



Så skapar svenskarna sin bästa sommar – gemenskap, enkla aktiviteter och mat i fokus

Snart är den här, den svenska sommaren. Årstiden då 84 procent av svenskarna uppger att de mår som bäst. Det visar en ny undersökning som Valio gjort tillsammans med Ipsos för att ta reda på hur vi lever och mår under sommaren och vilka aktiviteter och vanor som betyder mest för välmåendet.

– I sommar vill vi inspirera fler att ta vara på stunderna som gör skillnad för måendet. Genom en sommar-design på våra mjölkförpackningar, där vi lyfter olika sommaraktiviteter, vill vi på ett lekfullt sätt uppmuntra till goda val som känns bra i magen. Vår undersökning bidrar med fördjupad förståelse kring vilka vanor och aktiviteter som får oss att må som allra bäst i sommar, säger Anette Björnlund, kommunikationschef på Valio Sverige.

Undersökningen är ytterligare ett steg i en lång tradition av studier om sambandet mellan kost, livsstil och hälsa. Genom Magrapporten har Valio i över ett decennium följt svenskarnas maghälsa och successivt breddat perspektivet till att även omfatta livsstilsfaktorer. Fjolårets resultat visade tydligt hur matvanor, sömn, stress, fysisk aktivitet och social gemenskap påverkar måendet. Denna gång riktas fokus mot sommaren och svaren visar att det ofta är de enkla sakerna, som tid tillsammans, gemensamma måltider, återhämtning och närvaro, som påverkar både välmåendet och magkänslan mest.

Välmåendet toppar på sommaren – och magkänslan följer med

Undersökningen visar att svenskarnas välmående varierar över året, men att sommaren sticker ut. 84 procent uppger att de mår bra på sommaren, jämfört med 74 procent på våren och 44 procent på vintern. Maghälsan följer samma mönster: 66 procent upplever att magen mår bra under sommaren, jämfört med 56 procent under vintern, ett tecken på att välmående och maghälsa ofta hänger ihop.

Svenskarnas drömsommar: gemenskap, mat och enkla stunder i topp

Svenskarnas drömsommar handlar sällan om det spektakulära, utan om det nära: att umgås, äta tillsammans, fika, bada och vara i naturen. Gemenskap, närvaro och enkla stunder återkommer som gemensamma nämnare, där relationer, natur och egentid går före krav och prestation. Med andra ord, en riktigt bra sommar är ofta närmare än vi tror.

När svenskarna får välja hur den perfekta sommardagen ser ut hamnar familjetid och mat utomhus i topp, följt av bad och avkoppling utan planer. Samtidigt syns skillnader mellan olika grupper där de som bor i singelhushåll oftare väljer lugna dagar, medan barnfamiljer samlas kring grillen och klassiska sommaraktiviteter. Kvinnor väljer oftare bad och tar i högre utsträckning ansvar för hemmet även under semestern. Män väljer oftare restaurangbesök och aktiviteter. Yngre kvinnor (18–34 år) är den grupp som längtar mest efter romantik på sommaren.

Sommarmaten vi längtar efter – grillat, jordgubbar och säsongens primörer

Maten och måltiderna är centrala för sommarkänslan. Grillat, jordgubbar och säsongens primörer hamnar i topp och hela 40 procent väljer jordgubbar med grädde som sommarens fikafavorit. Samtidigt finns skillnader: yngre män är mest grillsugna, medan kvinnor oftare väljer jordgubbar, primörer och lättare sommarmat. I barnfamiljer dominerar grillat medan singelhushåll i högre grad väljer säsongens bär och enklare rätter. Sammantaget visar svaren att sommarmaten är tätt sammanlänkad med stunder då vi njuter tillsammans med andra och att enkla och säsongsnära val toppar listan.



Nära, enkelt och tillsammans – så varvar vi ned i sommar

Många går in i semestern med en längtan efter att varva ned. 38 procent vill helst sova ut och ta det lugnt den första semesterdagen, och få reser i väg direkt. När det väl är dags att resa lockar det som finns nära, hela 40 procent vill helst semestra i Sverige. Familjetid, natur och egentid lyfts fram som det som ger mest återhämtning under sommaren. Återhämtningen varierar dock mellan olika grupper, där äldre och par utan barn i högre grad känner sig utvilade efter semestern än yngre, särskilt kvinnor. Undersökningen rymmer flera perspektiv. På frågan om vad svenskarna oroar sig för inför semestern lyfts dåligt väder 31% och för lite pengar 30% som de vanligaste orosmomenten. Upplevelsen varierar mellan olika grupper, vilket speglar att sommaren ser olika ut beroende på livssituation.

Fler vill lägga undan mobilen och vara mer i stunden

Utöver sol, bad och andra sommaraktiviteter så är skärmtid också en del av sommaren. Undersökningen visar att en majoritet (55 procent) vill minska sin användning av sociala medier och var femte svensk känner ibland press att visa upp en perfekt sommar. Yngre kvinnor (18–34 år) är den grupp som upplever störst press, och samtidigt den som i högst grad vill minska sin närvaro i sociala medier.

Kön, ålder och livssituation påverkar hur vi lever och mår men det finns tydliga gemensamma mönster. Familj, gemenskap och tid med människor man tycker om återkommer som det som stärker välmåendet mest. Oavsett förutsättningar kretsar många sommarönskningar kring enkla och vardagliga saker som att samlas runt grillen, bada, vara i naturen eller bara få tid tillsammans. När svenskarna måste välja bort något i sommar så väljer flest sociala medier (33 procent) tätt följt av alkohol (25 procent) men familj och vänner väljer nästan ingen bort, endast 3 procent väljer detta alternativ.

- Det som gör oss gott i sommar är sällan det dyraste eller mest perfekta, utan det mänskliga – fler stunder tillsammans, mer närvaro, god mat och vila är receptet för en riktigt härlig sommarkänsla, säger Anette Björnlund, kommunikationschef på Valio Sverige.

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes av Ipsos i april 2026 på uppdrag av Valio. Totalt deltog 1 000 svenskar i åldrarna 18–79 år, med nationellt representativ fördelning av kön, ålder och region.

För mer information, intervju eller högupplösta bilder, vänligen kontakta:

Marilyn Roseneld, presskontakt på Valios kommunikationsbyrå Shomei
Mail: marilyn.r@shomei.se
Mobil: 079-313 20 73

Anette Björnlund, Kommunikation - och hållbarhetschef, Valio Sverige AB
Mail: anette.bjornlund@valio.se
Mobil: 070-303 3561

Om Magrapporten® 2025

Magrapporten® är en statistiskt säkerställd och riksrepresentativ undersökning genomförd den 12–19 februari 2025 av Ipsos på uppdrag av Valio. Totalt intervjuades 2003 personer i Sverige i åldrarna 16–79 år. Valio har genomfört undersökningen vartannat år sedan 2013. Mer information om årets rapport, tidigare rapporter, samt rörligt material som presenterar datan, finns på valio.se.



Om Valio

Valio grundades i Finland 1905 och introducerades på den svenska marknaden 1994. Valio var först med att lansera laktosfria produkter på den svenska marknaden 2002. Förutom laktosfria produkter, smör och yoghurt har Valio de senaste åren klivit in i flera nya kategorier såsom protein, matlagning och on the go-produkter. Företaget var en av de första mejeriproducenterna att satsa på växtbaserade produkter genom varumärket Oddlygood. Valio investerar årligen cirka 330 miljoner kronor i forskning och nya livsmedelsinnovationer. Under 2025 var omsättningen cirka 2,1 miljarder kronor, tack vare en nästintill obruten tillväxt. Framtiden handlar om att bli ledande i den gröna omställningen genom att producera helt koldioxidneutral mjölk till 2035, det mest ambitiösa klimatmålet i mejeribranschen. Läs mer på www.valio.se

Bilaga

Svensk sommar – från semesterstart till återhämtning

Semestern börjar, första dagen

Topplista: Vad gör svenskarna första dagen på semestern?

- Sover länge och tar det lugnt – **38 %**
- Firar spontant – **23 %**
- Städar/fixar hemma – **9 %**
- Träffar vänner/familj – **8 %**
- Reser direkt – **5 %**

Så ser sommardagarna ut

Topplista: Svenskarnas sommarvanor (varje dag/varje vecka)

- Gå på promenad – **76 %**
- Ta hand om hemmet – **74 %**
- Umgås med familj – **71 %**
- Kvalitetstid med partner – **60 %**
- Umgås med vänner – **51 %**
- Konditionsträning – **49 %**
- Läsa bok/lyssna på ljudbok – **48 %**
- Sola – **45 %**
- Grilla, laga mat utomhus – **41 %**
- Bada (sjö eller hav) – **35 %**

Sommarvanor – saker vi gör flera gånger i veckan

Tar hand om hemmet

- Tar hand om hemmet mest: kvinnor 35–54 år – **50 %**
- Tar hand om hemmet minst: män 55–79 år – **20 %**
- Snittet för män är 26% och för kvinnor 44%

Fiskar

- Fiskar mest: män 18–34 år – **12 %**
- Fiskar minst: äldre 55–79 år – **2 %**

Promenerar

- Promenerar mest: kvinnor 35–54 år – **66 %**
- Promenerar minst: män 18–34 år – **32 %**

Grillar eller lagar mat utomhus

- Grillar mest: barnfamiljer – **24 %**
- Grillar minst: singelhushåll – **11 %**

Solar

- Solar mest: kvinnor 33 % (kvinnor 55–79 år 36%)
- Solar minst: män 55–79 år – **17 %**,

Badar

- Badar minst: singelhushåll – **12 %**
- Badar mest: Barnfamiljer **21%**

Drömmen om den perfekta sommaren

Topplista: Det vill vi helst göra under en perfekt sommardag

1. Umgås med familjen – **40 %**
2. Grillmiddag eller mat utomhus – **39 %**
3. Bada – **29 %**
4. Koppla av utan planer – **29 %**
5. Umgås med vänner – **25 %**
6. Vara i naturen – **24 %**
7. Sola – **21 %**
8. Utflykter/upptäcka nya platser – **20 %**

Semesterresan

Topplista: Hit reser vi helst under sommarsemestern

- Inom Sverige – **40 %**
- Inom Europa – **38 %**
- Utanför Europa – **9 %**
- Reser inte alls – **8 %**
- Har inte semester – **6 %**

Topplista: Detta väljer vi helst bort i sommar

- Sociala medier – **33 %**
- Alkohol – **25 %**
- TV/streaming – **16 %**
- Resor – **7 %**
- Familj – **3 %**
- Vänner – **3 %**

Vill du öka eller minska din tid på sociala medier i sommar?

- Vill minska sociala medier under sommaren – **55 %**
- Vill öka sociala medier under sommaren – **5 %**
- Vill minska skärmtiden mest: kvinnor 18–34 år – **64 %**
- Män vill öka tiden på sociala medier mer än kvinnor: **8 %** jämfört med **4 %**

Känner du press att visa upp en perfekt sommar på sociala medier?

- Känner ofta eller ibland press att visa upp en perfekt sommar – **20 %**
- Känner aldrig press – **57 %**
- Känner sällan press – **23 %**
- Känner mest press:
 - Kvinnor 18–34 år – **47 %**
 - Män 18–34 år – **39 %**
- Barnfamiljer känner mer press än singelhushåll på att visa upp en perfekt sommar **28 %** jämfört med cirka **16 %**

När sommaren är över – blev vi återhämtade?

Vad ger dig mest återhämtning under sommaren?

- Tid med familjen – **42 %**
- Vara i naturen – **36 %**
- Egentid – **33 %**
- Sova länge – **29 %**
- Motion eller rörelse – **21 %**
- Tid med vänner – **20 %**
- Annat – **5 %**
- Jobba fastän jag har semester – **2 %**

Känner du dig återhämtad efter semestern?

- Delvis återhämtad – **50 %**
- Helt återhämtad – **17 %**
- Inte särskilt återhämtad – **16 %**
- Har inte semester – **13 %**
- Inte alls återhämtad – **5 %**

Återhämtning – skillnader mellan olika grupper

Inte särskilt eller inte alls återhämtade:

- Kvinna 18–34 år – **26 %**
- Kvinna 35–54 år – **25 %**
- Män 18–34 år – **22 %**
- Män 35–54 år – **25 %**
- Singelhushåll – **21 %**
- Par utan barn – **16 %**
- Barnfamiljer – **24 %**