

De fem populäraste mellanmålen

Trots alla nya produkter som dykt upp på marknaden, så är det klassikerna mjölk, macka och frukt som tar hem ligan när föräldrar utnämner sina mellanmålsfavoriter. Därefter kommer fil, yoghurt och grönsaker.

I en Novus-undersökning gjord på uppdrag av Brödinstitutet och Hjärta mjölk frågade man föräldrar till barn mellan 6 och 15 år om betydelsen av mellanmål och vilket mellanmål som föräldrarna tyckte var bäst.

Resultatet visar att det enklaste mellanmålet fortfarande är det bästa och att mellanmål ses som viktigt för att barnen ska orka hela eftermiddagen.

Högst upp på föräldrarnas lista kommer frukt (86 %), följt av smörgås (80 %), fil och yoghurt (62 %), mjölk (49 %) och grönsaker (39 %). Svaren visar också att 80 % av de tillfrågade föräldrarna tycker att det är viktigt med mellanmål.

- Trots det allt större utbudet av produkter som marknadsförs som mellanmål, som olika typer av energibars och energidrycker, så väljer föräldrarna, och även barnen, mjölk, macka och frukt, säger Maria Sitell på Brödinstitutet. Som dietist gör det mig glad, eftersom den kombinationen innehåller precis lagom med energi för att barnen ska må bra. Jag gillar också att många fortfarande väljer det enklaste och bästa för barnen. Man behöver inte krångla till det för att det ska bli bra.

Nästan alla barn äter mellanmål åtminstone en gång i veckan. 41 % äter mellanmål varje dag. Men ju äldre barnen blir desto mindre viktigt tycker föräldrarna att mellanmålet är. Det är synd, tycker Maria Sitell, eftersom speciellt tonåringar mår bra av att fylla på med energi och näring mellan måltiderna.

Även föräldrarna äter ofta mellanmål. 6 av 10 föräldrar äter mellanmål minst en gång i veckan och då oftast en frukt eller en smörgås. Föräldrar som själva äter mellanmål ser också i högre grad till att ge sina barn mellanmål.

Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes av Novus på uppdrag av Hjärta mjölk och Brödinstitutet under 14-21 mars 2017 i hushåll med barn i åldrarna 6-15 år. Totalt genomfördes 1 024 webbintervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade och representativa Sverigepanel med en deltagarfrekvens på 60 %.

Resultat i sammanfattning:

- Vartannat barn i åldern 6-15 år äter mellanmål någon eller några gånger i veckan. 4 av 10 äter mellanmål varje dag.
- För 8 av 10 föräldrar är det viktigt att deras barn äter mellanmål och viktigast för de yngre barnen i åldrarna 6-9 år.
- 7 av 10 anser att den viktigaste anledningen till att deras barn äter mellanmål är att för att få energi att orka med hela eftermiddagen fram till dess att middag/kvällsmål serveras.
- 7 av 10 tycker att frukt, smörgås, fil/yoghurt eller mjölk är bra mellanmål.
- Nästan varannan förälder äter själv mellanmål någon eller några dagar i veckan.
- Föräldrar som äter mellanmål äter oftast en frukt eller en smörgås.

För mer information:

Kerstin Wikmar, Hjärta mjölk, kerstin.wikmar@lrf.se, 0706-35 14 77

Maria Sitell, Brödinstitutet, maria@brodinstitutet.se, 0707-64 58 84

Hjärta mjölk presenterar fakta om vad mjölken gör för vår hälsa och miljö. Hjärta mjölk är ett initiativ av svenska mjölkbönder och mejeriföretag via LRF.

För mer information: www.hjartamjolk.se

Brödinstitutet lyfter fram brödets goda smak och det positiva sambandet med god hälsa och klimatsmarta val, med vetenskapen som grund. Brödinstitutet startade 1957 som ett samarbete mellan myndigheter och brödbranschen och är idag ett dotterbolag till Sveriges bagare & konditorer.

För mer information: www.brodinstitutet.se