

# FRUKOSTBAROMETERN 2021



# FÖRORD – ARLA FOODS

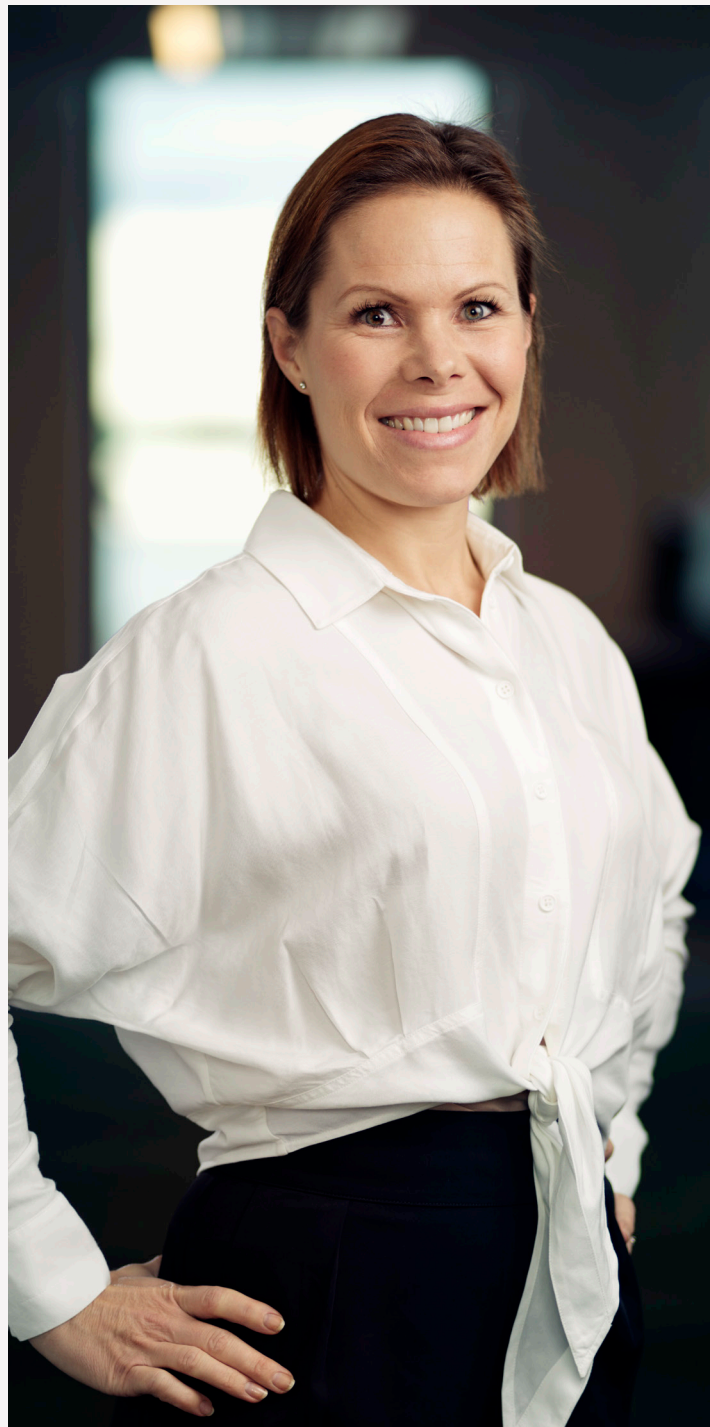
## Frukost i skolan förbättrar elevhälsan

Vi har sett flera skolor kämpa hårt med klassklimatet och elevhälsan under en längre tid. Men efter coronavirusets utbrott har situationen blivit värre. Stillasittandet har ökat och elevernas psykiska hälsa blir allt sämre. Därför anser vi på Arla att en näringsrik kost är viktigare än någonsin. Det skapar bättre förutsättningar för elevernas inläring och arbetsro. Det ger även bättre möjligheter för mer jämlika uppväxtvillkor.

Trots det uppger två av tre rektorer i vår rapport att deras skolor aldrig serverar frukost till sina elever. Samtidigt menar såväl rektorer som föräldrar och elever att det är betydande för koncentration- och inlärningsförmågan. De menar även att möjligheten till skolfrukost skulle förbättra elevernas matvanor.

När vi genomförde ett frukostprojekt med Botkyrka kommun 2018 såg vi liknande effekter. Vi serverade en måltid till varje elev i två grundskolor under första lektionen. Efter tre månader förbättrades både klassrumsmiljön och elevernas koncentration. Vi såg även ett tydligt samband mellan goda frukostrutiner och förbättrade skolresultat, vilket också har stöd i internationell forskning.

Nu är det skolstartstider och eleverna ska återigen sätta sig i klassrummen. Därför menar vi på att fler skolor behöver se över möjligheten att servera frukost till sina elever. Det ger en bra start på dagen och lägger grunden för att våra elever ska få en mer hälsosam framtid.



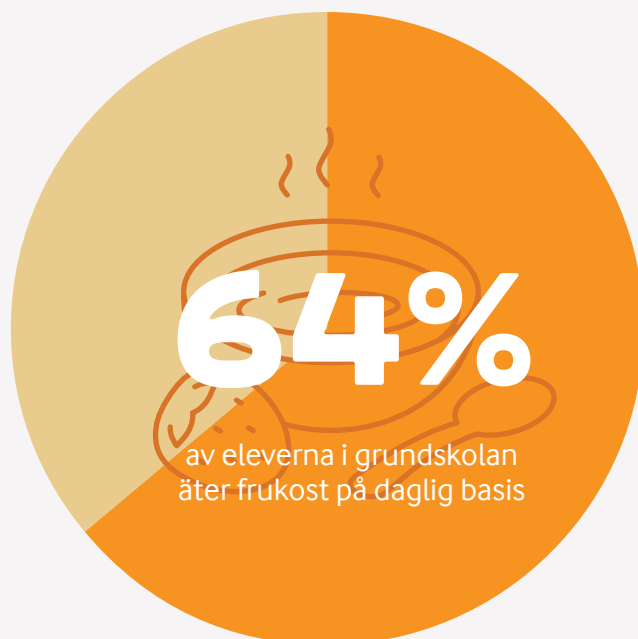
**Victoria Olsson,**  
Hållbarhetsansvarig Arla Sverige

# ELEVERNA OCH FRUKOSTVANORNA

**En stadig frukost är nödvändig för att barn ska kunna orka med skoldagen. Det har en positiv inverkan på barnens koncentration, prestation och beteende i klassrummet. Men vår undersökning visar att många elever har dåliga frukostvanor.**

Långt ifrån alla skolbarn äter frukost regelbundet. Bara två av tre grundskoleelever (64%) äter frukost dagligen och bland gymnasieeleverna är det ännu färre (50%). Endast 14 procent av eleverna i grundskolan anser att frukosten är den mest viktiga måltiden. Betydligt fler anser att det är middagen som är mest viktig (50%).

Siffrorna skiljer sig när man tittar på föräldrarnas inkomster. 57 procent av de personer som tjänar upp till 24 999 kronor per månad har barn som äter frukost varje dag. Det kan jämföras med föräldrar som tjänar mellan 25 000–34 999 kronor per månad (68%). De mest vanliga anledningarna till att elever hoppar över frukosten är tidsbrist, trötthet och dålig aptit.



**Endast varannan elev i gymnasiet äter frukost dagligen**



**Vanligaste anledningarna till att hoppa över frukost:**



**Tidsbrist**



**Trötthet**



**Dålig aptit**

**“ Jag hinner inte  
äta frukost, det  
är för stressigt  
på morgonen.**

– Pojke på gymnasiet

**“ Finns inget jag  
gillar hemma  
så jag äter  
inte frukost.**

– Flicka på högstadiet



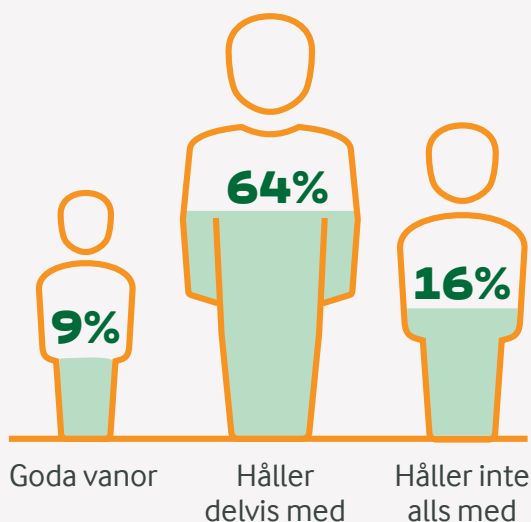
# ELEVERNA OCH FRUKOSTVANORNA

Elevernas föräldrar har en annan uppfattning om barnens frukostrutiner. 20 procent svarar att deras barn har mycket goda vanor, varannan (50%) anser att deras barn har goda vanor och bara 27 procent menar att barnens frukostrutiner är ett problem. Trots detta svarar mer än en av fyra föräldrar att den största förbättringspotentialen är att måltiden skulle kunna vara nyttigare (41%), tätt följt av bättre rutiner (24%). Samtidigt svarar nästan varannan förälder (48%) att de aldrig äter frukost tillsammans med sina barn. 35 procent gör detta ibland och 17 procent äter gemensam frukost varje dag.

**“ Vi borde äta tillsammans, nu äter vi i omgångar**

– Mamma till barn i låg- och mellanstadiet

Skolornas rektorer har även de fått frågan om elevernas frukostvanor. Här svarar bara 9 procent att deras elever har goda vanor. 64 procent håller delvis med och 16 procent håller inte med.



## 48%

av föräldrarna äter aldrig frukost tillsammans med sina barn



**“ Frukosten borde vara mer varierad och mobilen borde läggas bort under måltiderna**

– Pappa med barn i gymnasiet



## 9%

av de tillfrågade rektorerna anser att deras elever har goda frukostvanor



# DIETISTEN:

## ”Frukost i skolan ger alla elever samma möjligheter”

**Att skapa lika förutsättningar för skolbarn är inte det enklaste. Men genom att erbjuda frukost i skolan kan en del av ojämlikheten brytas, samtidigt som kroppen får välbehövligt bränsle för fokus och prestation. Det menar dietisten och kostexperten Kajsa Asp Jonson.**

Trendiga modedieter biter inte på Kajsa Asp Jonson. Som utbildad dietist har hon drivit eget bolag i 15 års tid, främst inom journalistik och kommunikation relaterat till mat och hälsa. Det har blivit åtskilliga artiklar, böcker, poddar och föreläsningar på temat. Hon blir även regelbundet anlitad som konsult inom kostfrågor hos skolor och företag. Men några snabba lösningar finns inte. Helhetsperspektiv och långsiktighet är viktigt.

– Ibland har jag jobbat med skolor för att lyfta matens roll inom undervisning och hälsa. Jag försöker visa på att det inte bara handlar om vad som ligger på tallriken utan det kan även landa i frågor som rör tid, skolmiljö, raster och schemaläggning. Hälsa och kost är mycket mer än bara råvaror och personal, säger Kajsa Asp Jonson.

Trots lång erfarenhet ser hon frukost i skolan som ett tämligen nytt men välkommet fenomen.

– Jag tror att frukost i skolan kan ha stor betydelse, särskilt om man ser på möjligheten att göra skolan mer jämlik och erbjuda alla elever samma möjligheter. En bra frukost kan ge både bättre prestationer, lugnare arbetsmiljö och bättre resultat. Därför är det intressant att många skolor anser att de inte har råd att erbjuda frukost. Men mat ska alltid ses som en investering. Det lönar sig över tid, säger Kajsa Asp Jonson.

### **Bristande närvaro kan leda till matfusk**

Men det finns fler parametrar som avgör elevernas frukostvanor. Barn som inte har sina



föräldrar närvarande vid matbordet kan få lite väl stora valmöjligheter. Har man inte heller skapat sunda kostvanor i hemmet ökar risken för att onyttig mat hamnar i magsäcken.

– Det är lätt att ta till sockerrika produkter och snabba kolhydrater på morgonen. Om barnen själva får välja kan frukosten helt prioriteras bort, eller bestå av choklad, bars, bulle och energidryck som man köper på vägen till skolan. Men utan rätt bränsle fungerar hjärnan inte lika bra som den borde, säger Kajsa Asp Jonson.



Att en låg energinivå kan leda till onödiga konflikter är inte heller svårt att tänka sig, och många av eleverna i Arlas undersökning nämner just humör och koncentration som viktiga parametrar i relation till frukosten.

## Livsviktigt näringsintag

Som dietist är Kajsa Asp Jonson extra angelägen om att barn och unga får i sig de rekommenderade nivåerna av viktiga näringsämnen. Barn som växer har ett kontinuerligt behov av näring och energi, vilket gör det viktigt att sprida ut matintaget under dagen. Små barn har ett ännu större behov av att fylla på vid flera tillfällen, och frukosten är därför en viktig grund.

– Frukosten ger ett viktigt bidrag till det dagliga energibehovet, och är ett utmärkt tillfälle att få i sig fullkorn, fibrer, kalcium, D-vitamin, protein och många andra viktiga ämnen. Då gäller det att äta bra livsmedel som yoghurt, mejeriprodukter, fullkornsbröd och havregrynsgröt.

Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer ska frukosten bestå av ungefär 25 procent av det dagliga energi- och näringsintaget. För att få i sig alla näringsämnen kroppen behöver är det bra att äta varierat. Alla måltider behövs för att barnen ska få i sig den energi och näring de behöver.

– Hela kroppen fungerar bättre om man äter regelbundet. Man behöver äta frukost, lunch, middag och något bra mellanmål däremellan. Det gäller både för barn och vuxna, säger Kajsa Asp Jonson.

## Förebyggande åtgärder kostar

Hon poängterar att frågan kring barns hälsa är viktigare än någonsin i en tid då pandemins isolering har bidragit till mycket stillasittande och en hel del osunda genvägar i köket.

– En viktig del av skolans roll är att skapa jämlika förutsättningar för både undervisning, fysisk aktivitet och kost. Det blir som ett extra skyddsnät. Under pandemin har vi sett att det här skyddsnätet har en oerhört viktig roll, säger Kajsa Asp Jonson. Medan många skolor fortsatt hävdar att frukost är en onödigt dyr extrakostnad, ställer Kajsa Asp Jonson frågan tillbaka: "Vad är alternativet?"

– Alla vet att förebyggande åtgärder kostar, men att de vinner i längden. Jag är övertygad om att stabila frukostvanor kan vara positivt för skolresultaten, och dessutom eliminera en hel del konflikter, bråk, mobbing och skadegörelse. Dessutom kan frukosten inte bara sätta tonen för resten av dagen utan det kan också lägga grunden för sunda vanor längre fram i livet, säger Kajsa Asp Jonson.

**“ Om barnen själva får välja kan frukosten helt prioriteras bort, eller bestå av choklad, bars, bulle och energidryck**



# FRUKOST I SKOLAN

Skolorna serverar sällan frukost till sina elever. Enligt vår Sifo-undersökning är det endast 37 procent som erbjuder måltiden och på gymnasieskolorna är det ännu mer sällsynt. Bara 18 procent serverar frukost.

Den främsta anledningen till beslutet är att det anses vara en oprioriterad fråga (30%), tätt följt av kostnadsskäl (29%). Enligt undersökningen väljer skolorna att ta andra vägar för att uppmuntra till bättre frukostvanor. Tre av fyra (76,4%) kommunicerar direkt till eleverna om vikten av att äta frukost och varannan (50,6%) går via föräldrarna.

Samtidigt är det få elever som faktiskt utnyttjar möjligheten till frukost i skolan. I sju av tio skolor (68%) är det färre än hälften av alla elever som faktiskt äter det som erbjuds på morgonen.

**“ Frukosten är ett tillfälle då alla elever träffas och har gemensam rast**

- Rektor på låg- och mellanstadieskola

# 18%

av alla gymnasieskolor serverar frukost



## STÖRSTA MOTSTÅNDEN FÖR FRUKOST I SKOLAN:

Oprioriterad fråga **30%**

Kostnadsskäl **29%**



Att eleverna ska få i sig mat i magen i början av skoldagen är viktigt av flera skäl. Framför allt stabiliserar det blodsockernivåerna, vilket gör det lättare att göra bättre matval resten av dagen. Det i sin tur förbättrar elevernas fysiska och psykiska välmående. Det är en stor anledning till att flera skolor faktiskt erbjuder frukost till sina elever. I vår Sifo-undersökning svarar 64 procent av alla rektorer att frukostservering i skolan gör skillnad för elevernas frukostvanor. De flesta upplever även positiva effekter som bättre fokus, stämning och skolresultat. Nästan alla rektorer (97%) anser att en bra frukost förbättrar elevernas koncentration.

Föräldrarna håller med rektorerna i frågan. De tycker att barnens frukostvanor skulle förbättras om måltiden serverades i skolan, eftersom det uppmuntrar till att äta mer regelbundet och hälsosamt.

Eleverna håller med om att frukosten bidrar till en bättre start på dagen. Fyra av tio (38%) av de som inte får frukost i skolan säger att de skulle få bättre frukostvanor om det serverades i skolan. En majoritet av eleverna håller med om att deras koncentration (59%) och allmänna humör (67%) förbättras av en ordentlig frukost.

# 97%

av rektorerna anser att en bra frukost förbättrar elevernas koncentrationsförmåga.



# 4/10

elever som inte erbjuds frukost i skolan menar på att de skulle få bättre frukostvanor om det serverades frukost i skolan.

# 59%



# 67%



En majoritet av eleverna anser att deras koncentrationsförmåga och allmänna humör förbättras av en ordentlig frukost.

# BOTKYRKAS

## FRUKOSTPROJEKT SKAPADE

### BÄTTRE KLASSRUM



**Under 2018 lanserade Arla tillsammans med Botkyrka kommun ett frukostprojekt i två högstadieskolor. I tre månader fick eleverna en måltid i klassrummen för att se om de upplevde positiva effekter. Efter projektets slut visade det sig att skolklasserna blev lugnare och barnens koncentration förbättrades. Nu vill Botkyrkas kommunalråd Ebba Östlin införa frukost i alla grundskolor inom kommunen.**

En av tre elever åt inte frukost när Arla tillsammans med Botkyrka kommun startade ett pilotprojekt i Tuna- och Grindtorpskolan 2018. Målet var att undersöka om frukost gav någon effekt på klass-rumsmiljön och elevernas koncentrationsförmåga. Därför serverades samtliga högstadieelever

en liten frukost i klassrummen under första lektionen i tre månader.

#### **Frukost i skolan gav lugnare klassrum och koncentrerade elever**

Med hjälp av Sifo genomförde Arla även två separata undersökningar där eleverna svarade på frågor kring ordning, koncentration och prestation. Resultaten visade att hungern hade en stor inverkan på koncentration och inlärningsprocessen. Sex av tio elever ansåg att de kunde koncentrera sig bättre under skoldagen efter att ha fått frukost i skolan. Lika många lärare (51%) upplevde samma sak som eleverna jämfört med 36 procent innan projektstarten. Varannan (50%) elev menade även på att klassrumsmiljön blev lugnare.

— Att hungriga elever inte kan koncentrera sig och ta emot den kunskap lärarna ger dem är kanske inte så konstigt. Men att en frukt, macka och en yoghurt skulle ge en så otrolig effekt både på ordning, koncentration och prestation var något vi aldrig skulle kunna drömma om, säger Victoria Olsson, hållbarhetschef på Arla.

### **”Mätta magar bråkar inte och lär mer”**

Efter projektets slut har det bedömts av både skolpersonal och ansvariga politiker som framgångsrikt och spännande. Ebba Östlin, kommunalråd i Botkyrka kommun, är en av dem och menar på att det finns en tydlig koppling mellan kunskap och frukost.

— Vi märkte av en positiv effekt av att alla hade ätit frukost i skolan. Det blev lugnare stämning i klassrummen och elevernas inlärningsförmåga ökade. Mätta magar bråkar inte och lär mer, säger Ebba Östlin.

### **Frukost i skolan skapar en mer jämlik vardag**

Inom en snar framtid kan frukost i skolan bli aktuellt igen i Botkyrka kommun. Ebba Östlin

hoppas på att driva igenom frukostfrågan så att alla grundskolor inom kommunen kan servera måltiden till sina elever. Först då kan man se långsiktiga effekter av hur ett sådant initiativ påverkar barnen i skolan.

## **“ Förhoppningen är att alla grundskolor i Botkyrka kan servera frukost i framtiden.**

— Vi fick positiva reaktioner efter projektet från både lärare och föräldrar. Men rätten till en bra frukost har blivit en klassfråga i och med att elevernas föräldrar har olika typer av jobb och ekonomisk situation. Förhoppningen är att alla grundskolor kan servera frukost i framtiden. Det skapar bättre förutsättningar för alla elever och ökar chanserna till positivare skolresultat, säger Ebba Östlin.





# OM UNDERSÖKNINGARNA



**UNDERSÖKNINGARNA GENOMFÖRDES  
MED HJÄLP AV KANTAR SIFO OCH  
QUESTBACK UNDER MAJ-JUNI 2021.**

Antal respondenter:

Föräldrar: 1021

Elever: 1021

Rektorer: 425

## **Arla – böndernas eget mejeri**

Arla är ett mejerikooperativ som ägs av 9400 bönder från Sverige, Danmark, Tyskland, Storbritannien, Belgien, Nederländerna och Luxemburg. Arlas vision är att skapa framtiden inom mejeri för att sprida hälsa och inspiration i världen, helt naturligt.

