

Nyhet

2025-11-13

Frukt eller energidryck? Ny undersökning kartlägger barnens mellanmålsvanor

Barn och unga äter för lite frukt och grönt. Även om 30 procent av barn i åldern 15–18 år föredrar frukt som mellanmål när de behöver energi, visar en ny undersökning av Verian – på uppdrag av ICA – att hälsosamma val har hård konkurrens från nya och trendiga produkter. 73 procent av barnen i denna åldersgrupp uppger att de dricker energidryck och var fjärde ersätter helst mellanmålet med dessa när de vill fylla på med energi.*

Undersökningen visar också att var fjärde 10-18åring föredrar proteinbars som mellanmål när de behöver energi, medan nära var femte helst vänder sig till kakor och bullar.

– I en tid där barns matvanor står inför stora utmaningar finns det ett stort behov av att öka intresset och förståelsen för varför frukt är bra för kroppen, säger Maria Wieloch, kategoriområdeschef frukt och grönt på ICA.

Fruktsnack – nu en del av miljontals elevers läroplan

Som en del i arbetet med att öka intresset för hälsosamma matvanor inleder ICA nu initiativet *Uppdrag: Fruktsnack* – ett skolmaterial som riktar sig till elever i årskurserna 2–6. Engagemanget är stort med drygt 300 anmälda skolor som kommer få tillgång till materialet som bland annat innehåller fakta om frukt och grönt, ”snack-hacks”, recept som barnen själva kan testa samt roliga uppdrag för hela klassen.

Magnus Ström på Ljuraskolan i Norrköping, är lärare till en av klasserna som har deltagit i *Uppdrag: Fruktsnack*.

– Det finns absolut ett stort behov av att öka intresset för frukt hos eleverna. Ett ökat intresse och kunskap kring frukt och hälsa leder till klokare beslut när det kommer till deras matvanor och långvariga hälsa. Under tiden vi nyttjat studiematerialet har jag kunnat se hur eleverna blivit mer intresserade och velat testa så många frukter som möjligt, säger Magnus Ström.

Mättande mellanmål med frukt – vardagskocken Malidza tipsar

Fler än en av fyra barn i åldern 10–18 år svarar att en anledning till att de inte oftare äter frukt som mellanmål är att de inte blir tillräckligt mätta. ICAs vardagskock Malidza Larsson

tipsar om hur man kan kombinera frukten med andra matiga näringskällor för att få till ett mer rejält mellanmål – utan att gå miste om fruktens viktiga vitaminer, antioxidanter och fibrer.

Tre mättande mellanmålstips med frukt

1. Gör glass genom att mixa cottage cheese med fryst frukt, det blir supergott! Går att göra på de flesta frukter och är både mättade, gott och kul! Har man fryst frukt går det på nolltid att få ihop.
2. Bananpannkakor är ett jättebra mellanmål och kräver bara två ingredienser, banan och ägg. Går hem hos de minsta barnen, tonåringarna och vuxna. Enkelt, mättade och ett perfekt sätt att göra något gott av övermogna bananer. Ett tips är att prova olika smaksättningar för variation, tex vanilj, kanel eller kardemumma.
3. Önskar man ett mellanmål som går riktigt snabbt så är äppelklyftor med osötat nötsmör ett superalternativ. Nötsmör så som mandelsmör eller jordnötssmör mättar och är en bra källa till både protein och hälsosamma fetter.

Undersökningens resultat i korthet:

- 84 procent av barn mellan 10–18 år äter mellanmål minst några gånger i veckan.
- 25 procent av barn 10–18 år väljer helst proteinbars som mellanmål när de behöver energi.
- 18 procent av barn 10–18 år väljer helst kakor/bullar som mellanmål när de behöver energi.
- 39 procent av unga föredrar frukt som mellanmål när de behöver energi. Bland barn i åldern 15–18 år minskar siffran till 30 procent.
- 28 procent svarar att en anledning till att de inte äter frukt oftare är att de inte blir mätta på frukt.
- 13 procent av barn 10–18 år väljer helst energidryck som mellanmål när de behöver energi. Bland barn 15–18 år ökar siffran till 26 procent.
- 39 procent av barn 10–18 år dricker energidryck några gånger om året eller oftare. Bland barn i åldern 15–18 år ökar siffran betydligt till 73 procent.
- Anledningarna till att man dricker energidryck är främst för att det smakar gott (67 procent) och ger energi (54 procent). 21 procent uppger även att de gör det för att deras kompisar dricker energidryck – så de gör likadant.

***[Källa 1](#), [källa 2](#)**

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av ICA. Den bygger på 1001 intervjuer bland barn 10–18 år. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 9–16 oktober 2025.



För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
ica.se, icagruppen.se

ICA Sverige är den ledande dagligvaruaktören i Sverige. Med fokus på mat och måltider vill ICA Sverige göra varje dag lite enklare. De drygt 1200 fristående ICA-handlarna äger och driver butikerna själva. ICA Sverige har avtal med handlarna om bland annat gemensamma inköp, logistik, marknadskommunikation och butiksutveckling. ICA Sverige är en del av ICA Gruppen. För mer information se icagruppen.se och ICA.se

