



Frukost- barometern 2025



Mer än mätta magar

Dagens första måltid påverkar oss mer än vi kanske tror, både hur vi mår och hur vi presterar. Därför presenterar vi på Arla nu åter Frukostbarometern, en kartläggning av svenska skolelevs morgonvanor och rutiner.

Årets rapport bygger på en stor undersökning bland elever i högstadiet och deras föräldrar. Resultaten visar både glädjande trender och förbättringsområden. Vi har frågat om vad, var och med vilka man äter dagens första måltid, varför den ibland uteblir och vilka känslor som förknippas med den.

Många elever, inte minst från hushåll med lägre inkomster, hoppar helt eller delvis över att äta något på morgonen och matvanorna är generellt sämre hos ungdomar i socialt utmanade grupper. Samtidigt visar Livsmedelsverkets kartläggning av offentliga måltider att serveringen av frukost i skolan har minskat något under senare år, trots att avgiftsfri skolfrukost skulle kunna ge fler elever en bättre start på skoldagen.

Talande är också att hälften av föräldrarna i vår undersökning uppger att frukost i skolan skulle påverka familjens vardag positivt – en tydlig ökning jämfört med Frukostbarometern 2022.

Forskning visar att frukost är kopplat till bättre matvanor samt positiva skolrelaterade effekter. Potentiellt finns det också stora samhällsvinster i att satsa bredare på

skolfrukost. Införandet av avgiftsfri skollunch i Sverige har till exempel haft stor långsiktig betydelse för både hälsa och jämlikhet, enligt svensk forskning.

Sammantaget finns det många styrkor och möjligheter med att servera frukost i skolan. Vi ser också att det finns ett stort intresse hos skolor runt om landet, samtidigt som verkligheten är mer utmanande.

Genom att lyfta elevernas, föräldrarnas och experternas röster hoppas vi bidra med ny kunskap och inspirera fler skolor, beslutsfattare och familjer att prioritera frukost. Inte bara som en viktig del av goda matvanor utan också som en stund för gemenskap, återhämtning och välmående.

Trevlig läsning!



ELIN BOLL

Disputerad hälso- och nutritionsexpert på Arla

Elevernas frukostvanor



Barn mår bra av regelbundna måltider där frukost ingår, enligt Livsmedelsverket. Men svaren i undersökningen visar att morgonmåltiden fortfarande är långt ifrån självklar för alla.

När vi lät skoleleverna svara på hur ofta de äter frukost svarade visserligen en majoritet (59%) att de alltid äter frukost hemma på skoldagar. Men många äter frukost mer oregelbundet. Bland tjejer uppger nästan varannan (47%) att de inte äter frukost hemma varje dag före skolan och var tionde elev säger att de aldrig eller sällan gör det. Samtidigt svarar en fjärdedel av föräldrarna (26%) att deras barn inte äter frukost varje skoldag.

De främsta skälen till att frukosten uteblir är bristande aptit, stress och trötthet. Men var tjugonde elev (5%) – ungefär en i varje klass – hoppar ofta eller ibland över frukost för att det inte finns något att äta hemma. Vanorna varierar överlag mellan hushåll, men hänger delvis ihop med ekonomiska förutsättningar. Elever vars föräldrar har lägre inkomst känner sig oftare stressade, har svårare att hinna äta i lugn och ro och hoppar oftare över frukost än elever från hushåll med högre månadsinkomst.

Följaktligen ser många föräldrar också förbättringspotential i barnens frukostvanor. Fyra av tio (39%) föräldrar anser att innehållet i deras barns frukost kan bli bättre, och drygt en fjärdedel (26%) anser att barnets frukostrutiner skulle kunna förbättras.

Även högre matpriser påverkar frukostvanorna hos många familjer. Matpriserna har de senaste tre åren ökat med uppåt 25–30 procent i Sverige, även om priserna så här långt 2025 har stabiliserats. En fjärdedel av föräldrarna i undersökningen uppger att högre matpriser har påverkat frukostvanorna i hushållet. Bland familjer med en bruttointkomst under 50 000 kronor per månad är andelen ännu högre – 36 procent. En majoritet har då valt bort vissa livsmedel eller bytt till billigare alternativ.

Elever skippar alltid eller ofta frukost för att de

19%

saknar aptit

12%

prioriterar sömn

7%

känner sig stressade

26%

av föräldrarna uppger att högre matpriser har påverkat frukostvanorna



”Elever vars föräldrar har lägre inkomst känner sig oftare stressade, har svårare att hinna äta i lugn och ro och hoppar oftare över frukost.”

Succé för Arlas skolfrukosttävling



I år var intresset rekordstort för Arlas skolfrukosttävling. Hela 333 högstadieskickade in ansökningar. Det är glädjande att så många vill prova att servera frukost och det vittnar också om ett stort behov, konstaterar projektledare Erica Elfving.

Det är tredje gången Arla arrangerar en skolfrukosttävling där tio skolor får gratis mejeriprodukter för att testa frukostservering i tre veckor. I början av höstterminen fick cirka 2 500 högstadieelever möjlighet att starta skoldagen med frukost tack vare initiativet.

– Både forskning och Arlas egna erfarenheter av skolfrukost visar att den kan bidra till lugnare klassrum, ökad koncentration och bättre resultat. Men det är viktigt att skolorna får prova själva. Då får de chans att både se effekterna och hitta ett upplägg som fungerar för dem, säger Erica Elfving.

I år valde Arla att prioritera skolor i områden med socioekonomiska utmaningar.

– Vi vet att det finns ett samband mellan barns frukostvanor och familjers inkomstnivå. Därför ville vi rikta initiativet dit det kan göra störst skillnad, säger Erica Elfving.

ALLA SKOLOR ÄR UNIKA

Beroende på hur det ser ut på skolorna med exempelvis elevgrupper, scheman, logistik och resurser kan det behövas olika lösningar för frukostens var, när och hur.

– Varje skola är unik och väljer sin modell. Men till skillnad från lunchen måste man inte nå alla för att frukosten ska vara lyckad. Det viktigaste är att mätta dem som inte äter annars, säger Erica Elfving.

Det Arla också sett är att frukosten ofta blir bäst när fler engagerar sig.

SKOLFRUKOST GAV LUGN

En av årets vinnarskolor är Ångskolan i Marks kommun, där elevkoordinator Annette Johnsson ansökte.

– I vårt upptagningsområde har inte alla gott om pengar. Vi vill se om det går att få in vanan att äta frukost och vad det kan göra för skillnad. Vi gjorde ett försök förra läsåret när niorna hade nationella prov och det gav ett lugn. Vi är jätteglada att kunna testa lite längre nu, säger hon.

Mentorn och idrottsläraren Urban Henning håller med.

– Det är kanonbra med skolfrukost. Det blir en start där vi kan sitta och prata naturligt. Eleverna kommer också i gång bättre när de inte går på tom tank hela förmiddagen.

MER ORK OCH SÖMN

Det är viktigt med rätt energi, påpekar rektorn Ellika Retzlaff.

– Frukosten ger eleverna en bra laddning och det blir ett annat lugn på skolan. Många äter inte annars och vissa tar en energidryck eller chokladkaka för att stå sig. Då kan de bli mer speedade.

"Hinner man inte äta frukost hemma kan man göra det här i skolan i stället. Det är jättebra! Man umgås med vänner och när jag äter lite senare på morgonen orkar jag mer."



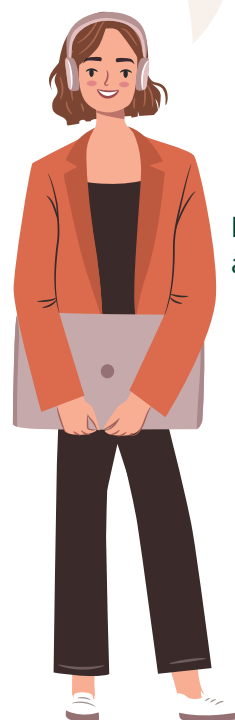
Noam
årskurs 8

"Det gör skillnad i ork och det är bra att börja skoldagen med energi, särskilt eftersom alla inte äter hemma."



Tindra
årskurs 9

"Det här är ett mysigt sätt att starta dagen. Det ger en jättebra avslappning före lektionen. Då är man mer redo. Jag är så tacksam för att Annette fixade så att vi vann."



Danijela
årskurs 8



333

högstadies ansökte



2 500

högstadieläver på tio skolor
har serverats frukost genom
tävlingen

Vinnare i Arlas frukosttävling 2025

Borgsmoskolan, Norrköping
Centralskolan, Tierp
Gärdesskolan, Sollentuna
Hagsätraskolan, Stockholm
Helenaskolan, Skövde
Hovsjöskolan, Södertälje
Parkdalaskolan, Ronneby
Tiundaskolan, Uppsala
Vättleskolan, Angered
Ängskolan, Mark

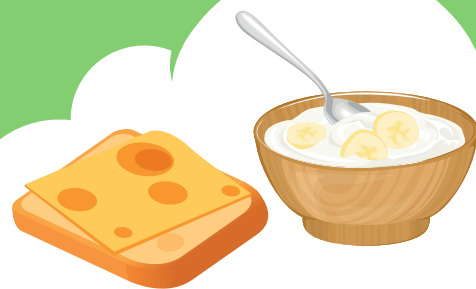




**"Kul om hela familjen
kunde äta samtidigt.
Mamma sover, pappa
sitter i köket och läser
tidningen på telefonen
medan jag sitter på mitt
rum och sminkar mig
samtidigt."**

— Elev, 15 år

Vad är frukost idag?



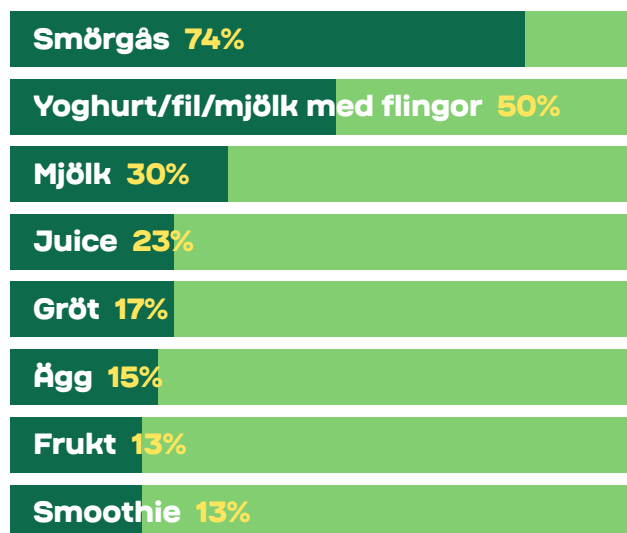
Samhället behöver skapa förutsättningar för dagens barn och unga att äta mer hälsosamt, slår Livsmedelsverket och Folkhälsomyndigheten fast i 2025 års rapport om en hälsosammare livsmedelskonsumtion bland barn och unga. Nio av tio ungdomar når inte rekommendationerna om dagligt intag av frukt och grönsaker, och en stor del av dagens energi kommer från godis, läsk, kakor och snacks.

Rapporten visar att matmiljön behöver förändras så att hälsosamma val blir enklare att göra.

Vad äter då svenska skolelever till frukost, och vad skulle de helst äta om de fick välja fritt?

I dag består elevernas morgonmål framför allt av smörgås och yoghurt, fil eller mjölk med flingor. Även vid ett fritt val är smörgåsen populärast som morgonmål, men många skulle då välja smoothie, följt av yoghurt, fil eller mjölk med flingor, ägg och mjölk. Var sjätte elev skulle välja en frukost- eller proteinbar om valet var helt fritt. Resultatet visar att det finns en efterfrågan på snabba och smidiga alternativ för morgonen.

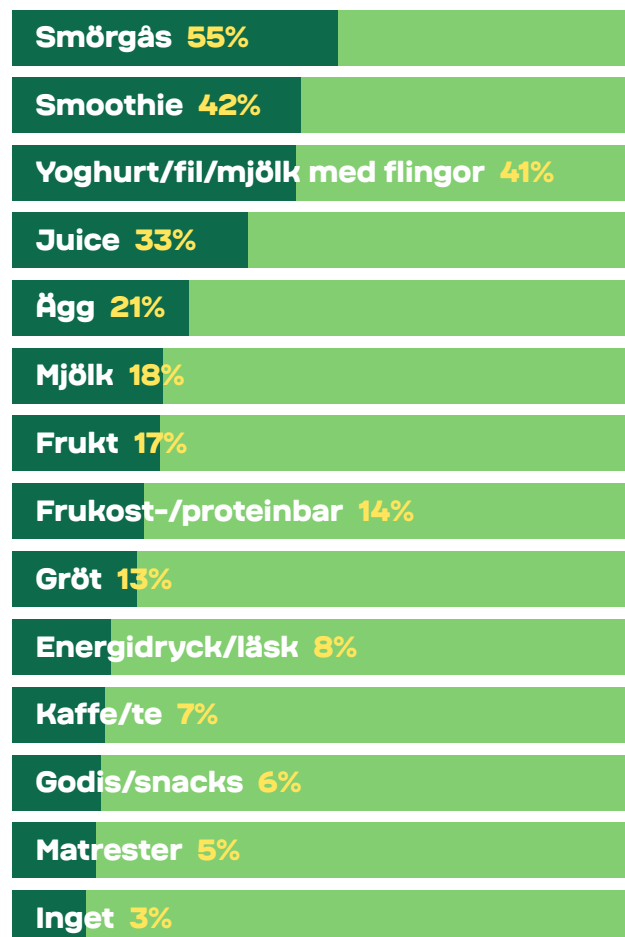
Vad äter eller dricker du oftast till frukost en skoldag?



Visste du att... ?

Ordet frukost kommer från lågtyskans vrokost, där vro betyder tidig och kost betyder måltid. Ordet användes redan i fornsvenskan och har alltid syftat på en tidig måltid på dagen. Men förr handlade det inte om morgonens första mål, utan om den måltid man åt efter dagens första arbetspass.

Detta skulle eleverna äta och dricka till frukost om valet var fritt



”Frukost kan bli en social motor i skolan”



Frukosten har fått ett nästan mytiskt rykte som dagens viktigaste mål. Men enligt Nicklas Neuman, docent i kostvetenskap vid Uppsala universitet, är frågan mer komplex än så. Det som verkligen gör frukosten intressant handlar kanske inte bara om vad vi äter – utan var, hur och med vilka vi gör det.

Studier visar att de som hoppar över frukosten tenderar att ha ett sämre näringsintag överlag. Men det är egentligen inte ur ett näringsperspektiv som frukosten blir unik, menar Nicklas Neuman.

– Så länge vi får i oss den energi och näring vi behöver spelar tidpunkten på dagen mindre roll, säger han.

Däremot kan frukosten vara ett bra sätt att skapa struktur och få igång dagen, inte minst för barn och unga. Frukosten är heller inte bara en fråga om näringsintag, utan också om känslor och sociala mönster. De flesta av oss äter samma sak till frukost dag efter dag – och det verkar vi trivas med.

– Frukosten tenderar att vara mer standardiserad än andra mål. Man nöjer sig med gröt och mackor... det verkar finnas en hög acceptans för upprepning kring frukosten, konstaterar Nicklas Neuman.

SKOLFRUKOST KAN UTJÄMNA SKILLNADER

Samtidigt finns det också en stressdimension. För ungdomar som prioriterar att sova på morgonen är det lätt att hoppa över frukosten. Och för barn som inte får med sig goda matvanor hemifrån kan det bli ännu svårare. Just därför kan skolfrukost spela en extra viktig roll, menar Nicklas Neuman. Kanske särskilt för de barn som har det svårare ekonomiskt.

– Vi ser att det följer olika socialgrupper i samhället: det är vanligare att skippa frukost i hem som har det sämre ställt, säger han.

Det senaste året har initiativ med skolfrukost dykt upp på allt fler håll i Sverige. Enligt Nicklas kan det ge positiva effekter – både för välmåendet och för skolresultaten. Men exakt hur stor skillnaden är vet vi fortfarande inte.

– Rent praktiskt kan skolfrukost ha relevanta effekter. Vi har en hypotes: skolfrukost kan vara en viktig bärare för att säkerställa goda matvanor för alla, men också fungera som en social mekanism. Det blir kul att gå till skolan och ses och äta tillsammans, säger han, och tillägger att skollunchen ofta verkar ha just den effekten.

Internationella studier antyder att just barn från familjer med sämre förutsättningar kan vinna mest på insatser som skolfrukost, enligt Nicklas Neuman.

"Vi har en hypotes: skolfrukost kan vara en viktig bärare för att säkerställa goda matvanor för alla, men också fungera som en social mekanism."

Nicklas Neuman

docent i kostvetenskap, Uppsala universitet

VILL SE YTTERLIGARE FORSKNING

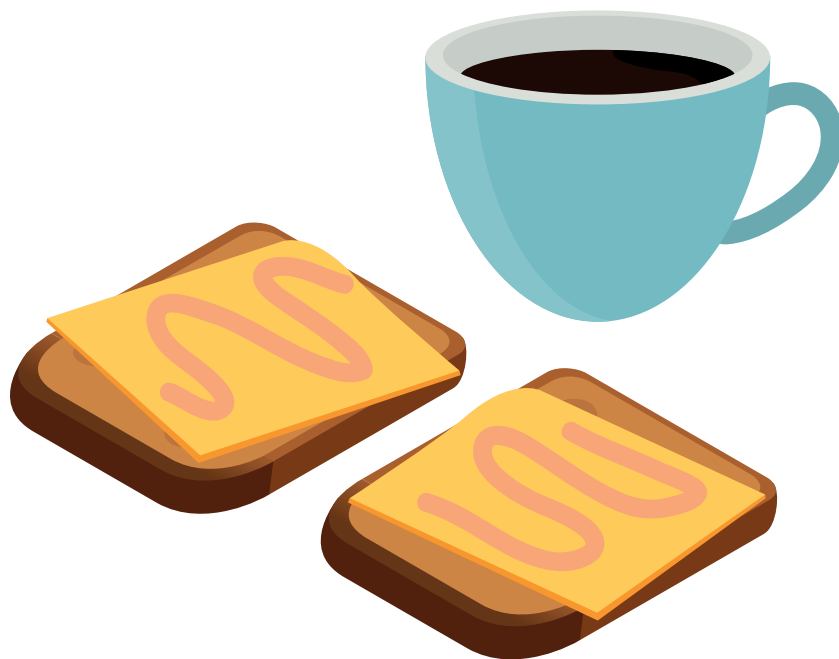
För att få tydligare svar vill Nicklas och hans forskarkollegor se större studier på området. Han skulle helst se en stor interventionsstudie där statistiskt jämförbara skolor slumpas fram – några får skolfrukost, några inte – och sedan kan man följa skillnader i exempelvis skolresultat och möjligheter att söka vidare till gymnasiet.

– Vi vill gärna forska på det men har inte fått anslag än. Vi skulle vilja titta framför allt på hårda skolresultatutfall: är det så att de skolbarn som har det sämre ställt får bättre resultat? Kommer man åt frukostskipparna, och särskilt de som har lite svårt att klara skolan?

Samtidigt behövs mer kunskap om hur skolfrukosten faktiskt fungerar i praktiken, säger Nicklas. Hur ser upplägget ut? Var serveras den? Vilka når den? Och kanske viktigast av allt – når vi de barn som annars hade gått till skolan med tom mage?

Och hur ser då frukosten ut hemma hos forskaren själv?

– Den är nog ganska... genomsnittlig. Två mackor med kaviar och ost – och kaffe!



A breakfast tray is shown on a wooden table. It includes a tall glass of white milk, a shorter glass of orange juice, a plate with two pancakes topped with fruit and syrup, and a plate of cereal with various grains, nuts, and fruit. A silver spoon rests on the cereal plate. The image has a semi-transparent green overlay with white text and white cloud-like shapes in the corners.

**"Varken jag eller dottern
är hungriga på morgonen
så därför blir det sällan
eller aldrig frukost."**

– Mamma till 15-åring

Frukost och känslor



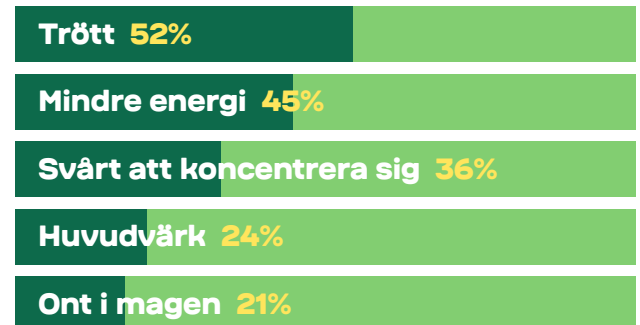
Frukostens påverkan stannar inte vid energi och mättnad. Den påverkar också hur vi mår.

Fyra av tio elever säger att de känner sig glada när de äter frukost, medan en tredjedel faktiskt ser fram emot den. Sju av tio elever (69%) uppger att deras allmänna humör förbättras av en ordentlig morgonmåltid, och nästan lika många svarar att de får en bättre koncentrationsförmåga (62%).

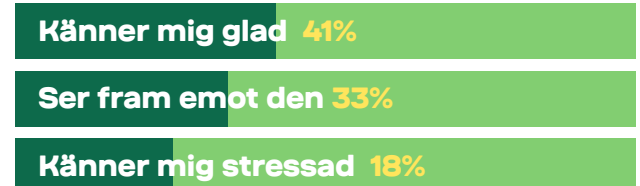
Och på motsvarande sätt märks det när frukostmåltiden uteblir. Varannan elev uppger att de känner sig trötta när de inte ätit frukost. Mer än var tredje elev uppger också att de blir dåligt på humör och lika många upplever koncentrationssvårigheter.

Samtidigt svarar hälften av eleverna (50%) att frukosten mer är ett måste än en stund att njuta av. Var tionde elev (11%) känner sig dessutom ensam när de äter frukost – en påminnelse om att dagens första måltid också har social betydelse.

Så mår eleverna när frukosten uteblir



Så upplever eleverna frukosten på skoldagar



69%

uppger att deras allmänna humör förbättras av en ordentlig morgonmåltid

Med vem och hur äter man frukost?

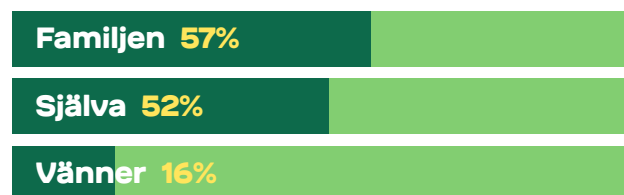


Trots att över hälften av eleverna vill äta frukost med sin familj, uppger hälften av hushållen (50%) att de aldrig äter morgonmålet tillsammans. Ungefär hälften av eleverna säger att de gärna äter själva, medan var sjätte föredrar att äta med vänner. Nästan var tredje elev (29%) tycker att dagens första måltid är en viktig social stund, men för många är det fortfarande en ensamrutin.

Ungefär var fjärde elev hämtar inspiration till sin frukost från influencers eller sociala medier. Dessa kan i hög grad forma och påverka både smakpreferenser och ideal – och i bästa fall fungera som inspiration till bättre och hälsosammare val.

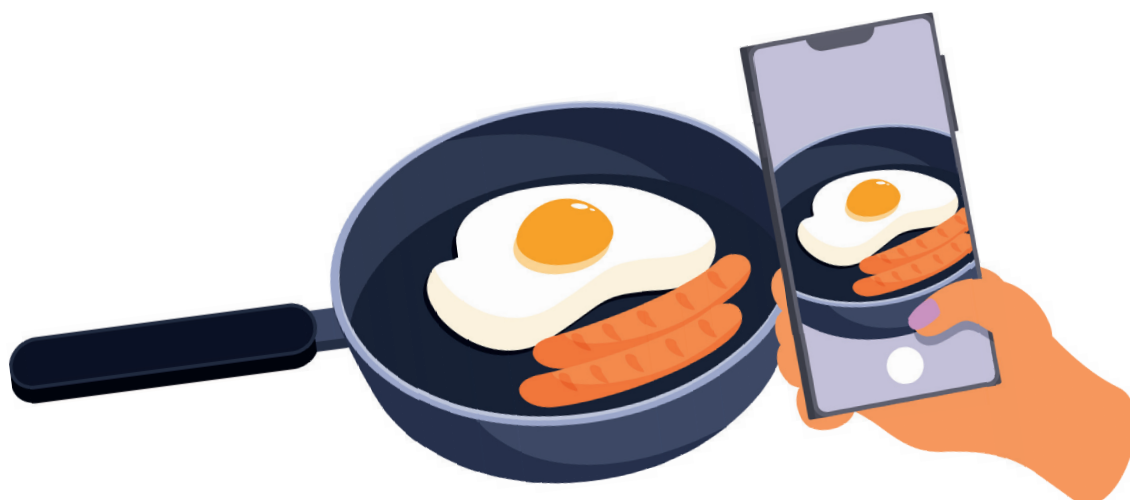
Samtidigt visar en undersökning från UNICEF Sverige och Hjärt-Lungfonden, genomförd av Karolinska Institutet, att 70 procent av den matreklam som barn och unga möts av i sociala medier marknadsför ohälsosamma livsmedel. Barn och unga kan mötas av upp till 17 digitala annonser för ohälsosam mat och dryck varje timme.

Eleverna äter helst frukost med (flerval)



24%

hämtar inspiration till sin frukost från influencers eller sociala medier



Så tycker de politiska partierna om skolfrukost



SOCIALDEMOKRATERNA: Näringsriktig och bra skolmat är viktigt under hela skoldagen. Elever ska inte behöva ta med egen mat till skolan för att vara mätta. Att erbjuda skolfrukost är ett bra exempel på detta som fler kommuner och huvudmän bör följa. Socialdemokraterna ska verka för att alla gymnasier erbjuder lunch och att elever ges tillräcklig tid att äta.



SVERIGEDEMOKRATERNA: Sverigedemokraternas uppfattning är att det är föräldrarnas ansvar att tillhandahålla frukost åt sina barn. Partiet har däremot inget att invända i det fall en skola ändå väljer att servera frukost, så länge som det inte innebär ekonomiska nedskärningar på andra saker som drabbar eleverna. Det får vara upp till varje skola att göra ekonomiska prioriteringar, men det ska inte bekostas med statsbidrag eller göra skolan beroende av ekonomiskt tillskott av annat slag.



MODERATERNA: Alla barn ska ha förutsättningar att orka med skoldagen och nå goda resultat. Sverige erbjuder redan kostnadsfri skollunch i grundskolan, något vi ska värna. Frågan om skolfrukost bör kommunerna och skolorna själva kunna avgöra utifrån sina förutsättningar och behov.



VÄNSTERPARTIET: Vänsterpartiet anser att alla barn i landets samtliga skolor ska få äta sig mätta varje dag och att de ska ha rätt till frukost. Frukost i skolan ska inte ersätta frukosten i hemmet utan fungera som ett komplement för de elever som av någon anledning inte hinner eller kan äta hemma. Att servera frukost i skolan är ett sätt att ge alla elever en bra start, men också goda förutsättningar att orka hela skoldagen.



MILJÖPARTIET: Alla barn ska kunna äta en bra och näringsrik frukost. En av tre grundskolelever börjar skoldagen på tom mage. Forskning har visat att det påverkar skolprestationen negativt. Miljöpartiet vill att staten finansierar frukost till elever i grundskolan och gymnasiet för att säkerställa att barn kan äta gratis frukost i skolan. Det kommer leda till bättre studiero, ökade kunskapsresultat och en mer hållbar arbetsmiljö för lärare och elever.



CENTERPARTIET: Centerpartiet driver inte frågan om skolfrukost på nationell nivå. Istället anser partiet att de lokala förutsättningarna och behoven måste styra. I flera kommuner driver partiet därför frågan om att införa skolfrukost, däribland i Kristinehamn och Mellerud.

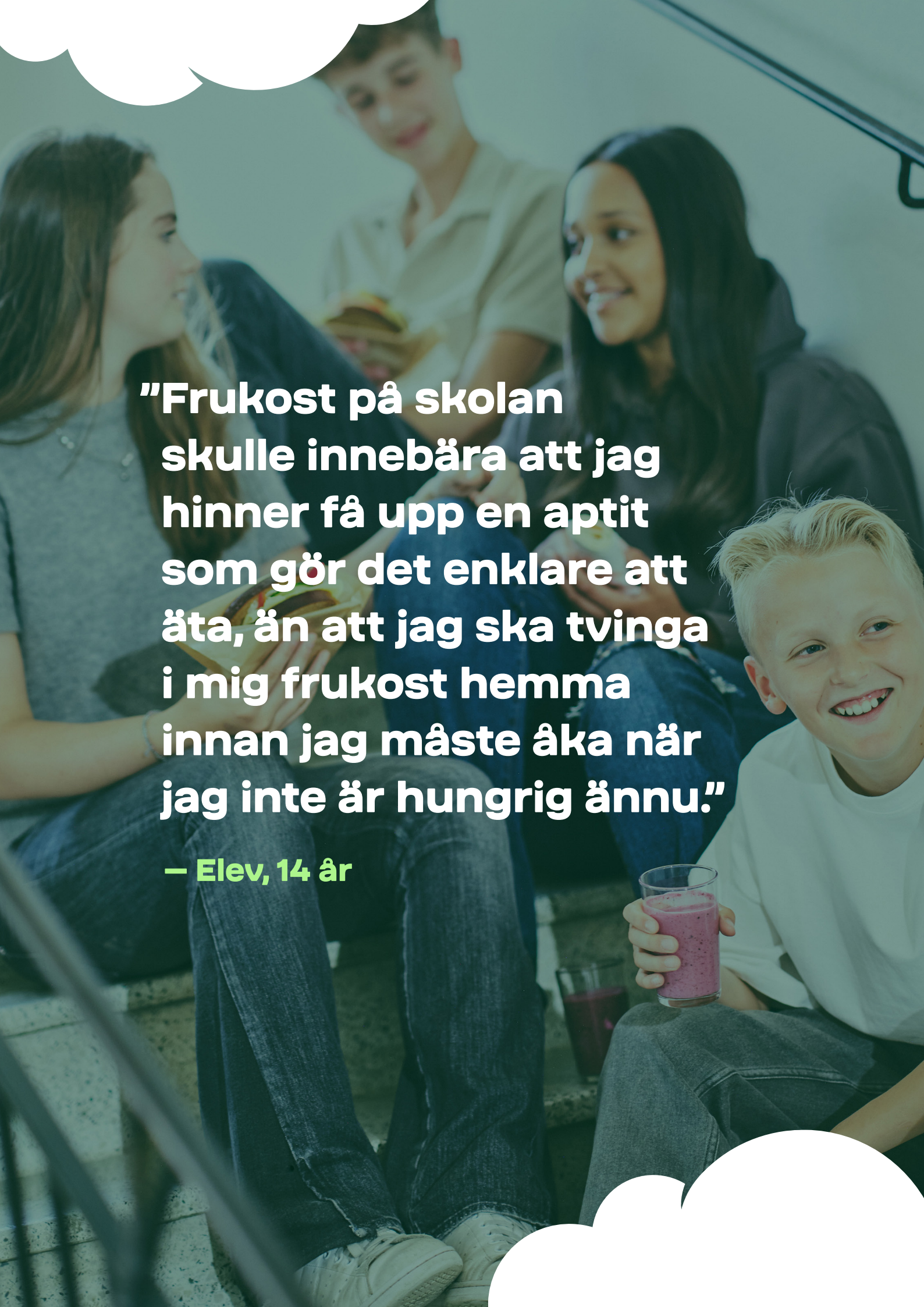


KRISTDEMOKRATERNA: Det bör vara upp till enskilda skolor att besluta om. Vi menar att det finns mer akuta delar att lägga medel på när det gäller skolan.



LIBERALERNA: Liberalerna har ingen nationell politik om skolfrukost då skolan är en kommunal angelägenhet. Däremot finns det exempel på lokala initiativ för att utreda möjligheterna till gratis skolfrukost.



A photograph of four teenagers sitting on a concrete staircase. In the foreground, a boy with blonde hair is smiling and holding a glass of pink smoothie. Behind him, a girl with long dark hair is also smiling. To the left, another girl is looking towards the boy. In the background, a boy is holding a burger. The image has a teal overlay and white cloud shapes in the corners.

**"Frukost på skolan
skulle innebära att jag
hinner få upp en aptit
som gör det enklare att
äta, än att jag ska tvinga
i mig frukost hemma
innan jag måste åka när
jag inte är hungrig ännu."**

— Elev, 14 år

Frukost i skolan

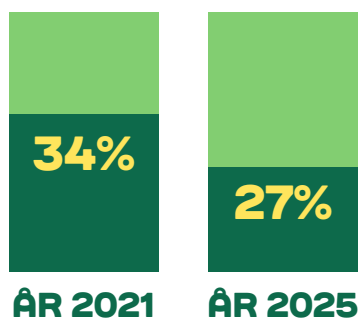


Servering av skolfrukost har minskat något under senare år, enligt Livsmedelsverkets kartläggning av offentliga måltider som publicerades 2025. Av Sveriges kommuner erbjuder 27 procent frukost i merparten av sina skolor, en minskning med sju procentenheter från 2021. I hälften av kommunerna serverar ingen av skolorna frukost, medan var sjätte kommun (16%) uppger att det vanligtvis serveras frukost vid alla skolor.

Det finns flera tänkbara orsaker till att många skolor inte serverar frukost, även om forskning och erfarenheter pekar mot positiva effekter på elevers hälsa. Ofta kan det handla om begränsade resurser och prioriteringar. Skollunchen finansieras centralt men motsvarande stöd för frukost saknas i många fall. Även praktiska faktorer som logistik, schemaläggning och personalresurser kan vara skäl till att skolor avstår från att servera frukost.

Men skolfrukost kan spela en viktig roll – inte minst för de elever som inte äter måltiden hemma. Nästan var tredje elev i vår undersökning uppger att de skulle äta mer regelbundet om frukost serverades i skolan. Var sjätte elev tror dessutom att de skulle äta mer hälsosamt om de erbjöds

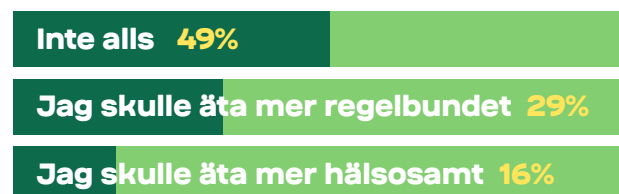
Andel kommuner som erbjuder frukost i merparten av sina skolor



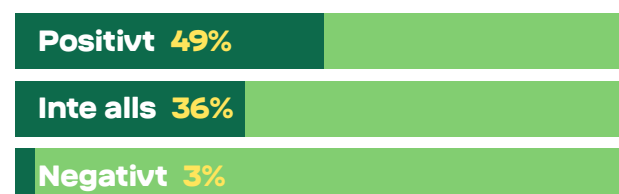
skolfrukost. Den kan också bidra till att skapa en lugnare start på skoldagen, vilket är positivt även för de elever som får i sig måltiden hemma.

Och skolfrukost har uppenbar potential att gynna inte bara barnen. Så många som hälften av föräldrarna uppger att de tror att frukost i skolan skulle påverka hela familjens vardag positivt. Andelen föräldrar som svarar detta har ökat till 49 procent från 43 procent i Arlas Frukostbarometer från 2022.

Hur skulle skolfrukost påverka dina frukostvanor?



Så skulle familjens vardag påverkas av skolfrukost



”Skolfrukosten värd lite mer jobb: bara gör det”



På Danderyds gymnasium serveras inte bara lunch. Här har skolfrukosten blivit en naturlig del av skoldagen och en social mötesplats. Men egentligen började allt med ett helt annat problem: matsvinnet.

Det slängdes över 80 kilo mat om dagen i skolrestaurangen. Kökschef Lotta Askeholt med personal började fundera över varför det blev så mycket svinn, och insåg snart att många elever helt enkelt kom till skolan hungriga. Är man för hungrig är det lätt att lägga upp mer på tallriken än man orkar äta.

– Vi var på eleverna och sa ”ta inte så mycket”, men en del sa att de var så himla hungriga och att de inte orkade äta frukost hemma, berättar hon.

Det blev starten på skolfrukosten, ett initiativ som snabbt blev populärt bland eleverna, och som också gav resultat i form av både minskat matsvinn – med hela 40 procent – och bättre stämning i skolan.

EN FRUKOST FÖR ALLA

Idag serveras frukost varje morgon mellan klockan 7.45 och 9.45 i skolrestaurangen. Här finns bland annat gröt, nybakat bröd, yoghurt, fil, granola, frön och smoothies. Allt anpassas

efter säsong och tillgång. För Lotta Askeholt har det varit viktigt att tänka brett kring skolfrukosten – att den ska vara till för alla elever, oavsett förhållanden hemma.

– Man måste ha ett större perspektiv och se hur det är hemma hos familjer idag. Hur lever man? Har alla frukost överhuvudtaget?, säger hon.

Hon lyfter också den sociala betydelsen. Även elever som inte sitter i grupper vid frukosten får del av gemenskapen genom att vara i matsalen, bli sedda och möta vuxna på ett naturligt sätt. Skolfrukosten har inte bara lett till mätta magar och minskat matsvinn. Lotta Askeholt beskriver hur den också förbättrat kontakten mellan elever och personal.

– Förut kanske jag bara var den där griniga mattanten. Nu tilltalar alla varandra med namn. Man småpratar och har en helt annan kontakt, säger hon.

Samma sak gäller relationen till lärare och annan personal. I matsalen möts alla på lika villkor, vilket skapar trygghet och gör trösklarna lägre även i andra sammanhang.

– Jag tror inte det blir lika konstigt för en elev att gå till rektorn om man behöver, för han eller hon satt ju just där och åt frukost, och var också bara en människa, säger Lotta.

"Man kanske inte ska mäta i pengar, utan mäta i hur många mätta magar man får. Det är ju vår framtid vi jobbar med."

Lotta Askeholt
kökschef, Danderyds gymnasium

MÅNGA MÄTTA MAGAR

Dessutom har skolfrukosten gjort att fler kommer i tid och skoldagen börjar lugnare. Lärare hänvisar ibland elever till matsalen för en macka och en kopp kaffe, vilket skapar bättre arbetsro och en mer avslappnad miljö.

Att införa skolfrukost behöver varken vara krångligt eller kostsamt, menar Lotta Askeholt. Det viktigaste är att utgå ifrån varför man gör det. På Danderyds gymnasium löste man det med att ett måltidsbiträde fick arbeta två timmar extra varje dag.

– Vi är ju här för att göra det bra för eleverna. Man ska inte vara rädd för lite mer jobb. Allt handlar om hur man organiserar och planerar, säger hon, och tillägger att det är viktigt att se möjligheterna istället för att oro sig för att jobba lite till.

– Den uppskattning som blir från elever, föräldrar och lärare... Det man får tillbaka är obeskrivligt! Och absolut värt det, säger hon.

Danderyds gymnasium vann "Årets Frukostlyft" i Arla Guldko 2025. Lottas uppmaning till andra skolor, särskilt gymnasier där många elever bor själva eller har mycket eget ansvar, är tydlig: "Bara gör det!" Kostnaden kan variera beroende på priser och upplägg, men enligt Lotta är det inte alltid pengarna som är det viktigaste.

– Jag säger som kocken Jessie Sommarström sa på prisutdelningen: man kanske inte ska mäta i pengar, utan mäta i hur många mätta magar man får. Det är ju vår framtid vi jobbar med!



Arla Guldko firar 25 år

Sedan år 2000 har tävlingen Arla Guldko hyllat vardagshjältar i de offentliga köken. Syftet är att driva matglädje och lyfta verksamheter som inspirerar och visar vägen med kvalitet, hållbarhet, säsongsanpassade råvaror, minskat matsvinn och pedagogik.

HÄR ÄR VINNARNA I ARLA GULDKO 2025

- Bästa Matglädjeförskola – Klöverstugans förskola, Svedala
- Bästa Matglädjeskola – Aggarpsskolan, Svedala
- Bästa Senormatglädje – Restaurang Citronen, Katrineholm
- Årets Frukostlyft – Danderyds gymnasium, Danderyd
- Årets Guldstjärna – Väståkraskolan, Anderslöv

The background image shows a school cafeteria setting. In the foreground, there are several white plates on a metal tray. One plate has sliced tomatoes and cucumbers, another has sliced yellow cheese, and a third has sliced red and yellow bell peppers. In the background, students are visible, some holding plates of food. The overall atmosphere is calm and focused on the food being served.

**“Jag får mer ro i skolan
när det serveras frukost,
inte för att jag äter utan
för att de andra eleverna
äter och de blir lugnare.
Jag vill inte förändra
något med min frukost.”**

— Elev, 15 år

Arla stöttar Rädda Barnens frukostklubbar



Som en del av arbetet för att få fler unga att äta frukost sponsrar Arla Rädda Barnens frukostklubbar.

Frukostklubbarna finns runt om i landet och ger barn som växer upp i familjer med små ekonomiska marginaler möjlighet att börja dagen med frukost, rörelse och gemenskap i en trygg miljö innan skoldagen startar.

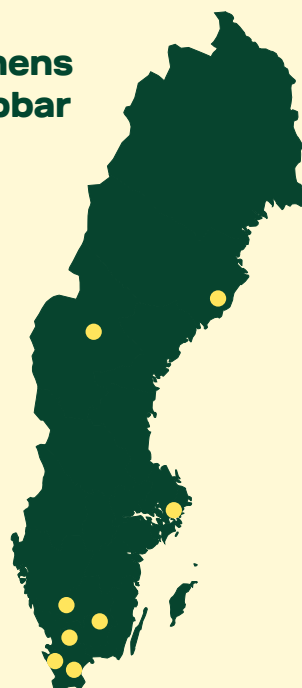
– Att barnen får komma till en plats med trygga vuxna och får mat i magen gör att de kan fokusera bättre på skolan – inte minst i kombination med fysisk aktivitet, säger Ahmed Al-Jobory, ledare för Rädda Barnens frukostklubb i Umeå.

Genom Arlas stöd kan fler barn runt om i Sverige ta del av frukostklubbarnas viktiga verksamhet. Totalt serveras nästan 450 barn frukost varje vecka genom klubbarna.

– Tack vare Arlas stöd kan vi servera tusentals frukostar i våra frukostklubbar, ge fler barn en trygg och bra start på dagen, och bidra till deras välmående, hälsa och utbildning, Åsa Regnér, generalsekreterare på Rädda Barnen.

Här finns Rädda Barnens frukostklubbar

Malmö
Tomelilla
Örkelljunga
Värnamo
Växjö
Stockholm
Umeå
Östersund



Hallå där Lina Jensfelt, ansvarig för Arlas varumärke



VEM ÄR DU?

Jag heter Lina, är 46 år och bor i Bromma tillsammans med min man och våra tre barn. Jag har arbetat med marknadsföring sedan 2010 och har varit på Arla sedan 2020. Tidigare ansvarade jag för Arlas ekologiska och laktosfria produkter, och de senaste fyra åren har jag jobbat med Arla Masterbrand och Arla Ko. Mitt jobb handlar om att förstå konsumenterna, utveckla våra varumärken och skapa värde – både för människor och planeten.

VARFÖR ÄR FRUKOST EN SÅ VIKTIG FRÅGA FÖR ARLA?

I grund och botten handlar det om att fruköstätandet bland yngre minskar år för år – en utveckling som oroar oss. Istället tar barnen något senare på dagen, kanske energidryck, snacks eller något annat som finns nära till nära till hands.

Vi vill att nästa generation ska växa upp med hälsosamma matvanor och ser att Arla, med våra produkter och vår räckvidd, kan spela en viktig roll.

Forskning och ungas egna erfarenheter visar att frukost har många positiva effekter, på ork, humör och välmående. De som äter frukost regelbundet tenderar också att äta bättre under resten av dagen. Dessutom etableras många vanor tidigt, lyckas man skapa en bra frukostrutin i unga år är chansen stor att den följer med in i vuxenlivet.

HUR SER DU ATT ARLAS ARBETE MED FRUKOST KOMMER UTVECKLAS FRAMÅT?

Våra produkter finns i nästan varje svenskt kylskåp, vilket innebär både ett ansvar och möjlighet att påverka. Vi vill ge barn och ungdomar de bästa förutsättningarna att må bra – och frukost är en central del i det. Vårt långsiktiga mål är att skapa en rörelse där fler unga äter det kroppen behöver och mår bra av, med utgångspunkt i de svenska kostråden.

Många unga vill äta hälsosamt, men omgivningen gör det ofta svårt. I skolkafeterian, vid busshållplatsen eller på sociala medier lockar snabba kalorier mer än riktig näring. Här vill vi vara en hjälpende hand och påverka matmiljöerna, så att det blir enklare att välja det som ger energi och välmående – både till frukost och andra måltider.

Det handlar om allt från produktutveckling till matinspiration på vår sajt och i sociala medier. Ambitionen är att ta en tydligare roll som aktör för sunda vanor och ge unga och deras familjer verktyg för att göra bra val varje dag. Vi kallar det för Feed Life.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with oatmeal, topped with several fresh raspberries and blueberries. A wooden spoon is partially submerged in the oatmeal. The bowl sits on a blue and white vertically striped tablecloth. The image has a teal tint and white cloud-like shapes in the corners.

"Jag äter i regel inte frukost på vardagarna utan tror att det är sundare för mig att låta bli."

— Pappa till 15-åring

Tio tips för att lyckas med frukost i skolan



- 1** Ta reda på hur eleverna äter frukost idag och hur stort behovet är av frukostservering i skolan.
- 2** Prata ihop er i personalgruppen så att alla är med på idén.
- 3** Avsätt resurser för frukostserveringen. Det behöver inte bara vara måltidspersonalen som gör i ordning och serverar frukosten.
- 4** Ha rätt förväntningar. Det viktiga är inte hur många som kommer, utan att de elever som annars går hungriga är på plats.
- 5** Gör miljön mysig och lugn – frukosten ska kännas välkomnande och de flesta vill ha en lugn start på morgonen.
- 6** Håll det enkelt för att spara både tid och pengar. En smoothie eller en ostmacka och en frukt räcker långt.
- 7** Börja i liten skala. Om intresset är stort kan ni utöka utbud och omfattning längre fram.
- 8** Få med eleverna! Förklara nyttan med initiativet och låt dem gärna vara med och påverka.
- 9** Använd frukosten som ett socialt tillfälle för att bygga gemenskap mellan elever och personal.
- 10** Prova er fram! Testa olika upplägg, tider och platser tills ni hittar det som fungerar bäst hos er.



OM UNDERSÖKNINGEN

Undersökningen genomfördes i Kantar Medias webbpanel (Sifopanelen) under perioden 20 augusti–3 september 2025. Totalt intervjuades 508 högstadieelever och deras föräldrar/vårdnadshavare. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i webbpanelen.

OM ARLA

Arla är ett mejerikooperativ som ägs av ca 7 600 mjölkbönder, varav ca 1 900 i Sverige. Arlas vision är att skapa framtiden inom mejeri för att sprida hälsa och inspiration i världen, helt naturligt.

KÄLLOR

Livsmedelsverket: Barn och ungdomar 2-17 år

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-2-17-ar>

Livsmedelsverket: Fakta om offentliga måltider 2024 - Kartläggning av måltider i kommunalt drivna förskolor, skolor och äldreomsorg

<https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/artiklar/2025/l-2025-nr-14---fakta-om-offentliga-maltider-2024>

Livsmedelsverket och Folkhälsomyndigheten: Samhället behöver främja en hälsosam livsmedelskonsumtion hos barn och unga

<https://www.livsmedelsverket.se/490e61/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2025/2025-samhallet-framja-halsosam-livsmedelskonsumtion-barn-unga.pdf>

UNICEF Sverige och Hjärt-Lungfondens undersökning genomförd av Karolinska Institutet:

In your phone | unicef.se

<https://unicef.se/press-och-media/rapporter-och-publikationer/in-your-phone>

Riksmaten Ungdom 2016/17

https://www.livsmedelsverket.se/4971c3/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-14-riksmatenungdom-huvudrapport_del-1-livsmedelskonsumtion.pdf

Petter Lundborg, Dan-Olof Rooth, Jesper Alex-Petersen, Long-Term Effects of Childhood Nutrition: Evidence from a School Lunch Reform, The Review of Economic Studies, Volume 89, Issue 2, March 2022, Pages 876–908.

<https://doi.org/10.1093/restud/rdab028>

Helena Gibson-Moore, Ayela Spiro, Sara Stanner, No food for thought – How important is breakfast to the health, educational attainment and wellbeing of school-aged children and young people?, Nutrition Bulletin, December 2023, pages 458-481.

<https://doi.org/10.1111/nbu.12652>

Frukost- barometern 2025

Arla Foods AB
Box 4083
SE -169 04 Solna
Sverige
Telefon +46 8 789 50 00
E-post arla@arlafoods.com
www.arla.se

