 procent mer mat på måndagar, vilket indikerar att en del måltider uteblir i elevernas hushåll.



Flera andra skolor ser samma negativa trend. Frukost kan göra en stor skillnad för de elever som inte äter regelbundna måltider, säger Anna Engström.

Guteskolans frukost kostar skolan sju kronor för varje elev per dag, en kostnad som är avgiftsfri för eleverna. Samtidigt visar Arlas undersökning att många skolor väljer bort måltiden för att det är för dyrt. Enligt Anna Engström handlar det snarare om prioriteringar än bristande resurser.

– Jag tycker att skolorna behöver tänka på helheten och hitta ett koncept som främjar elevernas hälsa. Vi är inte en speciellt rik skola utan väljer att spendera våra pengar på frukost och rörelsetimmar i stället för exempelvis nya skrivbord. Det handlar om att prioritera det eleverna behöver mest för att må bra i skolan, säger Anna Engström.

Guteskolan vann priset Årets Frukostlyft 2020 i Arla Guldko, ett initiativ för att hylla vardagshjältar i den offentliga måltiden, för att man visade att det är möjligt att integrera frukosten på ett framgångsrikt sätt i skoldagen.

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.

OM UNDERSÖKNINGARNA



UNDERSÖKNINGARNA GENOMFÖRDES I FORM AV WEBBENKÄTER MED HJÄLP AV KANTAR SIFO OCH QUESTBACK UNDER APRIL-MAJ 2022.

Antal respondenter:

Rektorer: 501

Föräldrar: 1033

Elever: 1033

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.

