

Bra skolmåltider – viktig grund för hälsan

Det finns många faktorer som påverkar psykisk och fysisk hälsa hos unga. Mat, rörelse, sömn och goda relationer är några av de pusselbitar som bidrar till hälsa och välmående, och skolan är en viktig arena för att lägga grunden för hälsosamma och hållbara vanor och livsval.

Under de senaste åren har flera olika undersökningar pekat på försämringar i ungdomars hälsa och att psykisk ohälsa ökar bland barn, tonåringar och unga vuxna. Huvudvärk och nedstämdhet, liksom järnbrist, försämrade tandstatus samt övervikt och fetma är problem som kan uppstå till följd av ohälsosamma vanor vad gäller mat, rörelse och sömn.

Mer än var tredje kalori från ohälsosam mat

Livsmedelsverkets undersökningar visar att en hög andel av det som ungdomar äter och dricker bidrar med mycket energi, fett, salt, socker och andra snabba kolhydrater – och att många äter för lite av grönsaker, frukt, fibrer, fisk och hälsosamt fett. Nio av tio äter för lite fullkorn – de flesta skulle behöva äta dubbelt så mycket – och hälften av ungdomarna får i sig för mycket socker.

Man äter generellt sett mer av grönsaker, fisk och fullkorn de dagar man är i skolan, och mer av läsk, snacks och snabbmat under helger och lov. Skolmaten bidrar alltså till att matvanorna som helhet blir mer hälsosamma och att man får i sig mer av det man behöver för att växa, utvecklas och må bra.

Ohälsosamma livsmedel står för en stor del av ungdomarnas energiintag. Hela 36 procent av den totala energin kommer från exempelvis söta drycker, choklad och godis, kakor, snacks, glass, alkohol och mat som är friterad eller innehåller mycket mättat fett och/eller socker. Ett högre intag av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel kopplas till lägre kostkvalitet, samt till ett lägre intag av många vitaminer och mineraler och sämre folatstatus.

Näring för kropp och själ

Matvanorna har stor betydelse för barn och unga vad gäller hälsa, välmående och inlärning, för arbetsmiljön för såväl elever som lärare och annan personal och för en hållbar framtid.

Skolmaten är en viktig del i pusslet som skapar förutsättningarna för barn och ungas hälsa. Den ger energi och näring till hjärnan och kroppen under långa skoldagar och är samtidigt en källa till kunskap inom exempelvis hållbarhet, smak och doft, geografi och kultur. Men för att maten ska hamna i magen och skolmåltidens stora potential ska få blomstra handlar det inte bara om *vad* utan även om *hur*. Att på kort tid äta sin lunch i en stressig miljö med höga ljudnivåer kan skapa stress, ont i magen och huvudvärk. Miljön och bemötandet har stor betydelse och med relativt små medel kan man göra stora förbättringar.

Skolrestaurangen kan vara en plats där elever och vuxna möts och på flera sätt kan fylla på med energi. Om möjligheterna finns för att bygga relationer mellan eleverna och de som arbetar på skolan bidrar det till en tryggare miljö. Relationerna mellan matgäster och kökspersonal stärker förtroendet, gör att ungdomarna vågar testa nytt och minskar matsvinnet.

En skönare miljö

Mysigare belysning, rumsavdelare som även dämpar ljudet, skyltning och textilier skapar en känsla och en matsal som främjar lugn och ro, samtal med lägre volym och en miljö som gör att man vill stanna kvar och äta upp maten. Det gör att det blir lugnare och bidrar också till minskat svinn – man lägger upp lagom mycket på tallriken, och tar sedan mer om man vill.

Att schemalägga skolmåltiden kan vara ytterligare ett sätt att skapa en lugnare och tryggare miljö i matsalen. Om lunchen schemaläggs minskar stressen och mer mat hamnar i magen på matgästen. Klassen går tillsammans (tillsammans med lärare/pedagog) till matsalen, äter tillsammans och går sedan tillbaka till klassrummet. På så sätt kan man styra flödet, både i matsalen och på skolgården – ingen behöver skynda sig att äta för att de vill hinna först till klätterställningen.

Skapar jämlika förutsättningar

Skolmat är en komplex fråga och vilken effekt den får, hos den enskilde såväl som i samhället, påverkas av många faktorer. Maten på tallriken varierar i kvalitet mellan olika kommuner och olika skolor, det gör även miljön i matsalen, schemaläggning samt närvaron av förebilder för hälsosamma matvanor. På flera sätt kan detta bidra till ökande samhällsklyftor och få konsekvenser på många plan, bland annat för samhällsekonomin på både kort och lång sikt. Ökad jämlikhet och mer resurser för skolmaten kan spara pengar i flera led och på många sätt bidra till fysisk och psykisk hälsa, inkludering, relationer och viktig livskunskap.

Skolmaten bidrar till att skapa mer jämlika förutsättningar för barn och unga men för att öka medvetenheten om skolmatens många möjligheter och betydelse – hos beslutsfattare, skolpersonal, föräldrar och elever – krävs kunskap och engagemang. Detta är särskilt viktigt eftersom flera undersökningar tyder på att utvecklingen vad gäller barns och ungas hälsa och levnadsvanor under senare år utvecklats i fel riktning, inte minst i socioekonomiskt utsatta grupper.

Utmaningarna är många, men det finns också en enorm bredd av möjligheter kopplat till hållbar och hälsosam skolmat. Det handlar om såväl energi och näring till växande individer som fysiskt och psykiskt mående, skolresultat och utbildningsnivå, beredskap och självförsörjning. Hållbarhet i ett brett perspektiv inkluderar även social hållbarhet och en hållbar arbetsmiljö för alla som arbetar och vistas i skolan.

Att satsa på hållbara och hälsosamma skolmåltider är smart och klokt – kanske den bästa investeringen vi kan göra för framtiden.

Text: Kajsa Asp Jonson, journalist och dietist

Summary (english):

The Importance of School Meals for Children's and Adolescents' Health

School meals play a central role in supporting the physical and mental health of children and adolescents. School meals not only provide essential nutrition and energy but also help create equal opportunities and healthy eating habits. Research shows that youth health has declined in recent years, with increases in mental health issues, headaches, iron deficiency, and obesity — problems often linked to poor eating, sleep, and physical activity habits.

A large portion of young people's energy intake comes from unhealthy foods such as candy, soft drinks, and snacks, while the consumption of nutrient-rich foods like vegetables, whole grains, and fish is too low. On school days, school meals serve as a key tool in improving children's nutritional intake.

The school meal is also an opportunity for social interaction, learning, and a sense of safety. A calm and pleasant dining environment — with good acoustics, scheduled lunch breaks, and dedicated staff — helps students eat more healthfully, strengthens relationships between students and staff, reduces stress, and contributes to less food waste.

However, the quality of school meals and dining environments varies greatly between schools and municipalities, which can reinforce social inequalities. To unlock the full potential of

school meals, investments are needed in both food quality and the overall mealtime experience, along with greater awareness among decision-makers, school staff, and parents. The impact of school meals goes far beyond lunch — they influence children's health, academic performance, social development, and, ultimately, the sustainability of society. With the right resources and commitment, school meals can become a powerful tool for promoting health equity and long-term societal benefits.

Investing in sustainable and healthy school meals is smart and wise – perhaps the best investment we can make for the future.

Text: Kajsa Asp Jonson, journalist and dietitian

Sammanfattning (swedish):

Skolmåltidens betydelse för barns och ungas hälsa

Skolmåltiden spelar en central roll för barns och ungas fysiska och psykiska hälsa. Den bidrar inte bara med näring och energi, utan är också en viktig del i att skapa jämlika förutsättningar för goda matvanor. Forskning visar att ungdomars hälsa har försämrats under senare år, med ökningar i bland annat psykisk ohälsa, huvudvärk, järnbrist och övervikt – faktorer som ofta hänger ihop med dåliga mat-, sömn- och rörelsevanor.

En stor del av ungas energiintag kommer från ohälsosamma livsmedel såsom godis, läsk och snacks, medan intaget av näringsrika livsmedel som grönsaker, fullkorn och fisk är för lågt. Under skolveckor förbättras matvanorna, vilket gör skolmaten till ett viktigt verktyg för att påverka barns näringsintag positivt.

Skolmåltiden är också en möjlighet till socialt samspel, lärande och trygghet. En lugn och trivsamt miljö i matsalen – med god akustik, schemalagda luncher och engagerad personal – gör det lättare för eleverna att äta ordentligt, minskar stress och matsvinn, och stärker relationerna mellan elever och skolpersonal.

Dock varierar kvaliteten på skolmåltider och måltidsmiljöer kraftigt mellan skolor och kommuner, vilket kan förstärka sociala klyftor. För att skolmaten ska nå sin fulla potential krävs satsningar på både innehåll och upplevelse, samt ökad medvetenhet bland beslutsfattare, skolpersonal och vårdnadshavare.

Skolmatens roll sträcker sig långt bortom lunchen – den påverkar barnens hälsa, skolresultat, sociala utveckling och i förlängningen även samhällets hållbarhet. Med rätt resurser och engagemang kan skolmåltiden bli ett kraftfullt verktyg för jämlik hälsa och långsiktig samhällsnytta.