Folkhälsomyndigheten

Matvanor bland skolbarn i Sverige 2002–2026

Färre än hälften av 11–15-åringarna äter grönsaker dagligen och det finns ingen skillnad i konsumtion mellan flickor och pojkar. Bland 15-åringar ser vi att närmare 40 procent dricker energidryck flera gånger i veckan. Samtidigt är andelen skolbarn som vanligtvis äter måltider med sin familj fortsatt hög.

Mat är grunden för liv och hälsa. Hälsosam mat är extra viktig för barn och unga, eftersom de växer och utvecklas. Den hjälper till att stå emot infektioner, skyddar tänderna och lägger grunden för hjärnans utveckling (1). Matvanor förändras över tid och påverkas av den matmiljö som omger oss. Barn och unga lever i dag i en vardag där ohälsosam mat oftast är mest framträdande både i de budskap de möter och vad som är mest tillgängligt (2). Ohälsosam mat ökar risken för flera sjukdomar, till exempel typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, vissa cancerformer samt ökar även risken för att utveckla övervikt och obesitas (3–6).

Måltider med familjen

Andelen skolbarn som vanligtvis äter måltider med sin familj varje dag eller de flesta dagar är hög, se figur 1. Bland 11-åringar anger 92 procent av flickorna och 93 procent av pojkarna att de vanligtvis äter måltider med familjen, 2025/26. Andelen 13-åriga flickor och pojkar som vanligtvis äter måltider med sin familj är 87 procent respektive 93 procent. Bland de 15-åriga flickorna var det 87 procent, och 91 procent av de 15-åriga pojkarna, som vanligtvis äter måltider med sin familj.

Måltider med familjen
Sedan 2017/18 har eleverna i Skolbarns hälsovanor fått svara på hur ofta de vanligtvis äter måltider tillsammans med sin familj. Svarsalternativen sträcker sig från varje dag till aldrig. I figur 1 presenteras andelen som vanligtvis äter måltider tillsammans med sin familj varje dag eller de flesta dagar.

Sammanfattning
Även om andelen skolbarn som äter måltider tillsammans med sin familj är fortsatt hög, är det runt 10 procent av barnen som svarar att de vanligtvis inte gör det.

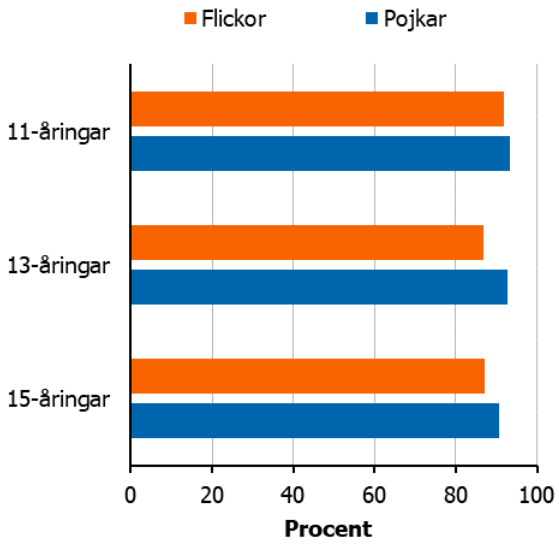
Färre än hälften av 11–15-åringarna äter grönsaker dagligen och det finns ingen skillnad i konsumtion mellan flickor och pojkar. Konsumtionen ökade under perioden 2001/02–2017/18, men har därefter planat ut.

Konsumtion av energidryck skiljer sig mellan yngre och äldre barn och ökar med åldern. Få 11–13-åringar konsumerar energidryck regelbundet, medan vi kan se att nära 40 procent av 15-åringarna dricker energidryck två gånger i veckan eller oftare.

Resultaten avseende grönsakskonsumtion och energidryck ger anledning att särskilt följa utvecklingen framåt.

Det var en större andel 13-åriga pojkar som vanligtvis äter måltider med sin familj, jämfört med de 13-åriga flickorna. För 11- och 15-åringarna var det ingen skillnad mellan könen.

Figur 1. Andel (i procent) flickor och pojkar i respektive ålder som vanligtvis äter måltider tillsammans med sin familj varje dag eller de flesta dagar, 2025/26.



Konsumtion av grönsaker över tid

Andelen som äter grönsaker dagligen ökade bland flickor och pojkar i alla tre åldrar, från 2001/02 till 2017/18. Därefter har andelen planat ut, se figur 2–3.

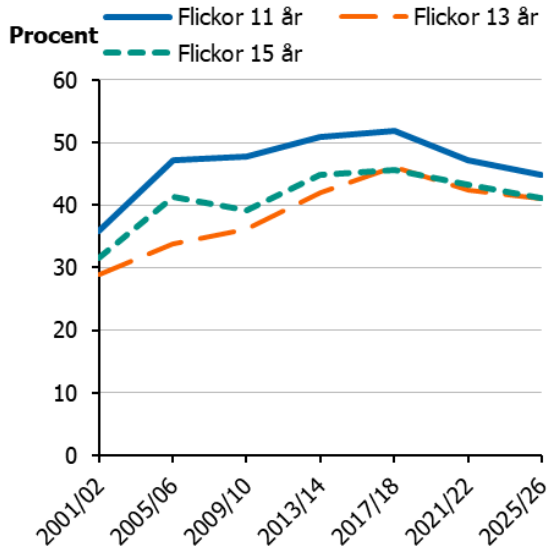
Bland 11-åriga flickor har andelen ökat från 36 till 52 procent under perioden 2001/02–2017/18 och sedan planat ut. Bland 11-åriga pojkar har andelen ökat från 33 till 43 procent under samma period och därefter planat ut.

Den största ökningen ses bland 13-åringar. Andelen 13-åriga flickor som äter grönsaker dagligen ökade från 29 procent 2001/02 till 46 procent 2017/18. Motsvarande siffor för 13-åriga pojkar är 23 procent 2001/02, jämfört med 40 procent 2017/18. Därefter har inga förändringar skett bland 13-åringarna.

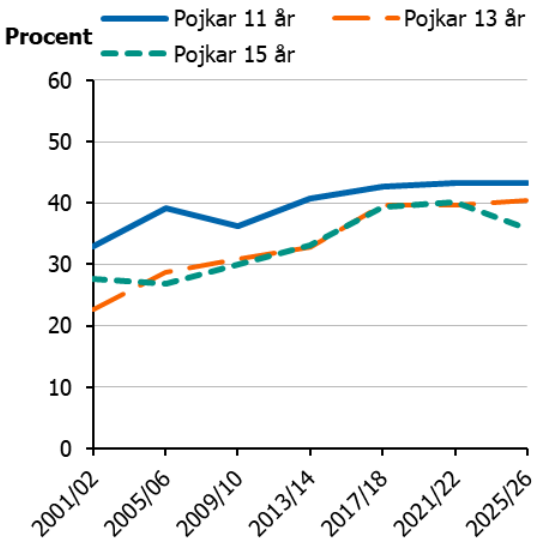
Bland 15-åringarna har andelen som äter grönsaker dagligen också ökat 2001/02–2017/18, från 32 till 46 procent bland flickorna samt från 28 till 39 procent bland pojkarna. Inga statistiskt säkerställda förändringar har skett därefter.

Det finns inga statistiskt säkerställda skillnader i grönsaksintag mellan flickor och pojkar i de tre åldrarna 2025/26.

Figur 2. Andel (i procent) flickor i respektive ålder som dagligen äter grönsaker, 2001/02–2025/26



Figur 3. Andel pojkar i respektive ålder som dagligen äter grönsaker, 2001/02–2025/26



Konsumtion av grönsaker

Sedan 2001/02 har eleverna i Skolbarns hälsovanor fått ange hur många gånger i veckan de vanligtvis äter grönsaker. Svarsalternativen varierar från varje dag/flera gånger om dagen till aldrig. Figur 1–2 visar andelen elever som har svarat antingen varje dag, 1 gång om dagen eller varje dag, flera gånger om dagen.

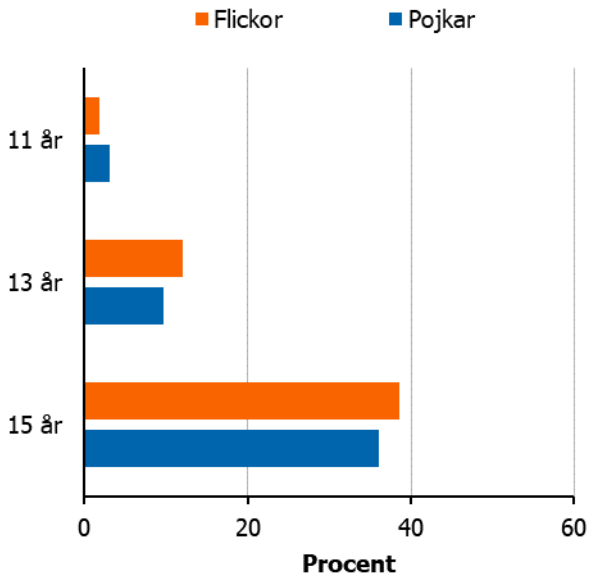
Konsumtion av energidrycker

Konsumtionen av energidrycker ökar med stigande ålder, se figur 4. Bland 11-åringarna var andelen som dricker energidryck 2 dagar i veckan eller oftare cirka 2–3 procent, både bland flickor och pojkar. Bland 13-åringarna var andelen 12 procent bland flickorna och 10 procent bland pojkarna. Energidrycker var vanligast bland 15-åringarna: 39 procent av flickorna och 36 procent av pojkarna i denna ålder dricker energidrycker minst två dagar i veckan.

Energidrycker

För första gången innehöll enkäten 2025/26 en fråga om hur ofta skolbarnen dricker energidrycker: Hur många gånger i veckan dricker du vanligtvis energidrycker? Svarsalternativen sträckte sig från aldrig till varje dag, flera gånger om dagen. I figur 4 presenteras andelen som dricker energidrycker 2–4 dagar i veckan eller oftare.

Figur 4. Andel flickor och pojkar i respektive ålder som dricker energidrycker minst två dagar i veckan, 2025/26



Om studien Skolbarns hälsovanor

Skolbarns hälsovanor är en enkätundersökning bland 11-, 13- och 15-åringar. Enkäten fylls i under en lektionstimme. Deltagandet är frivilligt och skolbarnen besvarar enkäten anonymt.

Studien har genomförts i Sverige vart fjärde år sedan 1985/86. Den genomförs dessutom i cirka 50 länder i Europa, Nordamerika och Asien. De flesta frågor i enkäten är desamma varje datainsamling och handlar om hälsa, livsvillkor, skolan, sociala relationer och levnadsvanor.

Urvalet är nationellt och omfattar vanligtvis cirka 10 000 skolbarn i Sverige. År 2025/26 var urvalet utökat för att resultaten skulle kunna presenteras på regional nivå. Totalt deltog cirka 45 000 skolbarn från nästan 2 500 skolor. I det här faktabladet presenteras dock nationell data 2001/02–2025/26.

De skillnader över tid och mellan olika grupper som kommenteras i det här faktabladet är statistiskt säkerställda.

Referenser

1. Nordic Council of Ministers. 2023. Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating environmental aspects (Nord 2023:003). Updated: 7.3.2025 Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2023. Hämtad från: https://pub.norden.org/nord2023-003/index.html
2. Folkhälsomyndigheten. 2024. Kunskap om matmiljö och barns och ungas livsmedelskonsumtion. Hämtad från: https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/k/kunskap-om-matmiljo-och-barns-och-ungas-livsmedelskonsumtion/
3. U S Department of Agriculture. Dietary Patterns and Growth, Size, Body Composition, and/or Risk of Overweight or Obesity: A Systematic Review. U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Center for Nutrition Policy and Promotion; 2020.
4. U S Department of Agriculture. Dietary Patterns and Risk of Cardiovascular Disease: A Systematic Review. U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Center for Nutrition Policy and Promotion; 2020.
5. U S Department of Agriculture. Dietary Patterns and Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review. U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Center for Nutrition Policy and Promotion; 2024.
6. U.S. Department of Agriculture. Dietary Patterns and Breast, Colorectal, Lung, and Prostate Cancer: A Systematic Review. U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Center for Nutrition Policy and Promotion; 2020.

Folkhälsomyndigheten 2026. Artikel 26192-9
Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna | **Östersund** Campusvägen 20, Box 505, 831 26 Östersund.
www.folkhalsomyndigheten.se