

Mjölk & macka håller än

Mellanmålsrapporten 2026

BARN & UNGDOM

OM RAPPORTEN

Undersökningen genomfördes av Novus på uppdrag av LRF Mjök i syfte att kartlägga barns mellanmålsvanor och föräldrars syn på mellanmål.

Datainsamlingen skedde via en webbenkät i Novus Sverigepanel och som är slumpmässigt rekryterad under perioden 2–15 oktober 2025 och omfattade 231 föräldrar med barn i åldern 6–17 år. Urvalet är riksrepresentativt och resultaten har vägts för att spegla befolkningen.

INNEHÅLL

Nyckeln till energi och balans under skoldagen	1
Därför behövs mellanmål	3
Varför äter vi mellanmål?	3
Mellanmål gör skillnad i skolan	3
Sämre tillgång till mellanmål ger sämre kostvanor?	3
Av vilken anledning äter ditt barn mellanmål i vardagen?	4
Enbart skollunch räcker inte	4
Mellanmålstoppen	5
När barnen själva väljer	6
Mellanmål och jämlikhet	7
Det här vill vi prata mer om	8
Expertråden från professorn	9
Slutsats	10

NYCKELN TILL ENERGI OCH BALANS UNDER SKOLDAGEN

För många barn och ungdomar är skoldagen lång och sammanhängande. Den omfattar undervisning, raster, förflyttningar och – för de yngre – i många fall fritidsverksamhet före eller efter skoltid.

I detta sammanhang har skolmåltiderna en central funktion. Skollunchen är etablerad som en självklar del av skolans ansvar, medan mellanmålen oftare hamnar i ett gränsland mellan skolans och hemmets ansvar.

Samtidigt visar undersökningar att mellanmål är en återkommande del av barns vardag. En stor andel barn i åldern 6–17 år äter mellanmål flera gånger i veckan eller dagligen, främst för att de är hungriga mellan huvudmåltiderna. Det pekar på att mellanmål inte är ett marginellt inslag, utan en del av barns måltidsmönster.

Mot den bakgrunden väcks frågan om hur mellanmål bör förstås i relation till skolans uppdrag. Om barn regelbundet behöver äta mellan huvudmåltiderna för att orka skoldagen, blir mellanmål inte enbart en privat angelägenhet. Den här rapporten utgår från barns faktiska mellanmålsvanor och sätter dem i relation till skolans ansvar för likvärdiga förutsättningar, barns näringsbehov och skolmatens roll i ett bredare samhällsperspektiv.



A glass of milk and a snack of bread with cheese and peas. The background is a light blue wooden surface with pink and white objects.

59%

av barnen och ungdomarna
(6-17 år) äter mellanmål
i hemmet minst
en gång om
dagen

DÄRFÖR BEHÖVS MELLANMÅL

VARFÖR ÄTER VI MELLANMÅL?

Svaret är enkelt – därför att vi behöver det. För barn är den vanligaste orsaken just hunger (62%), medan 46% också äter mellanmål för att få i sig energi och näring, till exempel i samband med träning.

MELLANMÅL GÖR SKILLNAD I SKOLAN

Några munsbitar kan alltså göra stor skillnad. Att fylla på med bra mellanmål håller energin jämn under dagen och hjärnan piggare, något som är särskilt viktigt under skoldagar. I praktiken innebär detta att tre huvudmåltider sällan är tillräckligt under en vanlig skoldag. Tiden mellan frukost, lunch och middag kan bli lång, särskilt för elever som börjar tidigt eller har långa dagar i skolan och på fritids. Trötthet och koncentrationssvårigheter är välkända konsekvenser av långa intervall mellan måltider. Alla barn äter inte heller frukost i hemmet, och erbjuds inte alltid lagad mat vid middagstid. I skolmiljön får detta konkreta effekter. Elever som orkar hela lektioner har bättre förutsättningar att delta aktivt i undervisningen och tillgodogöra sig innehållet. Internationell forskning* ger stöd för att näringsrika mellanmål är kopplade till bättre skolprestation. Ur detta perspektiv blir mellanmål en

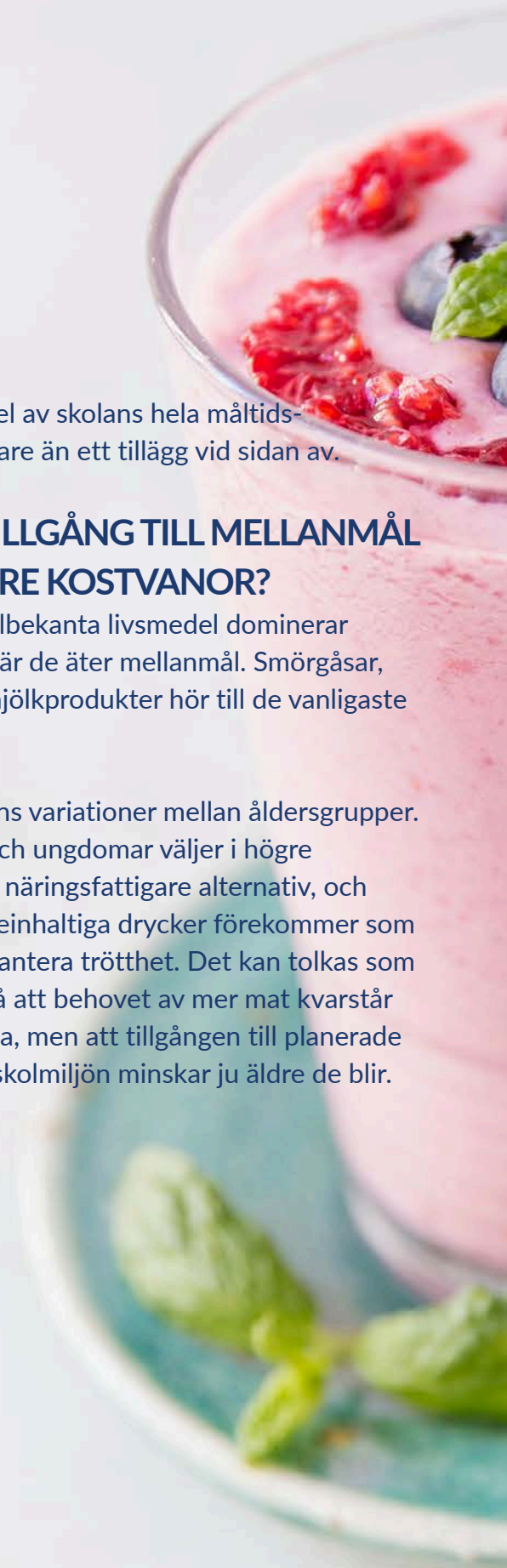
integrerad del av skolans hela måltidsstrategi snarare än ett tillägg vid sidan av.

SÄMRE TILLGÅNG TILL MELLANMÅL GER SÄMRE KOSTVANOR?

Enkla och välbekanta livsmedel dominerar bland barn när de äter mellanmål. Smörgåsar, frukt samt mjölkprodukter hör till de vanligaste alternativen.

Samtidigt syns variationer mellan åldersgrupper. Äldre barn och ungdomar väljer i högre utsträckning näringsfattigare alternativ, och valet av koffeinhaltiga drycker förekommer som ett sätt att hantera trötthet. Det kan tolkas som ett tecken på att behovet av mer mat kvarstår upp i åldrarna, men att tillgången till planerade mellanmål i skolmiljön minskar ju äldre de blir.

*[The relationship between unhealthy snacking at school and academic outcomes: a population study in Chilean schoolchildren](#)





AV VILKEN ANLEDNING ÄTER DITT BARN MELLANMÅL I VARDAGEN?

26% LUNCH OCH/ELLER MELLANMÅL
SERVERAS FÖR TIDIGT

24% BARNET ÄTER FÖR LITE
MAT TILL SKOLLUNCH

10% BARNET ÄTER FÖR LITE MAT I
SKOLAN UTÖVER SKOLLUNCH

Undersökningen visar också att mellanmålsvanorna skiljer sig åt mellan olika barn. Tillgång, tid och innehåll påverkas av förutsättningar till vardags i hushållen. I detta sammanhang blir skolans roll central, eftersom skolan är den gemensamma arena där alla barn vistas under stora delar av dagen.

För beslutsfattare innebär detta att mellanmål inte kan betraktas som ett marginellt fenomen. De är en etablerad del av barns faktiska måltidsmönster och därmed relevanta att beakta i planeringen av skoldagen och skolans måltidsstruktur. I skolan kan mellanmålet vidare ses som en direkt investering i hälsa och studiero. En mätt elev orkar mer och har lättare att koncentrera sig.

ENBART SKOLLUNCH RÄCKER INTE

Skollunchen ska enligt riktlinjerna täcka 30% av dagsbehovet av energi och näring. Eftersom barn och ungdomar spenderar upp till 60% av sin vakna tid i skolan*, så är det tydligt att de behöver fler tillfällen att äta. Livsmedelsverket uppmuntrar skolor att erbjuda frukost och/eller mellanmål, så att eleverna kan hålla sig mätta och klara skoldagen bättre.

*Skolmatskommissionens slutrapport

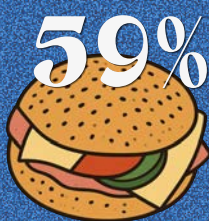
MELLANMÅLSTOPPEN

De vanligaste mellanmålen bland barn och ungdomar (6–17 år) enligt föräldrarnas svar i undersökningen.

1

SMÖRGÅS (MJUKT BRÖD)

NÄR VANAN BESTÄMMER
En mjuk macka med pålägg
är allra vanligast.



MELLANMÅLSVANOR

Sött fikabröd, exempelvis kakor och bullar, är betydligt vanligare hos vuxna (var fjärde äter det mellan huvudmålen) än bland barn (var åttonde barn fikar till mellanmål).

2

FRUKT, BÄR & GRÖNSAKER

HÄLSOSAMT OCH LÄTTILLGÄNGLIGT
Lika populärt bland barn som vuxna.



Barn dricker oftare mjölk till mellanmålet (21%) än vuxna (4%).

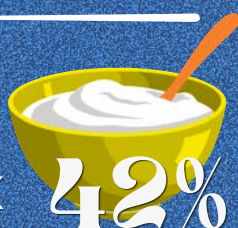
Samtidigt ser vi hur nya produkter tagit plats. 12% bland barn som är 13-17 år föredrar energi- eller proteinbars när energin börjar tryta. Särskilt tonårsgruppen (13–17 år) lockas också av energidrycker. 10% föredrar att fylla på med en koffeinhaltig dryck framför mat när de behöver energi.

3

FILMJÖLK, YOGHURT ELLER MJÖLK

KLASSISKT

En skål med filmjolk eller yoghurt med müsli är ett populärt mellanmål, särskilt bland ungdomar.



MELLANMÅL	BARN OCH UNGDOMAR 6–17 ÅR	VUXNA 18–65 ÅR
Mjuk smörgås med pålägg	59%	37%
Färsk frukt, bär, grönsaker	51%	51%
Yoghurt eller filmjolk	42%	21%
Knäckebröd med pålägg	16%	28%
Kakor, bullar (fikabröd)	13%	25%
Godis, glass eller choklad	14%	18%
Energi- eller proteinbars	8%	13%
Energidryck (med koffein)	5%	8%

Tabell: De vanligaste livsmedlen som konsumeras som mellanmål bland barn och ungdomar.

NÄR BARNEN SJÄLVA VÄLJER

Vad föräldrarna anger i undersökningen som barnens favoritmellanmål.

När hungern slår till mellan måltiderna är det oftast enkla, välkända livsmedel som lockar. Det är positivt, eftersom de både bidrar med viktiga näringsämnen* och mättar länge.

Samtidigt ser vi att utbudet av mellanmål utvecklats. Trenden "från klassisk macka till proteinrika snacks" märks särskilt bland ungdomar, där till exempel proteinbars och energidrycker har blivit populära alternativ.

*Temporal meal patterns in the Swedish population and associations with socio-demographic variables and nutrient intakes: a cross-sectional study.

MACKOR & SMÖRGÅSAR

"Macka med jordnötssmör och banan"

"Smörgås med salami eller nutella"

"Korvmacka"

"Toast"

FRUKT & FRUKTYOGHURT/SMOOTIE

"Frukt och riskakor"

"Äpple eller annan frukt"

"Smoothie"

"Yoghurt med müsli eller flingor"

"Fruktyoghurt"

SÖTSAKER, SNACKS & GLASS

"Glass"

"Kakor och godis"

"Billys panpizza"

"Chips, nötter"

"Doritos och mjölkchoklad"

Mjölksprodukter som exempelvis yoghurt och flingor ligger på andra plats när barn och unga väljer mellanmål.

MELLANMÅL OCH JÄMLIKHET

Skolan har ett uttalat kompensatoriskt uppdrag – att bidra till att utjämna skillnader i barns uppväxtvillkor och skapa likvärdiga förutsättningar för lärande.

I detta sammanhang spelar skolmåltiderna en central roll. Rädda Barnens barnfattighetsrapport* visar att den ekonomiska utsattheten bland barn har fördjupats och att hushållens ekonomiska marginaler har minskat i spåren av inflation och ökade levnadskostnader. Det påverkar allt fler familjers möjligheter att säkerställa regelbundna och näringsrika måltider för sina barn.

Skillnader i ekonomi, arbetstider och familjesituation påverkar därmed tillgången till mat. När mellanmål uteblir eller består av näringsfattiga alternativ riskerar det att påverka barns ork och koncentration under skoldagen.

Livsmedelsverket** betonar att skolmåltiderna ska bidra till att täcka barns näringsbehov under skoldagen och stödja goda matvanor. Ur ett jämlikhetsperspektiv innebär detta att mellanmål behöver ses som en del av skolans helhetsansvar snarare än som en privat fråga, eftersom tillgången till mat i praktiken påverkar skolans möjligheter att fullgöra sitt kompensatoriska uppdrag.

*[Rädda Barnens barnfattighetsrapport, 2025.](#)

**[Nationella riktlinjer för måltider i skolan, Förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem, Livsmedelsverket 2026.](#)

DET HÄR VILL VI PRATA MER OM

ELEVERNA SKA KUNNA HÅLLA SIG MÄTTA HELA DAGEN

Skolmaten täcker 30% av behovet, men barnen är i skolan i upp till 60% av sin vakna tid. Barn behöver tillgång till mer mat under skoldagen. Detta bör även omfatta gymnasieskolan.

SERVERA SVENSK OCH LOKAL MAT I SKOLAN

För att stödja svensk livsmedelsproduktion, stärka beredskapen och bidra till biologisk mångfald bör upphandling av svenska livsmedel prioriteras.

ELEVHÄLSOFRÅGOR BÖR INKLUDERA SKOLMAT

Skolmaten är avgörande för barns hälsa, välbefinnande och skolprestation och bör ses som en central del av elevhälsan.

SKOLMJÖLKSSTÖDET SÄKRAR MJÖLK PÅ BORDEN

För att ge likvärdiga förutsättningar genom hela skolgången bör skolmjölkstödet åter omfatta både förskolan och gymnasiet. Det är avgörande för att säkerställa barns näringsintag och koncentrationsförmåga i skolan.

SE SKOLMATEN SOM EN INVESTERING SNARARE ÄN EN KOSTNAD

Det råder ojämlika förhållanden mellan barn i Sverige idag. Skolor behöver resurser för att kunna erbjuda tillräckligt med mat för alla under hela skoldagen.

EXPERTRÅDEN FRÅN PROFESSORN

“För att göra verklig skillnad krävs ett bredare samhällsarbete”

Allt fler barn och ungdomar i Sverige mår dåligt, både fysiskt och psykiskt. Det är tydligt att samhället måste göra mer för att barn och unga ska kunna må bra, både i kropp och själ, under sina år på förskola och i skolan.

Det har gjorts många försök att vända den negativa utvecklingen, bland annat genom att uppmuntra bättre matvanor, mer rörelse och goda sömnrutiner. Familjer, skolor, föreningar och andra engagerade aktörer har varit med och försökt skapa en hälsosammare vardag för barnen. Trots detta har inga långvariga förbättringar syns – snarare fortsätter trenden åt fel håll.

Forskning pekar på att insatser som riktar sig till barnen och deras närmiljö behöver bli en del av ett större samhällsarbete. För att verkligen göra skillnad krävs att fler aktörer engagerar sig och att man långsiktigt satsar på bättre boendemiljöer, hälsovård, utbildning, transporter och möjlighet till rekreation. Allt detta måste ske parallellt med stöd för goda levnadsvanor, så att förändringen blir bestående och barn och ungdomar får en verklig chans till bättre hälsa.



PETER BERGSTEN

Peter Bergsten, professor vid Institutionen för medicinsk cellbiologi, Uppsala universitet, är ansvarig forskare för projektet “Primärvårdsbaserad primärprevention av obesitas”, finansierat av Stiftelsen för Strategisk Forskning. Inom projektet studerar han barns biologi, hälsa och miljö för att skapa förebyggande insatser.



SLUTSATS:

FLER MÅLTIDER I SKOLAN FÖR LIKVÄRDIG UTBILDNING

Den samlade bilden från barns mellanmålsvanor, kunskapen om barns energi- och näringsbehov samt den ökade ekonomiska utsattheten bland barn pekar sammantaget på att frågan om fler måltider i skolan, däribland mellanmål, behöver tas på allvar.

För många elever är tillgången till regelbundna måltider under skoldagen en förutsättning för att orka hela dagen, såväl fysiskt och kognitivt som socialt. I ett skolsystem där skoldagarna ofta är långa, samtidigt som familjers möjligheter att tillgodose barns behov av näringsrik mat varierar, aktualiseras frågan om hur skolans ansvar för elevers förutsättningar ska förstås och omsättas i praktiken.

För skolhuvudmän och beslutsfattare innebär detta att mellanmål inte enbart kan betraktas som en individuell eller praktisk fråga, utan som en del av skolans uppdrag. Mot denna bakgrund framstår mellanmålet som ett verktyg för att stärka skolans kompensatoriska roll och skapa mer likvärdiga förutsättningar för lärande.

För att mellanmålet ska göra verklig skillnad krävs ett bredare samhällsarbete. Allt fler barn och ungdomar i Sverige mår dåligt, både fysiskt och psykiskt. Det är tydligt att samhället måste göra mer för att barn och unga ska kunna må bra under sina år på förskola och i skola.

Forskning pekar på att insatser som riktar sig till barnen och deras närmiljö, som till exempel mellanmålet, behöver bli en del av ett större samhällsarbete. För att verkligen göra skillnad krävs att fler aktörer engagerar sig och att man långsiktigt satsar på bättre boendemiljöer, hälsovård, utbildning, transporter och möjlighet till rekreation. Allt detta måste ske parallellt med stöd för goda levnadsvanor där mellanmålet ingår, så att förändringen blir bestående och barn och ungdomar får en verklig chans till bättre hälsa.

Hur mellanmålet i skolan hanteras framöver blir därmed inte bara en fråga om mat, utan om hur skolans organisation och resurser i samhället utformas för att ge alla elever möjlighet att hålla energin uppe, utvecklas och ta till sig utbildning på lika villkor.





Lantbrukarnas
Riksförbund
Mjolk

Foto: Ester Sorri