



sodexo^{*}

Den goda **lunchen**

Från vardagsrutin till strategisk resurs



Innehåll

Den goda lunchen	3
Svenskarna och lunchen	4
Lunchens roll för hälsa, prestation och gemenskap	5
Viljan till förändring	7
Lunchen inom arbetslivet	7
Quiz: Vilken lunchare är du?	9
Lunchen inom skolan	11
Lunchkalkylatorn	13
Lunchen inom vården	14
Vägen framåt	16
Fyra vägar till en godare lunchkultur	16
Referenser	17

Den goda lunchen

Peter Mellin

Vd, Sodexo Sverige

Lunchen är lika självklar i vår vardag som den är förbisedd. Mitt på dagen infinner den sig; som en paus och en övergång. Trots detta har den i vår samtid reducerats till ett praktiskt avbrott, något vi "hinner med" mellan möten, lektioner, produktion och mejl. Lunchen har blivit en parentes i produktivitetens tidevarv.

Den goda lunchen är vår markering kring lunchen som en central del av dagen. En god lunch är förstås välsmakande, men ordet god syftar också till näringen, gemenskapen och välbefinnandet. Den stärker banden mellan kollegor, skapar rum för hälsan och återhämtningen, och är en nyckel till ett hållbart liv.

"Hur vi hanterar lunchen säger något om hur vi hanterar livet."

Lika viktigt som tallriksinnehållet är miljön där den äts. En inbjudande och omtänksamt utformad plats gör skillnad. Miljön påverkar hur vi samtalar, hur vi äter och hur vi känner oss när vi går därifrån.



Hur vi hanterar lunchen säger något om hur vi hanterar livet. När lunchen krymper till en punkt i kalendern tappar vi inte bara en måltid, utan även rytmen i vardagen.

Den goda lunchen påminner oss om att återerövra denna stund, att se den som mer än ett nödvändigt stopp i produktionskedjan. En god lunch kräver ingen ny teknik eller strategi. Den kräver bara en hälsosam tallrik, människor och en god miljö.

Att återupprätta lunchens värde handlar därför minst lika mycket om människan som maten. Genom att förstå lunchens goda värde kan vi förstå något större om vad det innebär att leva ett gott liv.

Svenskarna och lunchen

Vi vet att lunchen gör skillnad, men vi behandlar den sällan därefter. En opinionsundersökning* av Verian som genomförts på uppdrag av Sodexo visar att närmare 84 procent av svenskarna uppger att en god och näringsrik lunch förbättrar deras energi och fokus under dagen. Trots detta tycker bara en fjärdedel, 25 procent, att lunchen är dagens viktigaste måltid.

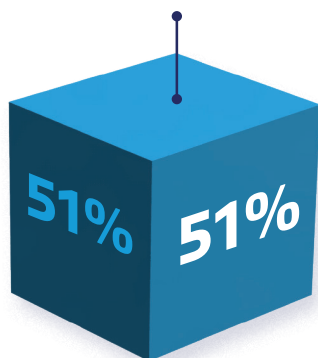
26 procent vill äta mer hälsosamt



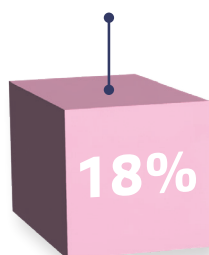
68 procent äter mer växtbaserat om goda och mättande alternativ finns



51 procent väljer matlådan regelbundet



18 procent av kvinnor vill stressa mindre under lunchen



Skillnaderna mellan generationer avslöjar ytterligare lager. Unga vuxna är minst nöjda med sin lunchupplevelse, endast 72 procent uppger att de är nöjda, medan hela 92 procent av äldre uttrycker tillfredsställelse. Är det erfarenheten eller livssituationen som gör skillnaden?

Samtidigt rör sig något i kulturen. Nära sju av tio svenskar, 68

procent, kan tänka sig att äta mer växtbaserat under förutsättning att maten är god och mättande. Kanske håller en ny sorts lunch på att växa fram: en som förenar omtanke om kroppen med omtanke om planeten.

Är det möjligen där den goda lunchen börjar. Inte i vad vi äter, utan i hur vi tänker om den. Om vi såg lunchen som en resurs,

snarare än en paus, skulle den kunna bli ett verktyg för hälsa, hållbarhet och gemenskap. En chans att varje dag, mitt i allt, stanna upp och påminna oss om vad som faktiskt är gott på riktigt.

*Undersökningen baseras på intervjuer med 1 002 svenskar i åldrarna 18-84 år, genomförda av Verian under 2025.

Lunchens roll för hälsa, prestation och gemenskap

Lunchmåltiden är inte bara en daglig rutin utan en samhällsbärande resurs som påverkar hälsa, produktivitet och välbefinnande på flera nivåer. Aktuell forskning visar att lunchens betydelse sträcker sig långt bortom näringsintaget, den är en central del av vår sociala struktur och organisatoriska hållbarhet (Jönsson, 2022).



Måltiden fungerar som ett rytmiskt ankare i vardagen och bidrar till balans mellan aktivitet och vila. Håkan Jönsson, etnolog vid Lunds universitet, beskriver att måltiden fungerar som en struktur som håller ihop dagarna genom att fungera som både energi- och gemenskapsstärkare (Vetenskap & Hälsa, 2022). Gemensamma måltider har i flera studier visat sig stärka relationer, minska upplevd stress

och öka känslan av delaktighet (Jönsson, 2022). Regelbundna luncher kan därmed ses som en viktig del av både psykisk och fysisk hälsa.

Även matmiljön spelar en stor roll på lunchen. Folkhälsomyndigheten (2021) framhåller att matmiljön har avgörande betydelse för våra matval. När hälso-samma alternativ presenteras på ett inbjudande sätt och måltids-

miljön uppmuntrar till socialt samspel, ökar sannolikheten att individer väljer mer näringsrikt och äter i lugnare tempo.

Miljöer som skolmatsalar och personalrestauranger är därmed centrala arenor för folkhälsan, inte bara platser för intag av föda.

Jessie

Sommarström

EXECUTIVE CHEF PÅ SODEXO

”En bra lunch är grunden till en välmående organisation.”

Jessie Sommarström ser att nyckelfaktorerna för en god lunch handlar om att satsa på mat av hög kvalitet och skapa en trivsamt, genomtänkt restaurangmiljö.

– När man känner sig välkommen och omgiven av en trevlig atmosfär vill man komma dit. Därför är det klokt att satsa på helheten, god mat, god miljö och god känsla. Dessutom finns ofta möjligheten att äta mer balanserat på jobbet än när man jobbar hemma, vilket gynnar hälsan på sikt.

För henne är lunchen en viktig stund i vardagen, oavsett om den serveras i skolan, på äldreboendet eller på en arbetsplats.

– Lunchen påverkar hur vi mår, presterar och umgås. I skolan ger den energi för lärande och lägger grunden för goda matvanor. För äldre är den ofta dagens höjdpunkt och en stund av gemenskap. På jobbet blir lunchen en chans att pausa, tänka till och ladda om.

Jessie menar att många arbetsgivare redan ser värdet av den goda lunchen men att nästa steg handlar om att tänka mer på helheten. Framåt ser hon en tydlig rörelse mot kvalitet, omtanke och balans.

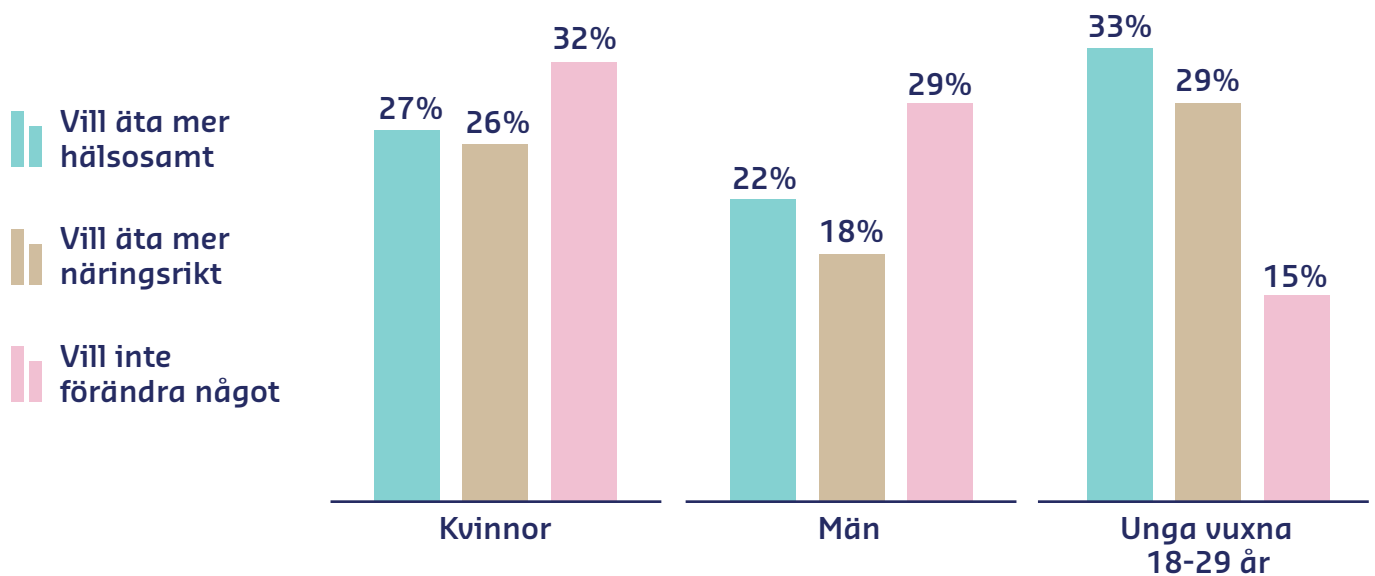
– Framtidens lunch handlar om medvetenhet och kvalitet, mat som både ger energi och är bra för dig på sikt. Det är en av de bästa investeringarna man kan göra för sin hälsa, avslutar hon.



Viljan till förändring

Verians opinionsundersökning visar även att många äter på ett sätt som inte gynnar hälsa eller prestation, och att många av svenskarna skulle vilja äta mer hälsosamt och näringsrikt – det vill säga mat som både innehåller bra näring och faktiskt får oss att må bra över tid. Det gäller särskilt för kvinnor och unga vuxna.

Men det är en sak att vilja och en annan sak att förändra beteenden. När arbetsgivaren, individen, skolan och vården skapar bättre förutsättningar för lunchpausen, växer både prestation och välmående. Här gäller det alltså att skapa en miljö runt maten som uppmuntrar och underlättar att välja den goda lunchen.



Lunchen inom arbetslivet

Flera studier visar att lunchpausen har direkt inverkan på återhämtning, fokus och kognitiv prestation (Hakro et al., 2021). Medarbetare som tar regelbundna, ostörda lunchpauser rapporterar högre energi och lägre stressnivåer än de som äter vid skrivbordet.

Dessvärre finner forskning (Bullock et al., 2024) att kvaliteten på arbetsplatsluncher många gånger är bristfällig, med låg följsamhet till näringsrekommendationer. Dessutom påvisas att lunchen har trängts undan från sociala måltidsformer, vilket lett till ökad utmattning och minskad sammanhållning (Nyberg, 2009).

För att motverka detta rekommenderar forskare arbetsgivare bland annat att erbjuda subventionerade, hälsosamma alternativ. Genom att införliva den goda lunchen arbetar vi aktivt för en mer hållbar arbetskultur.



Erika Belin

KOCK PÅ FÖRETAGSRESTAURANGEN
BJÖRKEN, CYTIVA

”Lunchen blir ett tillfälle att faktiskt mötas som människor.”

Erika Belin beskriver en god lunch som ett resultat av tre viktiga delar: den ska ge energi att orka prestera, skapa en social paus under dagen och bidra till hälsosamma vanor som får människor att må bra.

– Råvaror av god kvalitet och en hemtrevlig känsla gör stor skillnad. Varje arbetsplats har sin egen rytm. På vissa ger tystnaden utrymme för återhämtning, på andra skapas trivsel genom samtal och rörelse, konstaterar Erika.

Hon beskriver hur både maten och mötet med gästen formar upplevelsen.

– Maten ska vara lagad med omtanke, men det är lika viktigt att den som serverar gör det med glädje. Att hinna hälsa, byta några ord och servera på ett fint sätt gör stor skillnad.

För henne är mötet med gästen den mest avgörande delen av lunchupplevelsen.

– Många sitter framför skärmar hela dagarna, så lunchen blir ett tillfälle att faktiskt mötas som människor. Att kunna bidra till det är något av det mest meningsfulla i mitt arbete.



Vilken lunchare är du?

Ett första steg i vägen mot en godare lunch är att identifiera vilken typ av lunchare man är. Var hittar du dig själv? Svara på frågorna och ta reda på vilken lunchartyp du tillhör! På nästa sida får du svaret.

1. Vad äter du oftast till lunch?

- A. En proteinbar, frukt eller annat enkelt tilltugg.
- B. Det som serveras på restaurangen.
- C. En tallrik med hemlagad eller uppvärmd mat.

2. Hur ser din lunch oftast ut?

- A. Jag äter på språng eller framför datorn.
- B. Jag äter med kollegor, familj eller vänner.
- C. Jag äter i en matsal eller vid köksbordet.

3. Hur planerar du din lunch?

- A. Planerar? Jag tar vad som finns nära när jag får en lucka.
- B. Jag gillar att testa nya restauranger eller byta miljö.
- C. Jag lagar ofta extra mat kvällen innan som omvandlas till lunch.

4. Vad är viktigast för dig under lunchen?

- A. Att det går fort.
- B. Att få möta människor.
- C. Att jag blir mätt.

5. Vad styr mest när du väljer vad du ska äta till lunch?

- A. Hur snabbt det går.
- B. Vad andra vill äta.
- C. Vad som är tillgängligt



Räkna ihop dina svar, fick du...



Flest A Micro-minuten

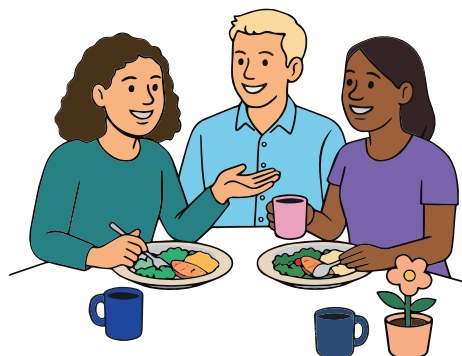
Du äter för att orka vidare, inte för att stanna upp. För dig är lunchen något du ofta bockar av i farten. Kanske gömmer sig något mer där, en längtan efter en paus som faktiskt känns som en paus? Att låta lunchen få ta plats kan bli en liten revolt mot tempot i vardagen.

Tips! Testa att ge lunchen fem minuter extra. Pausen kan vara din mest effektiva investering.

Flest B Gemenskaps-gourmén

Du äter lika mycket för gemenskapen som för maten. Lunchen är din chans att knyta band, byta perspektiv och få ny energi genom samtal. Du påminner oss om att lunchen inte bara handlar om näring, utan även om mänsklig kontakt. Men glöm inte att också ge plats åt stillhet ibland, även tystnad kan vara återhämtning.

Tips! Låt ibland samtalen ta en oväntad riktning, eller ät ensam för omväxlings skull. Kontraster ger perspektiv.



Flest C Zen-zucchini

För dig är lunchen förutsägbar, trygg och ofta hemlagad. Du uppskattar rutiner, och din lunch är ett sätt att skapa ordning i vardagen. Men ibland kan en liten variation, en ny rätt, en annan miljö eller ett nytt sällskap ge mer energi än du tror.

Tips! Byt plats, bjud in någon eller testa en ny rätt. Små förändringar kan väcka ny energi.

Varje profil speglar en verklighet likväl en möjlighet. Genom små justeringar kan alla bli vinnare på lunchen. Våra lunchvanor säger något om vår syn på tid, gemenskap och välbefinnande.

Det finns inget rätt eller fel sätt att äta, men det finns alltid plats för reflektion.



Lunchen inom skolan

Skollunchen är en av de mest omfattande samhällsmåltiderna i Sverige och spelar en central roll för barns och ungas hälsa.

Enligt Lennernäs (2011) ger en näringsrik lunch ökad koncentration, förbättrat arbetsminne och bättre skolresultat.

Löfvenborg och Sellberg (2024) visar att elever som får minst 25 minuter att äta äter både mer och bättre - samtidigt påvisas att matsvinnet minskar

Skolverket (2013) framhåller även den pedagogiska potentialen i skollunchen – att den kan fungera som en arena för att utveckla elevernas förståelse för hälsa, hållbarhet och socialt samspel.

Forskning från Livsmedelsverket (2023) har visat att när skolor integrerar måltiden i undervisningen, till exempel genom att diskutera hållbar kost, leder det till ökad medvetenhet och bättre matvanor.





Viktor Pettersson

**KOCK OCH RESTAURANGANSVARIG
PÅ NÄSBYPARKSSKOLAN I TÄBY**

**”Skolmältiden är viktig för
elevernas lärande. Den är en del
av skolans kärnuppdrag – inte ett
sidoprojekt.”**

För Viktor Pettersson handlar en god skolmåltid om mer än vad som ligger på tallriken. Den ska ge energi att prestera hela dagen, men också väcka matglädje och goda vanor för livet.

– Nyckeln är ofta inte maten, utan miljön, alltså hur man skapar trivsel i matsalen, berättar han.

Därför arbetar han och kollegorna lika mycket med atmosfären som med själva maten. Dekoration och ett vänligt bemötande används som medvetna verktyg för att skapa matro. Delaktighet pekas också ut som en viktig komponent. Elever och personal får vara med i menyarbetet, vilket enligt Viktor, ökar engagemanget och bygger nyfikenhet såväl som smakmod.

– Jag blev till exempel förvånad över hur mycket eleverna föredrar broccoli framför morötter i exempelvis grytor, sådant lär man sig genom dialog.

För honom är skolmaten en del av skolans uppdrag, som även bör inkludera hela skolverksamheten.

– Skolmältiden är en del av skolans vardag, inte ett sidoprojekt. När kök, elever och pedagoger samarbetar stärks både välmåendet och lärandet, avslutar Viktor.

sodexo
Viktor Pettersson
Ambassadör

Så mycket vinner du på en god lunch

Lunchkalkylatorn visar hur olika lunchvanor påverkar fokus, energi och prestation. Forskning visar att kvaliteten på lunchen, miljön och pausens längd samverkar utifrån en mätbar formel! Med bakgrund mot de komponenterna kan vi beräkna den potentiella vinsten i fokustid och välmående.

Räkna själv!

Lunchbeteende	Beskrivning	Effekt på fokustid i minuter	Energiniivå
Hoppar över lunchen	Ingen paus	-20	● ○ ○ ○ ○
Snabb lunch vid skrivbordet	Kort paus, ofta enkelt tilltugg	0 till +15	● ● ○ ○ ○
Lunch med paus	Matlåda eller restaurangmåltid, viss paus	+10 till +25	● ● ● ○ ○
Balanserad lunch med paus	Näringsrik måltid, miljöombyte	+30 till +40	● ● ● ● ○
Optimal lunchvana	Näringsrik måltid + social paus + kort promenad	+40 till +55	● ● ● ● ●

Tänkvärt!



Lunchkalkylatorn visar inte bara skillnaden för individen. När fler tar tid för en god lunch, växer effekten snabbt.

För en organisation med 100 medarbetare kan en genomsnittlig förbättring på 20 minuter fokustid per dag motsvara över **167 timmar extra fokustid per vecka**. Det blir drygt **218 heltidsveckor, eller motsvarande 4 heltidstjänster i ökad produktivitet per år**, och ännu viktigare: friskare, mer hållbara medarbetare.

Beräkningen baseras på forskning som visar hur pauser, näringsintag och social återhämtning påverkar kognitiv uthållighet och prestation.

Så här har vi räknat:

20 minuter × 5 dagar × 100 medarbetare = 10 000 minuter = 167 timmar per vecka

167 timmar ÷ 40 = 4,2 heltidsveckor per vecka

4,2 × 52 veckor = 218 heltidsveckor per år.

Siffrorna ska ses som en populärvetenskaplig uppskattning.

Lunchen inom vården



Inom vården har lunchen en dubbel funktion, den bidrar till både patienters tillfrisknande och vårdpersonals återhämtning (Lalande, et al., 2024).

Studier visar att patientnöjdheten ökar markant när maten upplevs som smakrik, färsk och individuellt anpassad.

Samtidigt visar forskning från Suntarbetsliv (2021) att strukturerade lunchpauser bland vårdpersonal leder till förbättrad återhämtning, minskad stress och högre arbetsglädje. En gemensam måltid eller en kort promenad i samband med lunchen visade sig öka både trivsel och laganda.

Vårdens måltider är därför inte bara en del av vårdlogistiken, utan även en del av vårdens kvalitet.

Håkan Persson

**KOCK PÅ NORRLANDS
UNIVERSITETSSJUKHUS (NUS)**

”Maten betyder mycket mer än man tror. Den ger både näring och något mänskligt, mitt i allt det medicinska.”

För Håkan Persson handlar en god lunch om både en trevlig paus och en viktig del av återhämtning och tillfrisknande, för patienter såväl som för personal.

– I en vårdmiljö är det särskilt viktigt att maten känns hemtrevlig och trygg. Den ska påminna om ”vanlig” mat hemma, inte något industriellt. Det skapar lugn och gör måltiden till en stund som bryter sjukhusvardagen.

Måltiderna på sjukhuset är noggrant planerade för att ge balans och näring.

- Maten ska vara sund och ge energi, samtidigt får den också vara njutbar. Hälsosamt handlar inte om att ta bort, utan om att laga med balans och omtanke, förklarar Håkan. Sjukhusköket har två delar: en patientmåltidsdel och en restaurang för personal och besökare. Patientmaten följer exakta recept, beräknade i gram för att säkerställa näringsinnehåll, medan restaurangmaten erbjuder större frihet och mer variation.
- Oavsett målgrupp handlar lunchen om att ge både näring, god smak och något mänskligt, mitt i allt det medicinska, konstaterar han.



Vägen framåt

Samlad forskning visar att lunchmåltiden är en nyckelfaktor för hälsa, prestation och gemenskap. I arbetslivet ökar den produktivitet och fokus, i vården stödjer den återhämtning och i skolan stärker den lärande och välmående. Gemensamt är att måltidens kvalitet, miljö och sociala sammanhang avgör effekten (Jönsson, 2022; Folkhälsomyndigheten, 2021).

Att se lunchen som en strategisk resurs snarare än ett logistiskt inslag innebär att både individer och organisationer kan dra nytta av dess fulla potential. Den goda lunchen handlar därmed inte enbart om smak men i allra högsta grad även om samhällsnytta.

Fyra vägar till en godare lunchkultur

Den goda lunchen börjar i små steg som gör stor skillnad. När vi ser lunchens goda värden tar vi ett konkret steg mot en mer hållbar vardag, för både individ och organisation. Nu gör vi lunchen till en självklart god del av dagen.

Ge plats för pausen



Se lunchen som en del av arbetsdagen, inte ett avbrott i den. När återhämtning blir en självklar del av rytmen stärks både fokus och välmående.

Skapa goda miljöer



Skapa ytor som bjuder in till lugn, samtal och variation. En trivsamt miljö gör det lättare att stanna upp.

Gör den goda maten till det enkla valet



Tillgång till vällagade, näringsrika måltider sänker tröskeln för att äta bra. Genom lunchförmåner, variation och omtanke i utbudet blir det lätt att välja det som ger energi på riktigt.

Låt ledarskapet visa vägen



Kulturen formas i vardagen. När ledare tar sig tid för lunch signalerar det att återhämtning är en del av prestation. En lunch tillsammans kan vara dagens mest värdefulla möte.

Referenser

Bullock, S.L., Winthrop, H.M., Hales, D. et al. Who chooses "healthy" meals? An analysis of lunchtime meal quality in a workplace cafeteria. BMC Public Health 24, 921 (2024).
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-18284-5>

Edwall Löfvenborg, J., & Sellberg, F. (2024). Tid för skollunch – hur lång tid behöver eleverna vid matbordet? Livsmedelsverkets PM. Uppsala.
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/pm/2024/pm-2024-tid-for-skollunch-hur-lang-tid-behoover-eleverna-vid-matbordet.pdf>

Folkhälsomyndigheten (2021). Matmiljöns betydelse för vår hälsa. Folkhälsomyndigheten.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/79017b052e-0741f98193437e8f04560d/matmiljon-betydelse-halsa.pdf>

Frödén, S., Olsson, C. och Waling, M. 2024. E 2024 03 - Sociala, fysiska och pedagogiska aspekter av skolmåltiden. Livsmedelsverkets externa rapportserie. Livsmedelsverket, Uppsala.

Hakro, S., Jameel, A., Hussain, A., Aslam, M. S., Khan, W. A., Sadiq, S., & Nisar, A. (2021). A Lunch Break Time and Its Impact on Employees' Health, Performance and Stress on Work. Journal of Pharmaceutical Research International, 33(38B), 84-97.
<https://pdfs.semanticscholar.org/3223/0cb66f2ca8a08be0fa6584dad93338b7c10e.pdf>

Lalande, A., et al. (2024). Evaluating Patient Experience with Food in a Hospital-Wide Survey. Canadian Journal of Dietetic Practice and Research, 85(3).
<https://doi.org/10.3148/cjdpr-2023-027>

Lennernäs, M. (2011). Lunch och lärande – skollunchens betydelse för elevernas prestation och situation i klassrummet. Livsmedelsverkets rapportserie nr 1. Uppsala.
<http://hkr.diva-portal.org/smash/get/diva2:408667/FULLTEXT01.pdf>

Nyberg, M. (2009). Mycket mat, men lite måltider: en studie av arbetsplatsen som måltidsarena. Lunds universitet.

Skolverket (2013). Skolmåltidens kvalitet och betydelse för elevers lärande och hälsa. Stockholm. <https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a65ac75/1553965391327/pdf3174.pdf>

Troein, M. (2021). Återhämtning i arbetet – ett interventionsprojekt för bättre hälsa bland medarbetare i primärvården. Afa Försäkring.
<https://www.suntarbetsliv.se/wp-content/uploads/2022/06/2021-Aterhatmning-M.-Tro-en-Ejlertsson-Slutrapport.pdf>

Vetenskap & Hälsa (2022). Den sociala måltiden. Vetenskap & Hälsa.
<https://www.vetenskaphalsa.se/den-sociala-maltiden/>

