



Lunchrapporten 2024

Svenskarnas lunchvanor på jobbet

Convini

Innehåll

Lunchvanor genom tiderna	04
Vad styr oss i valet av lunch?	05
Jobblunchen, en dyrare affär i storstäderna	06
Matlåda, färdigmat eller äta ute?	07
Vi älskar husmanskost!	08
6 av 10 uppger att de tar max en halvtimmes lunch	09



Gen Z och Millenials tar längsta lunchpausen	10
Stress och tidsbrist gör att många väljer bort jobblunchen	11
Många äter för lite till lunch	12
Lunchpaus, mer än bara mat	14
Majoriteten överens om lunchpausens positiva effekter	15
Lunchen viktig för trivseln på jobbet	16
Länge leve jobblunchen!	17

Välkommen till Lunchrapporten!

I 30 år har Convini varit arbetsplatsens bästa vän när det gäller mat på jobbet. Mer än 5 miljoner luncher säljs i våra Convini-butiker varje år och 100 000-tals svenskar mår bättre på jobbet tack vare oss. Det är vi stolta över! Precis som midsommar, fredagsmys och kanelbullen är jobblunchen något heligt för oss svenskar, det vet vi om några.

För att ta reda på ännu mer om lunchvanorna har vi gjort en undersökning bland Sveriges befolkning. I denna Lunchrapport vill vi dela med oss av resultaten och samtidigt slå ett slag för den så viktiga jobblunchen. Vår avsikt är att genomföra undersökningen årligen, för att följa om och hur lunchvanorna förändras över tid.

I Lunchrapporten 2024 delar vi med oss av hur vi äter lunch på jobbet, varför en del väljer att skippa lunchen, hur mycket jobblunchen kostar och om lunchvanorna skiljer sig åt mellan kvinnor och män, och mellan yngre och äldre. Rapporten avslöjar också vad vi helst äter till lunch på jobbet och vilka faktorer som påverkar vårt val av lunchmat.

Låt oss ta en närmare titt på hur jobblunchen påverkar både hälsa och välmående – och varför den är så viktig.

Välkommen till Lunchrapporten 2024!

Marie Manner
Chef Kundupplevelse & Marknad



Undersökningen genomfördes digitalt av Kantar Sifo på uppdrag av Convini under maj 2024. Totalt deltog 1147 personer i åldrarna 18-65 år från hela landet. Som komplement till undersökningen har vi intervjuat tre experter, som var och en har intressanta vinklar på lunchätandet.

Lunchvanor genom tiderna

RICHARD TELLSTRÖM, MÅLTIDSHISTORIKER & DOCENT I MÅLTIDSKUNSKAP

Ordet lunchpaus myntades 1915

Jobblunchen delar in arbetstiden i två tydliga halvor, och den erbjuder vila för att vi ska orka arbeta. Lunchen fungerar som tidsindelare, något som märks i ordkonstruktioner som "lunch-paus", som uppstod 1915, ordet "lunch-rum" från 1918 och året därpå begreppet "lunch-rast".

Vi har alltid haft matpauser som ett avbrott i arbetet. Som regel har vi inte haft längre arbetsperioder än 3-4 timmar och sedan paus. Förr hade man fler pauser sommartid eftersom man arbetade så många timmar om dygnet, och följaktligen färre pauser på vintern.

Både dragdjur och människor behövde vila

Historiskt var lunchrasten mitt på dagen den tidpunkt då man åt färdiglagad mat för att inte behöva lägga tid på matlagning. Siesta och långluncher har aldrig passat in i vårt klimat, med en kort odlingsäsong och endast en skörd per år. Man har också velat arbeta så länge det är ljus ute. Ett undantag är inom jordbruket där man i äldre tider behövde låta dragdjuren vila mitt på dagen, så också de som jobbade. Mitt-på-dagen-pausen kunde därför vara upp till en och en halv timme, för att både djur och människa skulle hinna äta och smälta maten med en kort vila.

Från skinnpåse till unikabox

De äldsta sätten att förpacka lunchen var att slå in den i en skinnpåse, sk matsäck, eller en svepask av trä. Industrialismen förde med sig metallådor som kunde ställas direkt in i ett värmeskåp. Och den sk unikaboxen, tillverkad av vulkanfiber, har sedan 1920-talet transporterat lunchsmörgåsar, matlådor och kaffetermos.

Efter hemmafruparentesen kom lunchrestaurangerna

Lunchen har genom historien nästan alltid ätits där man arbetar, antingen vid arbetsbänken, i köket, på fältet eller kontoret. Man ville inte gå hem och äta då man förlorade värdefull arbetstid, särskilt under den mörka tiden på året. Det förändrades när fotogenlampan och elektriciteten slog igenom. Under hemmafruparentesen i första halvan av 1900-talet, uppstod nylagade varma luncher i hemmet i en större omfattning än någonsin tidigare. Men när kvinnorna sedan åter började gå ut i arbetslivet, samtidigt som resvägen mellan hem och arbete ökade, kom lunchrestaurangen på bred front.

Lunchsubventioner på 1970-talet

Den subventionerade lunchen infördes mer allmänt på 1970-talet och då tog lunchätandet på krogen fart på riktigt. Då började också lunchen bli ett tillfälle för att ventilera jobbfrågor och dela kollegors kunskaper om hur jobbet ska genomföras.

Mer jobb på lunchen

Ord från vår egen tid berättar en del om vad vi använder lunchen till idag: "lunchseminarium" och "lunchmöte". Alltså ännu mer arbete under tiden för ätandet. Man kan säga att lunchmåltiden är utsatt för människans ständiga strävan att rationalisera, effektivisera och förenkla. En betraktelse är att trenden mot snabba, lättillgängliga och bärbara luncher fortsätter, men inte alltid för att ge mer tid för vila och återhämtning.



RICHARD TELLSTRÖM

Vad styr oss i valet av jobblunch?

Prisvärt, hälsosamt och snabbt är de faktorer som främst styr oss när vi väljer vad vi ska äta till lunch på jobbet. Att lunchen är vegetarisk, vegansk och ekologisk kommer för de flesta betydligt längre ner på prioriteringsskalan.

Även Vegobarometern 2024* visar att vegotrenden i Sverige tycks ha mattats av något och andelen som äter vegetariskt flera gånger i veckan har minskat för första gången sedan 2016.

71%

av 18-34 åringar anger prisvärt som den viktigaste faktorn vid valet av lunchmat (jfr 63% rikssnitt)

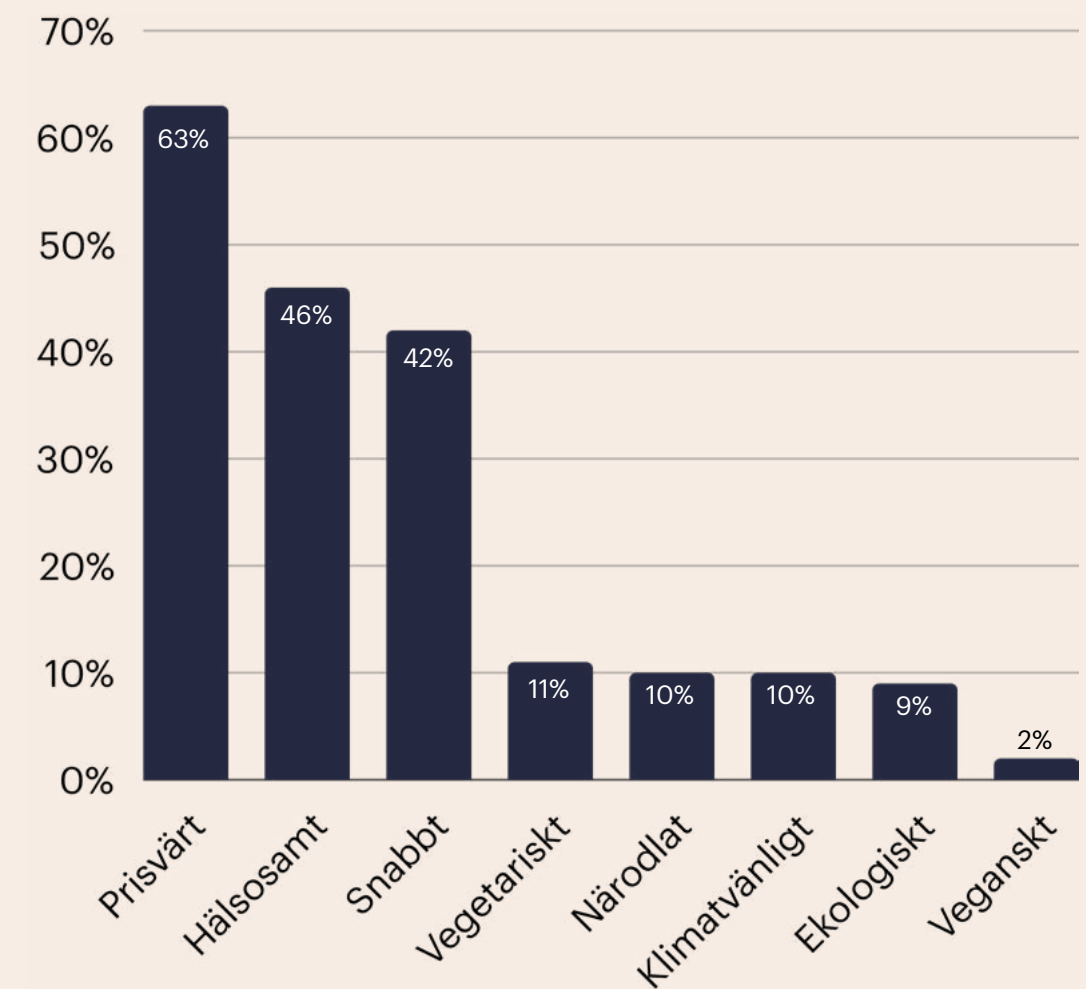
50%

av 50-65 åringar anger hälsosamt som den viktigaste faktorn vid valet av lunchmat (jfr 46% rikssnitt)

Viktigast vid våra lunchval

- 1 Prisvärt
- 2 Hälsosamt
- 3 Snabbt

Vilka av följande faktorer är viktiga för dig i val av lunchmat?



43%

av svenskarna
betalar upp till 150 kr
för en jobblunch!

Visste du att?

Över 200 000 luncher
säljs nattetid i våra
Convini-butiker!

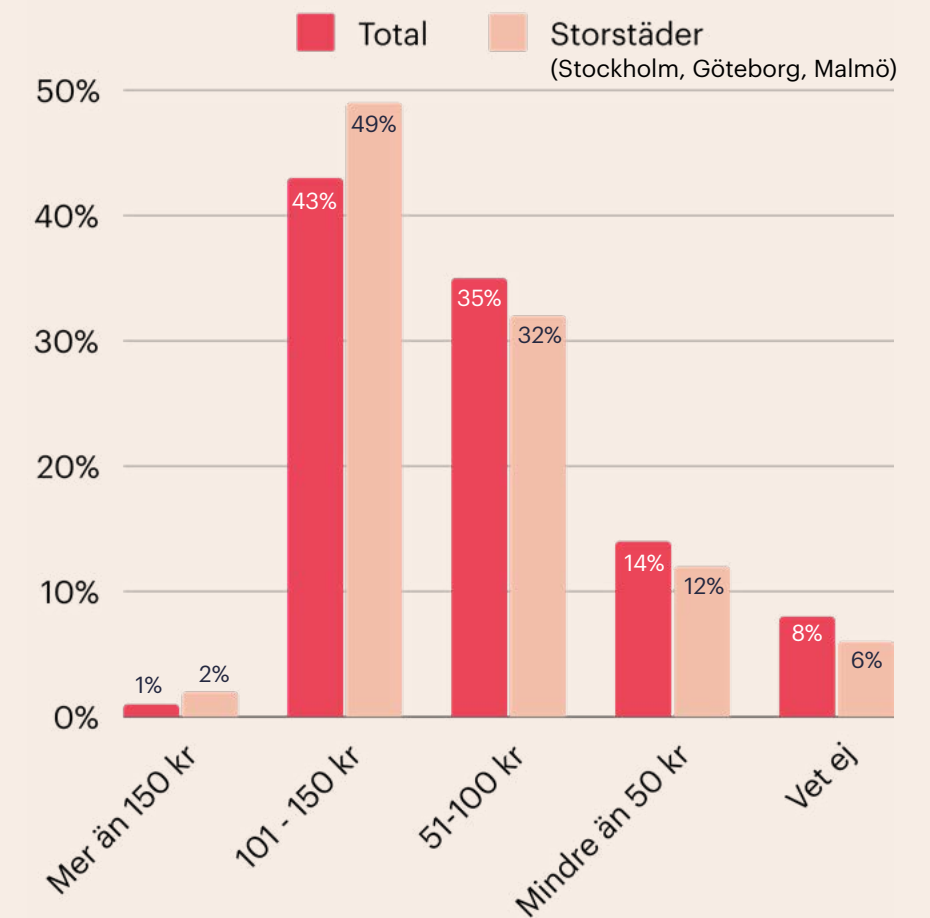
**CONVINI
FUN FACT!**

Jobblunchen en dyrare affär i storstäderna

Priset på lunchen är den viktigaste faktorn när svenskarna väljer vad de ska äta på jobbet. I storstäderna betalar 48% av arbetstagarna så mycket som 101-150 kr när de köper lunch.

Merparten av de som betalar 101-150 kr för jobblunchen är män i storstan.

I de fall du betalar för din lunch, hur mycket spenderar du, på ett ungefär?



Matlåda, färdigmat eller äta ute?

Matlådan är en mycket populär jobblunch. Hela 79% uppger att matlådan är deras vanligaste lunchalternativ under en arbetsvecka. Det näst vanligaste alternativet är att äta ute på restaurang eller café, vilket 29% av de tillfrågade svarat. Det finns regionala skillnader i vanorna. I Stockholmsområdet är det mindre vanligt att ta med matlåda till lunch (72%) jämfört med riksnittet (79%) och stockholmarna är mer benägna att äta lunch ute på restaurang och café (34%) jämfört med i övriga landet (29%).

86%

av de mellan 18-34 år tar med matlåda till jobbet

72%

av de mellan 50-65 år tar med matlåda till jobbet



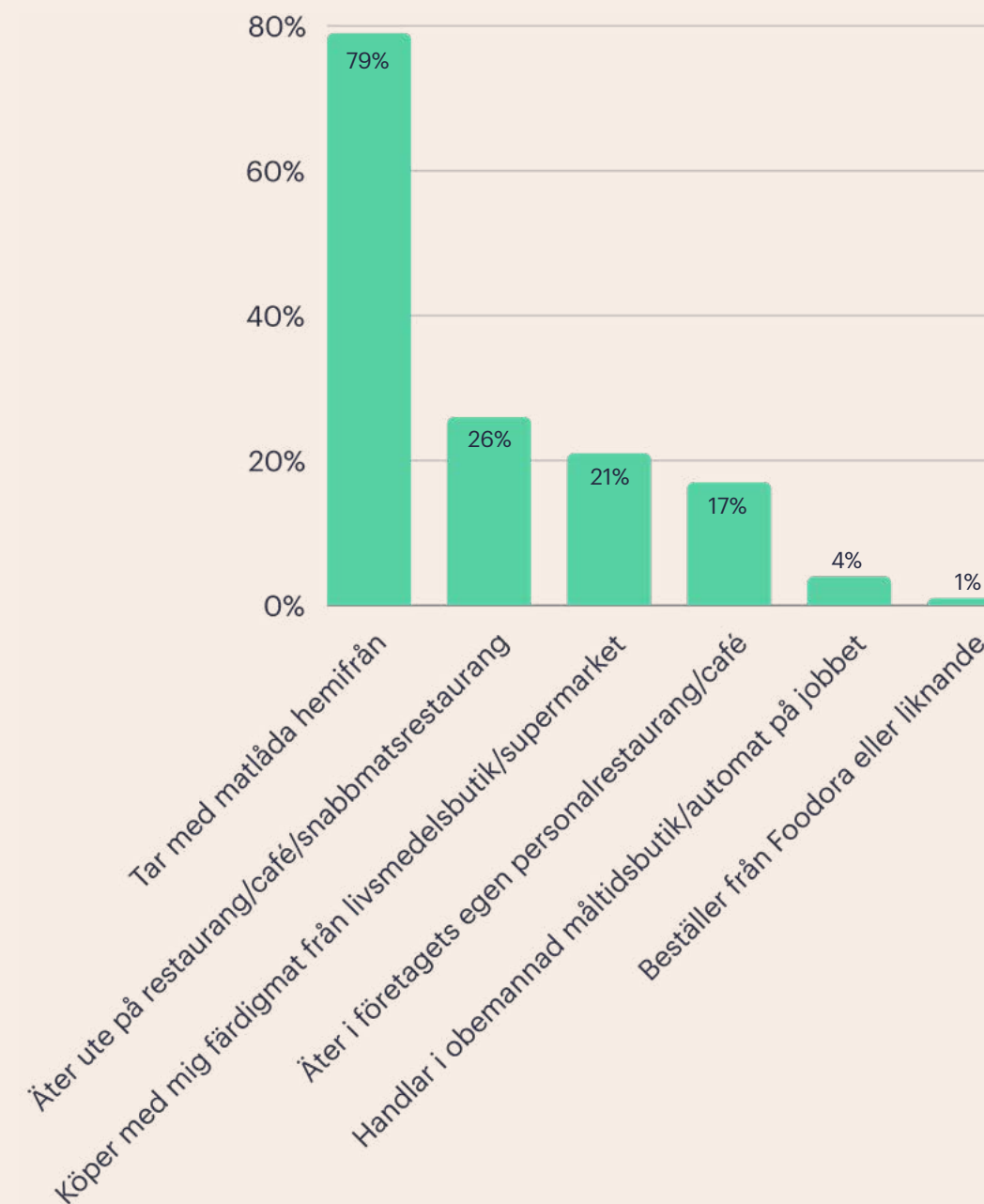
34%



26%

Fler män än kvinnor äter lunch ute på restaurang/café/snabbmatskedja

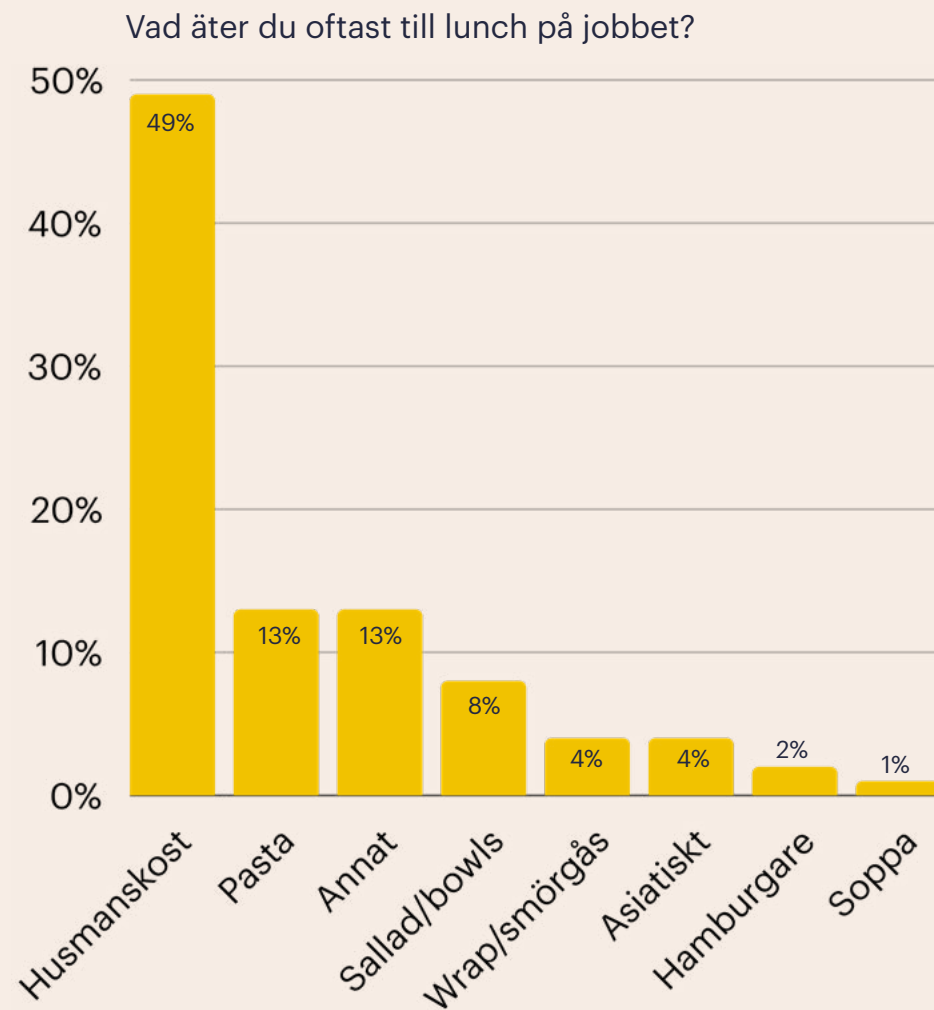
Vilket eller vilka är dina vanligaste lunchalternativ under en arbetsvecka?



Vi älskar husmanskost!

Husmanskost är svenskarnas favorit på lunchbordet. På frågan "Vad äter du oftast till lunch på jobbet" svarade nära hälften att husmanskost passar bäst in på deras vanligaste lunchmat.

Så, vad är då husmanskost? Historiskt stod denna kategori för traditionell svensk vardagsmat med utgångspunkt i kött, potatis, fisk och rotfrukter som tillagades för att ge största möjliga näring och mättnad till lägsta möjliga kostnad. Med tiden har begreppet husmanskost breddats avsevärt. Idag inspireras vi av internationella smaker och trender och nya husmansrätter tillkommer. Och en del klassiska rätter lever vidare i uppdaterad skepnad.



Lunchtoppen!

- 1 Husmanskost
- 2 Pasta
- 3 Sallad/Bowls

”
Definitionen av husmanskost blir allt bredare. Många av husmanskosträtterna från 1800-talet blir mer sällsynta, t ex laxpudding, sjömansbiff och lapskojs. Andra rätter som raggmunk, fläsk med löksås och ärtsoppa håller sig kvar. De senaste 30 åren har nya husmanskosträtter uppkommit, allt från kyckling i olika former till vegorätter”

Richard Tellström, måltidshistoriker

6 av 10 uppger att de tar max en halvtimmes lunch

En timmes lunch är inte den norm som vi kanske tidigare trott. Bland de som tar lunchpaus på jobbet svarar 59% av de tillfrågade att de lunchar i max en halvtimme. Förutsättningarna för hur lång lunchpaus vi tar varierar mellan branscher och yrken. Men även individuella val styr sannolikt, t ex kortare paus kopplad till upplevd stress eller för att man vill avsluta arbetsdagen tidigare. Och undersökningsresultaten skiljer sig åt mellan olika geografiska områden.



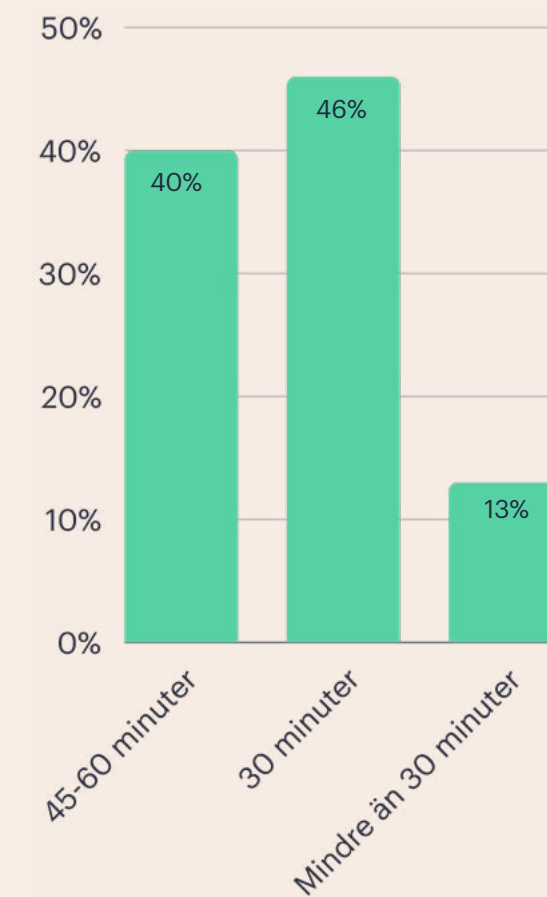
Arbetstagare i mellersta Norrland tar längst pauser. 59 % lunchar minst 45 minuter (jfr rikssnitt 40 %)

I Västsverige är pauserna kortast. Hela 68 % lunchar 30 minuter eller mindre (jfr rikssnitt 59 %)



ca 6 av 10 lunchar så lite som 30 minuter eller mindre

Om du tar lunchpaus, ungefär hur lång är den vanligtvis en arbetsdag? Är du osäker, välj då det alternativ som du tycker passar bäst på dig.



Gen Z och Millennials tar längsta lunchpausen

Att kunna ta en ordentlig lunchpaus och umgås med sina kollegor är en viktig faktor för att säkra den psykosociala tryggheten på arbetsplatsen. Men det skiljer sig åt mellan generationerna! Ju yngre kollegor desto viktigare med längre lunchrast.

”

Att ha en känsla av sammanhang i sitt liv är en av de viktigaste faktorerna för hälsa, det är forskarna eniga kring. Det är intressant att i några länder har man lagt till i sina kostråd att man gärna ska äta tillsammans med människor man tycker om, då måltiden för många och vid många tillfällen är betydligt mer än bara näring

Maria Sitell, leg. dietist

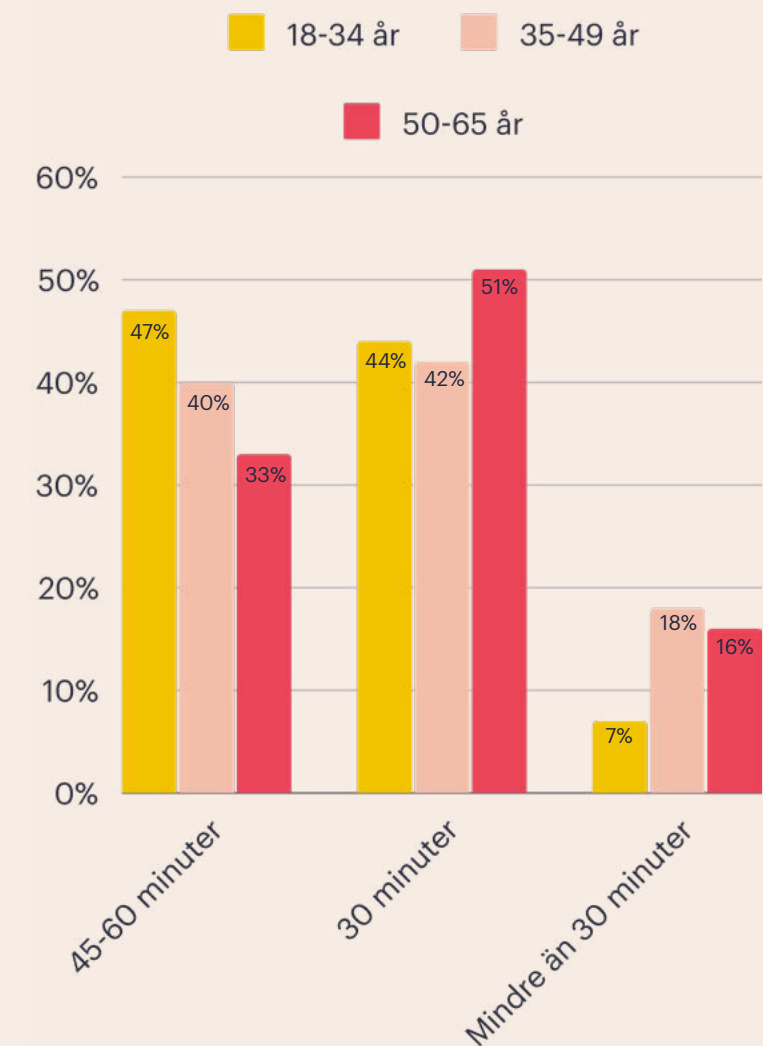
Generation	Födda	Ålder
Gen Z	1997-2012	12-27
Millennials	1981-1996	28-43
Gen X	1965-1980	44-59
Boomers	1955-1964	60-69

91%

av de mellan 18-34 år lunchar minst 30 minuter

71%

av 18-34 åringarna tycker att det är viktigt att umgås med kollegor på lunchen



Stress och tidsbrist gör att många väljer bort jobblunchen

Nyttan av en lunchpaus är stor, det kan de flesta av oss säkert skriva under på. Dels behöver vi fylla på med energi, dels är det bra att ta en fysisk och mental paus från jobbet.

Trots detta uppger nästan en fjärdedel (23%) av respondenterna att de skippar minst en jobblunch i veckan. Den främsta anledningen är stress och tidsbrist.

”

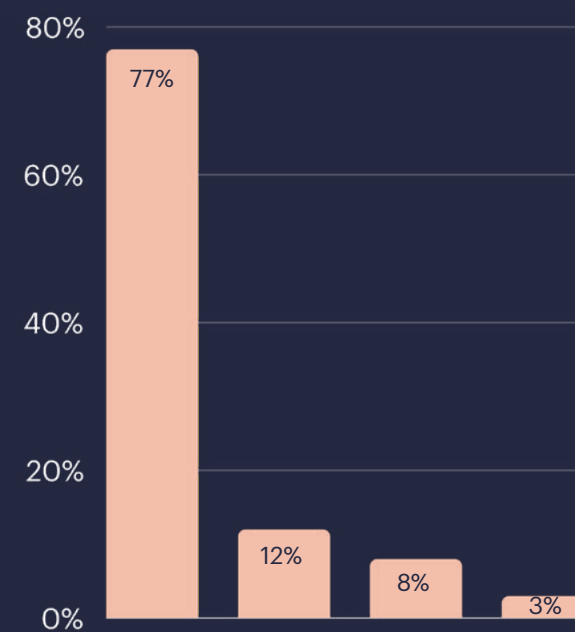
Nyckeln till bra matvanor är att äta tre måltider om dagen samt en frukt eller annat litet mål däremellan. Att hoppa över en måltid leder i princip alltid till "överätning" senare på dagen, inte sällan av mat som är både söt och fet. Det är förstås dåligt ur alla synvinklar.

Maria Sitell, leg. dietist

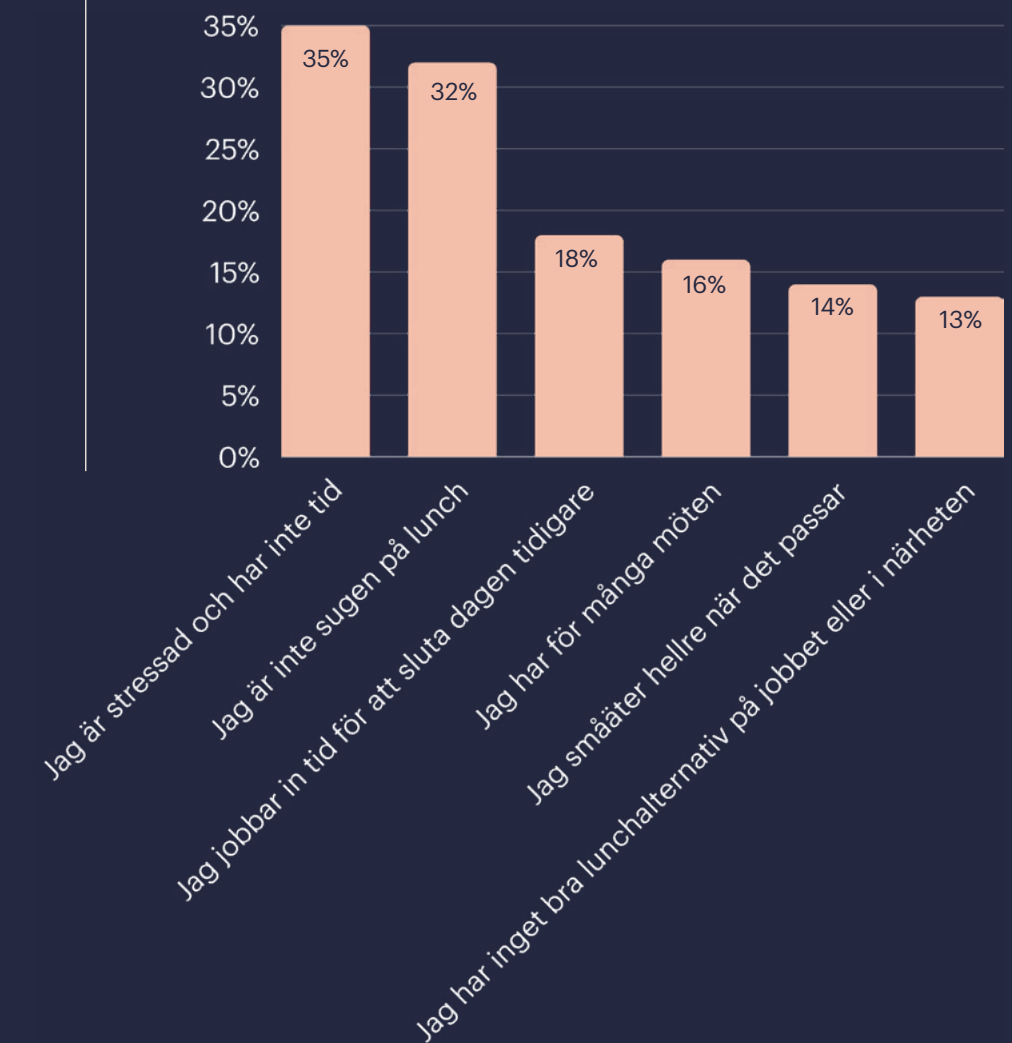
23%

skippar lunch minst en gång i veckan

Hur ofta händer det att du skippar lunchen på jobbet?



Om du skippar lunchen, vad är orsaken?



Många äter för lite till lunch

MARIA SITELL, LEG. DIETIST

Varför är det viktigt att äta lunch?

Förutom att maten förser kroppen med en mängd olika näringsämnen så ger den påfyllnad av energi i form av kolhydrater, fett och protein. Till skillnad mot andra däggdjur, till exempel lejon, kan vi inte äta en massa mat vid ett tillfälle och sedan leva på det i någon vecka. Vi människor behöver energitillskott flera gånger om dagen.

Spelar det någon roll hur lunchen intas?

Näringsupptaget påverkas inte av om du har sällskap eller inte. Men, det är ändå intressant att i några länder har man lagt till i sina kostråd att vi gärna ska äta tillsammans med människor man tycker om, då måltiden för många är betydligt mer än bara näringen.

Ju mer du stressar desto vanligare är det att välja mat som innehåller mycket energi per mängdenhet, till exempel pizza, varmkorv och hamburgare. Det går precis lika bra att välja annan snabb mat som till exempel bra smörgåsar, yoghurt med flingor och frukt.

Vilken är den optimala sammansättningen av en lunchmåltid?

Om du äter enligt den gamla hederliga tallriksmodellen så kan du inte gå fel. Modellen kan också benämnas som LAV – Lite Av Varje

på en normalstor tallrik. Men idag är många på språng och äter inte på tallrik varje gång. Då finns det några aspekter som är bra att tänka på för att mättnaden ska hålla i sig:

”

Tänk gärna mer på att lägga till mat hellre än att ta bort. Om du äter en varmkorv, lägg då gärna till en frukt så har måltiden blivit bättre.

- **Kolhydrater** behöver vi fylla på rätt ofta. Om du äter sallad, se till att den också innehåller t ex bulgur, pasta eller quinoa eller har bröd som tillbehör. Om du lägger till en fullkornssmörgås med ett mer mättande pålägg än bara smör och ost, så blir det ett bra komplement.

- **Protein** är bra och återfinns i betydligt mer än fågel, fisk och kött. Till exemplen hör bönor eller linser, som vi numera ofta har i sallader. Även spannmål ger bra med protein. En drickkvarg eller keso med nötter är en bra del av en måltid på språng. En frukt på det och lunchen innehåller minst lika mycket näring och energi som den som har tillagats i ugn eller i stekpanna.

- **Fett** behöver vi förstås och det är bra om det kommer från oljor, matfett med omättat fett eller fisk.

Hur viktigt är det att äta lunch när det kommer till prestation?

All forskning visar att prestation sitter ihop med hur vi lever. Genom att äta regelbundet minimerar vi humördippar, som ofta beror på att vi inte har ätit bra. När vi äter lunch som ger oss mättnad och energi som håller ett tag enligt beskrivningen ovan, håller sig blodsockerkurvan bra.

Vad anser du är det vanligaste misstaget kring lunchen?

Det finns några vanliga fel beroende på vem du är. Ett vanligt fel är faktiskt att äta för lite lunch. Ofta har vi huvuddelen av arbetsdagen framför oss, för att sedan ta oss hem och laga middag innan nästa måltid är klar. Rekommendationen är att äta ungefär lika mycket till lunch som till middag.

Ett annat vanligt fel, för alltför många, är att det blir för mycket mat. Alltså för stora portioner av mat om som innehåller för många kalorier, för mycket salt och fett och för lite rotfrukter, fullkorn och bra fett.

Ett tredje misstag är att äta en lunchsallad utan någon bas av kolhydrater. Med det matmönstret blir vem som helst både hungrig och sugen på något mer rejält på eftermiddagen. Om det dessutom ingår ett butiksstopp på vägen hem är det lätt hänt att "bara en liten bit" slinker ner.



MARIA SITELL

”

Till skillnad mot andra däggdjur, ta till exempel lejon så kan vi inte äta en massa mat vid ett tillfälle och sedan leva på det i någon vecka. Vi människor behöver energitillskott flera gånger om dagen.

Maria Sitell, leg. dietist



Visste du att?

Onsdagar är den veckodag vi äter som mest glass på jobbet!

**CONVINI
FUN FACT!**

Lunchpausen mer än bara mat!

Vad brukar du göra under lunchpausen, förutom att äta?

Umgås med mina kollegor – social aspekt

64%



Vila, koppla av
32%

Ta en promenad
26%



Dra mig undan för egentid
24%

Göra ärenden
18%



Träna
7%

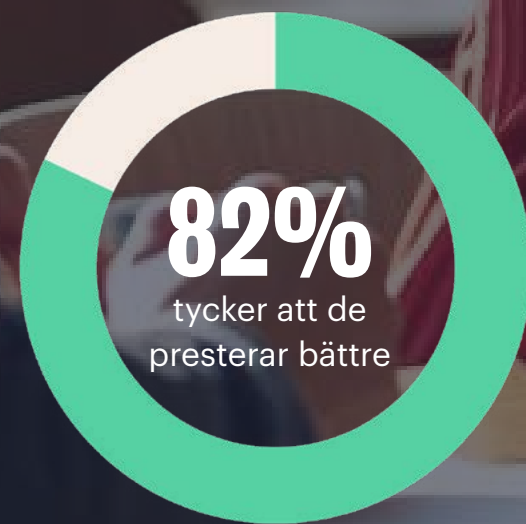
Majoriteten överens om lunchpausens positiva effekter

Lunchen är inte bara ett tillfälle för att äta och att ladda batterierna. Majoriteten av arbetstagare i Sverige håller med om att en lunchpaus gör dem gladare, mindre stressade och att lunchen är bra för gemenskapen på arbetsplatsen. Utöver detta anser de allra flesta att en lunchpaus leder till bättre prestation och ökar deras mentala skärpa på jobbet.

Visste du att?
Fler än 350 000 kunder handlar i Convinibutikerna varje år

**CONVINI
FUN FACT!**

Så här tycker arbetstagarna att en lunchpaus påverkar dem på jobbet:



Lunchen är viktig för trivseln på jobbet

CHRISTINA STIELLI - BETEENDEVETARE, INSPIRATÖR & FÖRFATTARE

Varför är arbetsglädje så viktigt?

Det viktigaste på en arbetsplats är medarbetarna. Mår inte medarbetarna bra och känner glädje på jobbet så mår inte verksamheten bra. Så enkelt är det! Med arbetsglädje på jobbet tar vi ansvar för att vi är varandras arbetsmiljö. När vi trivs på jobbet kan vi ha roligt och då löser vi problem enklare och är mer kreativa. Vi klarar motgångar bättre och får mer energi och inte minst, vi skapar snabbare kontakt med vår omgivning och är mer attraktiva för de vi har omkring oss.

Vad betyder lunchen för gemenskapen och trivseln på jobbet?

Den är viktig för att företaget ska må bra och kunna leverera goda resultat! Många människor arbetar i högt tempo och med höga ambitioner och förväntningar, vilket kan öka risken för stress och utbrändhet. Vi behöver alla pauser för att koppla av på egen hand eller umgås. Och gärna prata om något annat än jobbet. Enligt en studie visar det sig att de som tar tid för lunch blir mer energiska, produktiva och kreativa. Lunchen gör alltså ett helt företag starkare.

”

Varje arbetsplats borde medvetet bygga en kultur som uppmuntrar till lunchrast så att man känner att det är okej att lämna sitt skrivbord. Här är ledaren väldigt viktig och bör föregå med gott exempel. Inte äta en snabblunch vid skrivbordet eller hoppa över lunchen för att man tycker att det ser lite mer effektivt ut.

Vad ser du att jobblunchen tillför under arbetsdagen?

Förutom det rent näringsmässiga så tillför jobblunchen väldigt många mjuka värden. Lunchen är viktig för att stärka vi-känslan, gemenskapen och samarbetet bland medarbetare. I stället för att anordna komplicerade teambuildingaktiviteter kan arbetsgivare ta initiativ till gemensamma luncher som t ex "lunch-and-learn" en gång i månaden, där medarbetare får dela med sig av sina kunskaper om helt andra saker än jobbet, t ex en hobby eller ett resmål. Att främja den gemensamma jobblunchen kan vara en särskilt viktig ledarskapsfråga i tider av distansarbete och medarbetare som ofta är utspridda. Att samlas runt mat är ett bra sätt att främja gemenskap och stärka relationer.



CHRISTINA STIELLI



Länge leve jobblunchen!

Allt tyder på att lunchen och lunchpausen är både viktig och uppskattad. Det visar både undersökningsresultaten och experternas uttalanden. Människan behöver näring och energitillskott för att må bra och fungera bättre under en arbetsdag. Dessutom finns den sociala aspekten; lunchen bidrar till att vi känner gemenskap, trivsel och arbetsglädje på jobbet. Att värna om lunchen är bra för både individen och företaget!

Trots alla positiva effekter av lunchpausen ser vi att många skippar lunchen, ofta på grund av stress och tidsbrist. Och att många tar en relativt kort lunchpaus.

Lunchrapporten ger oss många insikter och det blir intressant att följa utvecklingen över tid. Inte minst får vi på Convini ett kvitto på att vi fyller en viktig funktion därute. Med våra måltidsbutiker ger vi fler tillgång till goda, bekväma och prisvärda luncher, varje dag. Och närheten gör också att vi frigör tid för att umgås och göra annat som vi gillar på lunchen.

Har du frågor om Lunchrapporten? Eller vill du veta mer om Convini? Tveka inte att höra av dig till oss!

Länge leve jobblunchen!

Marie Manner,
Chef Kundupplevelse & Marknad



WIKES
ENSE!



Vill du veta mer om
Lunchrapporten
eller om Convini?
Välkommen att höra av dig!

Convini

PRAT PR
Presskontakt, Petra Whitehead
petra.whitehead@prat.se

Convini
Marie Manner, Chef Kundupplevelse & Marknad
marie.manner@convini.se

