VAD GÖR VI MED MATEN?

En kvalitativ undersökning om beteenden kring matsvinn hos konsument

För Livsmedelsverket: Karin Fritz
Ipsos: Maria Hedengren och Marie Skans

December 2025

© Ipsos 2025

INNEHÅLL

1 Sammanfattande insikter

2 Om undersökningen

3 Om matsvinn och matavfall

4 Om att ta tillvara maten

5 Om kunskap och information

SAMMANFATTANDE INSIKTER

1

© Ipsos | SLV Matsvinn | 2025

Sammanfattande insikter – om matsvinn

Matsvinn är en fråga som väcker starka känslor, där personlig ekonomi och moraliska aspekter ofta driver engagemanget

- Respondenterna visar ett brett spektrum av känslor och motiv när det gäller matsvinn. En övervägande majoritet uttrycker att det är en viktig fråga som berör dem, ofta på ett negativt sätt. Starka känslor som "ångest", "skuldkänslor" och att det "känns dåligt" att slänga mat är återkommande. Dessa känslor kopplas ofta till moraliska och etiska överväganden, såsom att mat kastas bort samtidigt som människor svälter eller har svårt att få ekonomin att gå ihop. Många refererar till det som "slöseri" och "oekonomiskt", vilket indikerar att den ekonomiska aspekten är en primär drivkraft för att vilja minska svinnet på individnivå. Miljöpåverkan nämns också, men på det hela taget är den ekonomiska vinsten mer påtaglig och motiverande.

Hushållen upplever sig generellt som aktiva i att minska matsvinnet, med planering och hantering av rester som centrala strategier

- Många respondenter anser att de redan är relativt duktiga på att minska sitt matsvinn. De mest frekventa tipsen och strategierna som nämns för att ta vara på maten är:
  - **Planering:** Att planera inköp och måltider för att undvika att köpa för mycket eller sådant som inte kommer att ätas. Att kolla vad som redan finns hemma innan man handlar är en nyckelfaktor.
  - **Rädda rester:** Att ta vara på matrester genom att göra matlådor, frysa in, eller skapa nya rätter, samt kreativitet i köket för att använda det som finns hemma lyfts fram.
  - **"Titta, lukta, smaka"**: En stark betoning läggs på att inte stirra sig blind på datummärkning, utan att använda sina sinnen för att bedöma om maten fortfarande är ätbar. Detta ses som en grundläggande kunskap som är viktig att lära ut.
  - **Rätt förvaring**: Att förvara maten korrekt och frysa in mat för att förlänga dess hållbarhet är grundläggande tips. Dessa strategier ses som effektiva och många känner att de redan har implementerat dem i sin vardag.

Sammanfattande insikter – om att ta tillvara mat

Vardagens utmaningar och beteendemönster utgör de största hindren för att minska matsvinnet

- Trots goda intentioner där många strävar efter att minska sitt matsvinn, finns det flera återkommande hinder i vardagen som gör det svårt. Dessa utmaningar är ofta kopplade till tid, planering och familjedynamik.
  - **Tidsbrist och stress**: "Livet kommer emellan" är en vanlig förklaring. När tid och ork saknas kan planerad matlagning utebli, vilket leder till att råvaror blir liggande och passerar bäst före-datum. Stress kan också leda till att man väljer snabba, färdiga lösningar istället för att ta hand om det som finns hemma.
  - **Kräsna barn/familjemedlemmar**: Barn som är kräsna, tar för stora portioner eller inte äter upp sin mat är en mycket framträdande utmaning som är svårt för föräldrar att kontrollera. Barns varierande smakpreferenser ("ena veckan älskar de ris, nästa är det oätligt") gör det svårt att beräkna mängder och leder till att mat på tallriken slängs. Vissa föräldrar undviker även att köpa "fula" frukter eftersom barnen inte äter dem.
  - **Glömska och bristande överblick**: Mat som hamnar längst bak i kylen eller i ogenomskinliga burkar glöms bort och blir dålig. En "kaotisk" kylskåpsmiljö bidrar till detta. Även torrvaror och frysvaror kan glömmas bort i frysen och skafferiet.
  - **Förpackningsstorlekar**: Många upplever att förpackningar är för stora för små hushåll eller för ingredienser som bara behövs i små mängder för en specifik rätt. Detta leder till att resten av produkten riskerar att bli dålig.
  - **Svårigheter att bedöma mängd**: Att koka rätt mängd ris eller pasta är en återkommande svårighet, där man hellre kokar för mycket än för lite. Samma gäller såser.
  - **Osäkerhet kring hållbarhet**: Många är osäkra på hur länge mat egentligen håller efter bäst före-datum, och vad som är säkert att äta. Mer kunskap om detta efterfrågas.
  - **Varierande aptit/sug**: Ombytlighet kring ”vad man tycker är gott/är sugen på" kan leda till att inköpta varor inte används. Även att man inte är sugen på att äta samma mat flera dagar i rad bidrar till att rester slängs.

Sammanfattande insikter – om kommunikation

Passiv medvetenhet möter hög tröskel för aktivt sökande av kunskap och information

- Respondenterna har genom uppfostran, sociala medier, nyheter och observationer i butiker och samhället utvecklat en medvetenhet om matsvinn som ett problem. De vet att det är problematiskt (ekonomiskt, miljömässigt, etiskt) och att det är något man "bör" agera på, vilket skapar en grundläggande receptivitet för information.
- Trots denna medvetenhet är vardagen fylld av andra prioriteringar. Att aktivt sätta sig in i frågan upplevs som en mental ansträngning, en uppgift som kräver tid och energi. Många känner sig redan "duktiga" eller har "lite svinn", vilket sänker incitamentet. Även om de vill bli bättre är den interna tröskeln för att söka kunskap och information hög.

Efterfrågan på friktionsfri information vid behov

- När respondenterna efterfrågar "konkret, praktisk och ekonomiskt motiverande information", önskar de sig lösningar som kan implementeras med låg ansträngning och tydlig omedelbar vinst. Information och kunskap som förmedlas digitalt eller direkt i butiksmiljön är en viktig nyckel här.
  - **I butik**: När de handlar är de i "rätt sinnesstämning" för att ta in information om varor med kort datum, hur man förvarar frukt och grönt, eller ekonomiska argument på skyltar. Informationen är då kontextuell och direkt applicerbar.
  - **Digitalt/mobilt**: Information via sociala medier, appar eller webbplatser som de redan använder passar in i deras vardagliga informationskonsumtion – något de skrollar förbi, klickar på en länk, eller får som en notis, snarare än en dedikerad sökning. Det är "friktionsfritt" och kräver minimal ansträngning.
  - **"Jag vet vad som är bra/rätt, men gör det inte alltid – gör det enklare för mig":** Många känner att de vet vad som "bör" göras (planera inköp, ta vara på rester, titta-lukta-smaka). Den efterfrågade informationen handlar inte om att lära sig att matsvinn är dåligt, utan snarare att få påminnelser (en "push" eller påminnelse i rätt ögonblick), förenkling (verktyg eller tips som gör det enklare att omsätta kunskapen i praktiken), samt nya idéer (inspiration såsom recept för rester).

Implikationer för kommunikation och kunskapshöjning

- **Övergripande för alla målgrupper**
  - Stärk "Titta, Lukta, Smaka": Fortsätta att validera och utbilda om hur man säkert använder sina sinnen för olika livsmedel.
  - Ekonomiska argument: Spara pengar är en universell och stark drivkraft. All kommunikation bör tydligt koppla minskat matsvinn till hushållsekonomin.
  - Praktiska, konkreta tips: Undvik abstrakta budskap. Fokusera på "hur" snarare än bara "varför", samt recept för rester och förvaringstips.
  - Synliggör butikernas insatser: Initiativ som "rädda maten" och nedsatta kort-datum-varor uppskattas. Butiker bör fortsätta och tydligare kommunicera detta.
- **För "Unga vuxna".**
  - Fokus och budskap: Smarta rutiner och ekonomisk vinning. "Maximera din budget, minimera ditt svinn – smarta val för ett enklare liv."
  - Innehåll: Enkla recept för 1-2 personer, kreativa sätt att använda smårester, tips för att hantera stressrelaterad matsvinn (till exempel snabba "räddningsrecept"), samt smarta förvaringslösningar för små utrymmen.
  - Kanaler: Korta, visuella klipp på TikTok/Instagram, interaktiva appar för måltidsplanering och inventering, webbplatser med teman kopplat till matsvinn.
- **För "Småbarnsfamiljer".**
  - Fokus och budskap: Lösningar för tidsbrist och barnens matvanor. "Mindre matsvinn, mer tid och lugn i familjen – smarta lösningar för kräsna små."
  - Innehåll: Tips för portionering och anpassning till barn, kreativa sätt att återanvända barnens rester, samt snabba och enkla "restfest"-idéer.
  - Kanaler: Föräldraforum/Facebook-grupper, butikskommunikation nära barnmat/frukt/grönt, bloggar/influencers inom föräldraskap, material för skolor/förskolor.
- **För "Familjer med äldre barn".**
  - Fokus och budskap: Fördjupad kunskap och förstärkning av befintliga goda vanor, kombinerat med etiska och miljömässiga argument. "Bygg vidare på din kunskap – varje insats räknas för en hållbar framtid."
  - Innehåll: Mer detaljerad information om livsmedelsvetenskap (hur och varför mat håller längre), avancerade recept för rester, hur man involverar äldre barn/tonåringar i matsvinnsarbetet, etiska aspekter (djurvälfärd, global hunger) och den bredare miljöpåverkan.
  - Kanaler: Traditionella medier (tidningsartiklar, TV-inslag), appar med fördjupad information, skolprogram för äldre elever, broschyrer med faktabaserad kunskap.

OM UNDERSÖKNINGEN

2

© Ipsos | SLV Matsvinn | 2025

Introduktion till undersökningen

Bakgrund och syfte

Livsmedelsverket, tillsammans med Jordbruksverket och Naturvårdsverket, har ett pågående uppdrag inom den svenska livsmedelsstrategin att arbeta för minskat matsvinn. Myndigheterna har nu fått ett förnyat uppdrag att fortsätta verka för minskat matsvinn mellan år 2026-2030.

En av Livsmedelsverkets huvuduppgifter handlar om att **kommunicera och höja kunskapen om hur man som konsument kan minska sitt matsvinn**.

Mot denna bakgrund har Livsmedelsverket behov av att ta reda på mer om beteenden och orsaker till matsvinn hos konsumenter. Kunskapen är ett viktigt underlag för att fortsätta kommunicera med konsumenterna på ett anpassat sätt och höja kunskapen inom de delar där den behöver höjas.

I detta sammanhang har Ipsos genomfört en **kvalitativ undersökning** för att, som komplement till genomförda kvantitativa konsumentundersökningar, få fördjupad förståelse för de övergripande frågeställningarna.

Insikter och frågeställningar

För att besvara syftet har undersökningen utgått från tre huvudsakliga frågeområden.

Attityder och beteenden kopplat till matsvinn

- Grundläggande förståelse för tankar och känslor, samt nuvarande beteenden förknippade med matsvinn.

Erfarenheter och utmaningar kopplat till matsvinn

- Fördjupning kring upplevelserna av matsvinn för att identifiera såväl hinder som möjligheter och åtgärder som vidtas för att ta till vara maten och undvika matsvinn.

Behov och erfarenheter kopplat till information och kommunikation

- Förståelse för befintliga erfarenheter av information och inspiration kopplat till matsvinn, samt idéer och tankar kring behovet av fortsatta kunskapshöjande åtgärder och kommunikation.

Upplägg och genomförande

Metod

Undersökningen genomfördes i två steg:

- Tre dagars **onlineforum** med totalt **24 deltagare** fördelat på **tre målgrupper** enligt följande upplägg.
  - 7 deltagare i målgruppen ”**Unga vuxna**”, varav 4 kvinnor och 3 män
  - 9 deltagare i målgruppen ”**Småbarnsfamiljer**”, varav 5 kvinnor och 4 män
  - 8 deltagare i målgruppen ” **Familjer med äldre barn**”, varav 4 kvinnor och 4 män
- Uppföljande **djupintervjuer** med **8 personer** som genomfört forumet, fördelat på de tre målgrupperna. Tidsåtgången per djupintervju var cirka 30 minuter. Syftet var att fördjupa förståelsen för svaren i forumet, samt ytterligare utveckla resonemanget kring frågeställningarna.
- Upplägget med frågeställningar och diskussionsguide för forumet där deltagarna fick svara skriftligt på i förväg förberedda frågor togs fram av Ipsos i nära samverkan med Livsmedelsverket.
- Samtliga deltagare behandlas anonymt i resultatredovisningen.

Urval

Deltagarna rekryterades baserat på följande målgruppskriterier.

Unga vuxna

- Singlar eller par utan barn som flyttat hemifrån med eget hushåll i minst 6 månader
- Spridning i ålder mellan 20 – 29 år

Småbarnsfamiljer

- Blandning av familjesituation (singel/par), spridning i ålder mellan 25 – 55 år
- Familjer med minst ett hemmavarande barn i åldersspannet 2 – 11 år

Familjer med äldre barn

- Blandning av familjesituation (singel/par), spridning i ålder mellan 25 – 55 år
- Familjer med minst ett hemmavarande barn i åldersspannet 12 – 17 år

För samtliga målgrupper gjordes ett urval enligt följande kriterier.

- Blandning av deltagare med lägre utbildningsnivå (grundskola, gymnasium) och högre utbildningsnivå (eftergymnasial utbildning >3 år)
- Spridning storstad/mindre ort, samt boende i villa/radhus och flerbostadshus
- Ej ”experter” eller ”extremt intresserade” respektive ”helt ointresserade” när det gäller matsvinnsfrågor eller inställningen till mat och hållbarhet i allmänhet

OM MATSVINN OCH MATAVFALL

3

© Ipsos | SLV Matsvinn | 2025

Matsvinn upplevs i samtliga målgrupper som ett direkt slöseri med pengar och resurser, vilket väcker känslor av irritation, skuld och moraliskt obehag.

**Bild från illustration av känslor kring att slänga mat i gruppen "Småbarnsfamiljer"*

Att slänga mat väcker övervägande starka negativa känslor

Slöseri med pengar och resurser

En genomgående känsla bland respondenterna är att matsvinn är **synonymt med "slöseri"**. Slöseriet **kopplas i första hand till den ekonomiska aspekten**; att kasta mat är att "kasta pengar i sjön" eller att det "känns i plånboken". Många uttrycker irritation och besvikelse när mat behöver slängas, särskilt om det är dyra livsmedel eller om hushållsekonomin är ansträngd. Denna ekonomiska drivkraft är en **stark motivator** för att minska svinnet.

Utöver den ekonomiska aspekten finns en tydlig **moralisk dimension**. Flera respondenter nämner tanken på "barnen i Afrika" eller att det finns människor som svälter, vilket förstärker skuldkänslorna. Även att maten har kostat tid och resurser att producera, och att djur har fått sätta livet till "i onödan" om kött slängs, bidrar till en känsla av obehag och respektlöshet.

Miljö- och resursfrågor nämns också som viktiga, med tankar om "resursslöseri", "klimatpåverkan" och att "jorden inte klarar av det". För vissa är dock den miljömässiga aspekten mer abstrakt eller sekundär till den ekonomiska.

Känslor av frustration och självkritik

Sammantaget beskrivs det som "tråkigt", "jobbigt", "dåligt" och till och med "ångestfyllt" att slänga mat. Vissa känner "skam" och "vanmakt" och det finns ofta en frustration och **besvikelse på sig själv** över att **inte ha lyckats ta vara på maten**. Ofta förknippas detta även med en känsla av att ha "misslyckats" med planeringen eller att inte ha tagit vara på det man har.

Sagt om känslor kring att slänga mat

Jag känner mig nöjd när jag inte slänger matrester för att jag sparar pengar och det är också något jag kan göra som är bra för klimatet. (Kvinna, Småbarnsfamilj)

Bilden illustrerar hur det känns att slänga mat för att pengarna "flyger iväg" till ingen nytta, bara rakt ner i soptunnan. (Man, Småbarnsfamilj)

Jag valde denna bild då den väcker en blandning av skuld och besvikelse. Det känns jobbigt eftersom jag vet att maten kostat pengar, tid och resurser – och ändå hamnar den i soporna. Det känns som att man slösat bort något. (Kvinna, Familj äldre barn)

Det är så mycket man kan spara på att inte ha för mycket hemma eller genom att använda det man har för att slippa en massa onödiga utgifter och transporter som skadar planeten. Jag ser inget positivt med att slänga mat, utan mer att man har misslyckats med något. (Man, Familj äldre barn)

Denna bild visar den ledsna och trista känslan jag känner över att behöva slänga mat, dels för att det är onödiga pengar, men också visar den besvikelse på mig själv att det kom till punkten att jag inte använde/åt det så att jag skulle behöva slänga det. (Kvinna, Unga vuxna)

Vi har väl alla någon gång hört 'tänk på barnen i Afrika' vilket ju ekar i huvudet om man inte äter upp. Bilden är från en resa med familjen till Kenya där vi träffade barn som inte skulle slänga någon mat. (Man, Unga vuxna)

*Bilder hämtade från respondenternas illustration av känslor kring att slänga mat

Hur matavfall hanteras – i matavfallspåsen, hushålls-soporna eller vasken – styrs av livsmedlets konsistens, upplevd bekvämlighet och tillgången till lokal sorteringsinfrastruktur.

**Bild hämtad från illustration av avfallshantering i gruppen "Unga vuxna"*

Hantering av matavfall är en fråga om bekvämlighet, konsistens och infrastruktur

Hanteringen av matavfall är inte alltid enkel och styrs av flera faktorer

- **Matavfallspåsen** (brun påse/kompost): Här hamnar primärt "fasta" matrester som skal, kaffesump, överbliven och möglig mat (om den inte är för äcklig att hantera). Många uppger att de känner sig "duktiga" när de sorterar sitt matavfall då det minskar mängden hushållssopor. Några känner till att matavfallet blir biogas, vilket anses positivt, men tenderar inte att upplevas som ett rättfärdigande av att slänga eller göra att mer matavfall slängs.
- **Vasken/avloppet**: Flytande livsmedel som gammal mjölk, yoghurt, grädde, såser, soppor och drycker hälls nästan undantagslöst ut i vasken. Huvudanledningen är att det är "enklast att hantera" och att det undviker kladd och läckage i matavfallspåsen, som annars kan bli blöt och gå sönder. Vissa nämner att det inte finns något "bra och smidigt sätt att kompostera detta på". Olja och matfett är ett undantag där många försöker undvika att hälla det i vasken då det finns en utbredd rädsla för att det ska bli stopp i avloppet. Fett torkas istället ur stekpannor med hushållspapper som sedan slängs i matavfall eller hushållssopor.
- **Hushållssoporna** (restavfall): I vissa fall hamnar matavfall här. Det kan vara av "ren slump", av lathet, eller om livsmedlet är så pass mögligt/äckligt att man inte vill hantera det i matavfallspåsen. Bristande sorterings-möjligheter i bostadsområdet kan också leda till att allt hamnar i samma påse.
- **Infrastruktur och bekvämlighet**: Tillgången till sorteringskärl (nära hemmet eller längre bort) påverkar hur noggrant man sorterar. En respondent beskriver hur avsaknaden av nära återvinningsstationer för plast, glas och metall leder till att många inte sorterar alls, eller att det blir en "ofräsch och ful" lösning inomhus. En annan nämner att de slutat sortera matavfall separat eftersom påsen tog för lång tid att fylla och började lukta/läcka.

Praktiska utmaningar och orsaker till matsvinn

Matsvinn uppstår ofta på grund av en kombination av bristande planering, olika livsmedelstypers korta hållbarhet och oförutsedda händelser i vardagen.

Även barnens preferenser och matvanor identifieras som en betydande faktor och en av de vanligaste orsakerna till svinn.

Korta hållbarhetstider

Frukt och grönsaker (särskilt sallad, bananer, gurka) och mejeriprodukter (mjölk, yoghurt, grädde, keso, crème fraiche) nämns frekvent. Dessa hinner ofta bli dåliga, mögla eller glömmas bort i kylen innan de hinner konsumeras, särskilt i mindre hushåll eller om man inte använder hela förpackningen.

Bröd (som blir torrt eller möglar), såser (tacosås, pesto som inte används upp efter öppning) och drycker (som tappar kolsyra eller blir dåliga) nämns också.

Överblivna matrester

Rester från middagar är en stor källa till svinn. Det kan handla om för små mängder för att spara, att de glöms bort i kylen, eller att de inte äts upp i tid och blir ofräscha.

Barnens matvanor nämns här som en mycket framträdande orsak. Barn som inte äter upp sin mat, tar för mycket flingor eller pasta, eller ratar vissa rätter, leder till betydande svinn.

Bristande planering och glömska

Att inte planera inköp och måltider tillräckligt väl, att glömma bort livsmedel längst bak i kylen eller i skafferiet, eller att "livet kommer emellan" (hektisk vardag med jobb och aktiviteter, spontana utematbesök, hämtmat/färdigmat) är bidragande faktorer. Svårigheten att uppskatta rätt mängd (ofta pasta och ris) nämns också som orsak till att för mycket tillagas och sedan slängs.

Bilder hämtade från respondenternas illustration av exempel på matsvinn

Sagt om utmaningar kring minskat svinn

Att anpassa sig till barnens tyck och smak. Ena veckan går det åt 7 apelsiner på två dagar och veckan efter ligger det apelsiner och skrumpnar i skålen. En annan utmaning är att ta sig tiden att till exempel riva ostbitarna som blir kvar på slutet. Ibland blir de liggande i kylen för "jag gör det sen" och sen hinns det inte med och de möglar och så slängs dom i alla fall. (Man, Familj äldre barn)

En stor utmaning som vi har haft är att många varor kommer i ganska stora förpackningar. Vi som inte har några barn och tycker det är trevligt att äta varierat varje dag kan ha svårt att göra av med vissa produkter. De är helt enkelt svåra att ha i andra rätter än just den rätten produkten är köpt till. När jag reflekterar över det skulle vi kunna minska just den här typen av matsvinn genom att laga en större mängd mat och spara som matlådor att ha i frysen. (Man, Unga vuxna)

Ibland kommer livet emellan och man kanske inte hinner/orkar laga den mat man tänkt laga och då kanske vissa produkter passerar sitt hållbarhetsdatum. Ibland kan de vara så att man lagar för mycket och lägger resterna i matlådor som sedan inte blir uppätna och istället slängs. Något som jag också tycker är svårt är när man öppnat exempelvis tacosåser i glasburkar, oavsett om hållbarhetsdatumet är långt kvar så kan jag bli osäker på om vi kan äta den igen när man inte vet när man öppnat den och att den då stått öppen under en längre tid. Ofta är det så att såsen lagt sig som en hinna runt locket som inte ser så aptitligt ut och då är det enklare att slänga än att äta, vilket jag vet inte är bra. (Kvinna, Unga vuxna)

Jag tycker det är oerhört svårt att koka rätt mängd ris och pasta. Antingen blir det för mycket eller för lite och jag vill aldrig ha för lite och hamnar därför alltid med alldeles för mycket. På samma sätt är det svårt att göra rätt mängd sås, vi sparar alltid sås som blir över, till exempel efter köttbullar och potatis men eftersom den såsen passar så dåligt till pasta eller ris, kyckling och fisk så blir det många gånger en mellanlagring i kylen. En mellanlagring hos oss är när man nästan vet att det inte kommer användas, men det känns fel att slänga så därför sparar man det tills att det är för gammalt. Leverpastej är ett annat livsmedel som är svårt. Ibland äter barnen leverpastej tills det står ur öronen, sen ett tu tre så äter de inte det och då ligger det och blir gammalt och mögligt och måste slängas. (Kvinna, Småbarnsfamilj)

Respondenternas svar på frågan om deras sätt att slänga mat har förändrats under de senaste tre åren visar tydligt en tendens mot en minskning av matsvinnet bland majoriteten av respondenterna.

Det finns också några som uppger att svinnet har ökat (främst på grund av fler eller yngre barn), samt en kategori där man inte upplever någon större förändring i kvantitet, men ibland i sorteringsmetoder (införande av matavfalls-sortering och därav ökad disciplin att slänga mat i speciella påsar avsedda för matavfall).

Hållbarhet och medvetenhet som drivkrafter för förändring

Tydlig trend mot minskat matsvinn

Flertalet respondenter uppger att de slänger mindre mat idag jämfört med för tre år sedan. De drivande faktorerna bakom denna positiva förändring är mångfacetterade.

- **Ekonomiska skäl**: Högre livsmedelspriser och en generellt stramare hushållsekonomi är en stark drivkraft. Respondenter nämner att de blivit "snålare", mer "medvetna om matkostnader" och att "maten är dyrare och det känns inte bra att slänga dyr mat". Detta har lett till ett mer noggrant förhållningssätt till inköp och konsumtion.
- **Förbättrad planering och medvetenhet**: Många har blivit bättre på att planera sina inköp, utnyttja det som redan finns hemma och undvika att "bunkra" stora mängder mat. Exempel som nämns är att man köper "inte lika mycket vid varje tillfälle" och har bättre koll i kylskåpet. Fler använder också frysen för att spara mat med kort datum eller rester, och säger sig ha blivit bättre på att "titta, lukta och smaka istället för att bara gå efter datum".
- **Ökad miljömedvetenhet**: En allmän önskan att "tänka på miljön" och "ta hand om våra resurser" är en bidragande faktor för att minska svinnet. Denna medvetenhet har lett till konkreta förändringar i beteende.
  - Förbättrad sortering: Flera har blivit mer disciplinerade med källsortering av matavfall, vilket ses som ett bidrag till miljön (till exempel i form av biogasproduktion).
  - Medvetenhet om produktionskedjan: Tankar om det hårda arbete som ligger bakom matproduktionen, från odling till transport, förstärker känslan av att det är fel att slänga mat.
  - Personligt ansvar: Många betonar att "ingen kan göra allt men alla kan göra något" och att matsvinn är en relativt enkel sak för individen att påverka. Detta skapar en motivation att "föregå med gott exempel" och att lära även barnen om vikten av att ta hand om våra resurser.

Barnens roll i matsvinnsdynamiken är ett återkommande tema

Barnens påverkan är en utmaning som ofta leder till svinn och svårigheter att planera

Barnens närvaro i hushållet är en central faktor som både ökar matsvinnet genom oätna portioner och kräsenhet, men också kan minska det genom att äta rester och genom att lära sig vikten av att ta vara på mat.

- **Ökat svinn på grund av barn**: Den vanligaste orsaken till ökat matsvinn är att barn inte äter upp sin mat. Detta kan bero på att de tar för stora portioner, är kräsna med vissa rätter (särskilt fisk, vegetariskt, eller specifika grönsaker), eller helt enkelt inte är hungriga. Det är också tydligt att ju fler och yngre barn i hushållet, desto svårare är det att påverka matsvinnet. Ett hushåll nämner exempelvis att de nu har tre barn (4, 4 och 2 år) jämfört med två barn (1 år) för tre år sedan, vilket innebär att de lagar betydligt mer mat och därmed "slänger mer av allt" på grund av barn som inte äter upp.
- **Minskat svinn tack vare barn**: Paradoxalt nog kan barn också bidra till att minska svinnet. En respondent nämner att deras treåring äter rester, vilket gör att mindre mat slängs. Andra försöker aktivt lära sina barn vikten av att inte slänga mat, att äta upp det de tar, och att ta hand om resurser. När barnen blivit äldre förstår de också bättre konsekvenserna av hur mycket de tar och äter upp mer. Detta skapar en medvetenhet som kan påverka hela hushållet. Föräldrar kan också äta upp barnens rester för att undvika svinn.
- **Anpassning av matlagning**: Föräldrar anpassar ofta matlagningen efter barnens preferenser, vilket kan innebära att man lagar rätter som barnen garanterat äter, även om det inte alltid är det mest varierade eller hälsosamma alternativet. Detta är ett sätt att undvika svinn, men kan också begränsa variationen i kosten.

> *Vi har tre barn, 11, 7 och 4 år, där en är väldigt kräsen och den minsta som kan vara jättehungrig och sen komma på efter att ha tagit några tuggor, nej, just det, jag vill nog inte ha det i alla fall. Så det blir alltid mat över som man inte vet vad man ska göra med och som i slutändan slängs fast man inte vill. (*Kvinna, Småbarnsfamilj)

*Bild från känslor kring matsvinn i gruppen "Familjer med äldre barn"

OM ATT TA TILLVARA MATEN

4

© Ipsos | SLV Matsvinn | 2025

Den övergripande bilden är att en majoritet av hushållen strävar efter och har lyckats minska sitt matsvinn till följd av ökad medvetenhet och mer genomtänkta tillvägagångssätt.

**Bild hämtad från illustration av förvaring i kylen i gruppen "Småbarnsfamiljer"*

Proaktiva strategier för att minimera matsvinn tillämpas

Många har utvecklat olika sätt för att undvika att slänga mat

Respondenter använder en rad strategier, från noggrann planering till kreativ användning av rester och sensorisk bedömning, för att aktivt minska matsvinnet i sina hushåll.

- **Planering och inköp**: Att planera måltider och inköp noggrant är den mest nämnda strategin. Detta inkluderar att utgå från vad som redan finns hemma, handla mindre mängder åt gången (särskilt frukt och grönt), och att köpa livsmedel med kort datum för att använda dem direkt eller frysa in.
- **Användning av rester**: Att ta vara på rester är centralt. Detta görs genom att göra matlådor, frysa in överbliven mat eller att omvandla rester till nya rätter (till exempel restgrytor, pastasås, pyttipanna eller topping till pizza). Några nämner också "restfest" där olika smårester kombineras till en buffé som återkommande rutin.
- **"Titta, lukta, smaka":** Många förlitar sig inte enbart på datummärkning utan använder sina sinnen för att bedöma om maten fortfarande är ätbar. Ägg och mejeriprodukter nämns specifikt som livsmedel som ofta håller längre än angivet datum.
- **Anpassning till hushållets behov**: Att lära barnen att ta mindre portioner, eller att anpassa matlagningen efter hur mycket som faktiskt går åt, är också strategier. Flera nämner att de inte köper mer än de behöver av vissa varor, till exempel grädde.
- **Kreativitet och flexibilitet**: Att vara öppen för att använda livsmedel i annan matlagning än ursprungligen tänkt, eller att "fylla ut" måltider med det som finns hemma, bidrar till att minska svinnet.

Hantering av matrester genom förvaring, infrysning och återanvändning är en mycket påtaglig åtgärd och en central del i respondenternas strävan att minska matsvinnet.

**Bild hämtad från illustration av förvaring i kylen i gruppen "Familjer med äldre barn"*

Effektiv hantering av matrester är en viktig nyckel till svinnminskning

Rester är en stor källa till svinn om de inte tas tillvara

De flesta är noga med att ta tillvara på rester, men metoderna och hur länge de sparas varierar.

- **Förvaring av rester**: Matlådor (plast eller glas) är den absolut vanligaste förvaringsmetoden. Många låter maten svalna innan den ställs in i kylen. Placeringen i kylen är ofta där det finns plats, men vissa försöker ställa dem längst fram för att inte glömma bort dem. En del ställer in kastrullen direkt för att spara disk.
- **Mängd som sparas**: De flesta sparar rester oavsett mängd, även små slattar, med motiveringen att "bättre det än att slänga". Vissa slänger dock om det är "ytterst lite" eller inte räcker till en portion.
- **Hållbarhet och användning**: Rester bedöms hålla mellan 2-7 dagar i kylen, beroende på typ av mat. Många fryser in rester direkt om de inte ska ätas inom 1-2 dagar. Den vanligaste användningen är som lunchlåda dagen efter, där maten äts som samma rätt.
- **Utmaningar med rester**:
  - Trots goda intentioner händer det att rester glöms bort i kylen och till slut slängs.
  - Vissa upplever det som en utmaning att äta samma mat flera dagar i rad, vilket kan leda till att rester inte äts upp.
  - En del är duktiga på att improvisera nya rätter av rester eller befintliga ingredienser, medan andra upplever det som svårt att veta vad de ska göra med små, udda rester eller hur man bäst förvarar specifika livsmedel.
  - Vissa slänger mat som inte smakar bra, är "ful" eller inte uppfyller förväntningarna på att vara/se gott nog ut.

Sagt om att minska svinn

Jag planerar veckomatsedlar när jag ska ha barnen och försöker då se till så att jag köper rätt mängd som blir använt under veckan. Jag brukar också kolla om jag har varor som behöver användas upp hemma och planera måltider runt dessa varor. (Kvinna, Familj med äldre barn)

Vi har utökat antalet matlådor för att kunna spara mat även under längre tid i frysen. Vi tänker också mer aktivt på att äta barnens rester innan vi slänger det, vilket beror både på det ekonomiska och en ångest över att slänga mat. Har vi blandade rester äter vi det på helgerna till lunch istället för att laga något. Detta har nog varit en av de större förändringarna som också minskar svinnet bra. (Kvinna, Småbarnsfamilj)

*Om barnen inte rört sin måltid plastar jag in den och serverar dagen efter. Brödkanter som blir över när vi gör smörgåstårta till kalas fryser jag in i stora mängder och plockar fram och gör vitlökssticks av, lite som snacks. Vi försöker också frysa in det mesta så det inte ska bli dåligt. (*Man, Småbarnsfamilj)

Undviker att slänga mat främst genom att ha matlåda med till jobbet varje dag och har "restfest" hemma en gång i veckan. Restfest är min farmors koncept när man tar fram alla mindre rester som blivit över från veckan och har typ minibuffé, mycket populärt hos barnen. Äter också konstiga rester när jag jobbar hemma och är bra på att sätta ihop rätter av "det som råkar finnas i kylen". (Kvinna, Småbarnsfamilj)

Vi har börjat med att frysa in allt kött, oavsett om vi planerar att äta det de kommande dagarna, för att vi inte ska glömma det i kylen och så passerar det sitt bäst före datum och så slängs det. Jag har märkt att detta minskat vårt svinn gällande kött. Vi köper sällan hem mycket frukt utan köper endast några stycken när jag vet att den kommer ätas, annars ruttnar frukten väldigt fort och slängs. Vi förvarar också all frukt i kylen vilket gör att de känns som att hållbarheten blir lite längre. (Kvinna, Unga vuxna)

Förutom att "tjata på min sambo" om att vi ska bli ännu bättre, så försöker jag laga något på det jag har hemma, eller "kylskåpsrens" som min kompis brukar säga. Sen kan det innebära att man behöver handla något till "renset", men det gör inget, så länge man slipper slänga något. En typisk sådan grej är att steka på gammalt kokt ris tillsammans med morötter som börjar ge upp. (Man, Familj med äldre barn)

En överväldigande majoritet av respondenterna förlitar sig i första hand på sina sinnen – att titta, lukta och smaka – för att bedöma om mat är ätbar, snarare än att strikt följa datummärkningar. Denna tillit är hög och upplevs som trygg, med många som uttrycker att de "litar på sig själva till 100%" och att de sällan blivit sjuka.

Flertalet har även en välvillig inställning till "fula" och rabatterade produkter, vilket potentiellt bidrar till att minska svinnet både i butiksledet (genom att dessa varor säljs istället för att kasseras) och i hemmet (genom att man tar tillvara på varor som annars skulle ha slängts).

En pragmatisk inställning och tillit till sinnena som primär bedömningsgrund

- "Titta, lukta, smaka" är den vanligaste och mest betrodda metoden för att bedöma om mat är ätbar, oavsett datummärkning. Respondenterna känner sig generellt trygga med sina sinnen, även om försiktighet iakttas för känsligare livsmedel som kött och fisk.
  - **"Bäst före":** Uppfattas som en kvalitetsindikator och ignoreras ofta om maten ser, luktar och smakar bra. Många är medvetna om att mat håller betydligt längre än detta datum.
  - **"Sista förbrukningsdag":** Tas mer på allvar, särskilt för kött, fisk och kyckling, där risken för sjukdom upplevs som högre. Vissa fryser in dessa varor om de inte hinner användas i tid.
  - **"Bäst före – ofta bra efter":** Uppskattas som en tydlig och hjälpsam märkning som förstärker befintliga beteenden och minskar osäkerhet.
  - **"Öppnad förpackning håller x dagar"**: Ses ofta som en riktlinje snarare än en strikt regel, och "titta, lukta, smaka" tillämpas även här. Vissa upplever den som för restriktiv.
- Respondenterna visar en tydlig vilja att köpa och använda mat som inte är "perfekt" eller som närmar sig sitt bäst före-datum, förutsatt att det finns en plan för konsumtion och att priset är reducerat.
  - **Kort-datum-varor**: Många köper gärna mat som närmar sig bäst före-datum om den är prissänkt. Detta görs medvetet om man vet att varan kommer att användas inom de närmaste dagarna eller kan frysas in. Det ses som både ekonomiskt fördelaktigt och hållbart. Vissa undviker dock mjölk/yoghurt med kort datum om de inte är säkra på att hinna äta upp det.
  - **Frukt och grönt med "skönhetsfläckar"**: En majoritet är positiva till att köpa frukt och grönt med skönhetsfläckar om priset är reducerat. Argumenten är att fläckar sällan påverkar smaken och att det är onödigt att slänga fullt ätbar mat. Många nämner att de bara skär bort den dåliga delen. Dock finns det de som undviker detta, antingen för att barnen inte äter "ful" frukt, eller för att de själva vill ha fräscha varor som håller längre.

Kylskåpet spelar en central roll för matens hållbarhet och synlighet

En balansgång mellan ordning, optimal temperatur och minskat svinn

Det finns en tydlig medvetenhet om att kylskåpets inställningar och hur maten organiseras i det har en direkt inverkan på hur länge maten håller och huruvida den blir bortglömd och därmed slängs.

- **Temperatur – en känsla snarare än vetenskap**
  - De flesta har en temperatur mellan 4-7 grader i kylen, med 5-6 grader som vanligast. Många har inställningen för att det "känns som att maten håller länge" eller att det "har följt med sen barnsben". Det är en uppfattning om vad som är "lite lagom kallt". Vissa refererar också till instruktioner på förpackningar, som "förvaras i 4 grader" för kyckling och "6 grader" för fläsk, och anpassar kylen därefter eller varierar temperaturen vid behov.
  - Trots medvetenheten om temperatur är det få som anger en djupgående kunskap om varför just deras inställning är optimal, utan snarare att det är en beprövad metod som fungerar i deras hushåll. Även om få säger sig känna till den optimala kylskåpstemperaturen finns det allmänt en föreställning om att en för kall kyl kan frostskada grönsaker, vilket leder till att de slängs snabbare, samt att en för varm kyl kan förkorta hållbarheten hos vissa varor.
- **Organisation - från strikt system till "där det finns plats"**
  - Ordningen i kylen varierar stort. Vissa har en strikt ordning med dedikerade hyllor för frukostpålägg, mejeriprodukter, kött och matlådor. Grönsaker och rotfrukter placeras nästan alltid i lådorna längst ner. Dörren används ofta för drycker, såser och större förpackningar. Andra har en mer "kaotisk" ordning där varor placeras där det finns plats.
  - Överlag uppfattar man att en välorganiserad kyl med god överblick minskar risken för att mat "gömmer sig" längst in och glöms bort. Förvaringslådor och snurrbrickor nämns som hjälpmedel för att öka synligheten och tillgängligheten, vilket direkt minskar svinn. Omvänt menar man att oordning leder till att mat lättare glöms bort och blir dålig.

Medvetenhet om kylskåpets funktion och en aktiv strategi för organisering kan direkt bidra till att minska matsvinnet genom att förlänga hållbarheten och säkerställa att maten syns och används innan den blir dålig.

**Bild hämtad från illustration av förvaring i kylen i gruppen "Unga vuxna"*

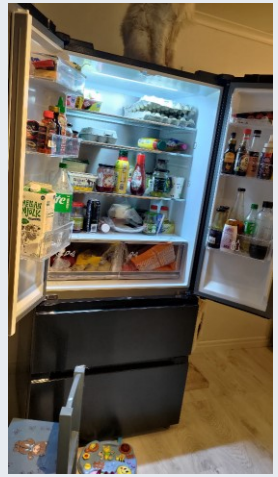
Sagt om kylskåpsförvaring

Min kyl är 6 grader. Jag vet inte vilken temperatur man ska ha, kanske ska man ha lägre än 6 grader? Eventuellt håller varorna längre då? Jag har ingen specifik ordning utan brukar bara placera varorna så det ser snyggt ut när jag städar i kylen. Om något hamnar långt bak eller i en ogenomskinlig burk är det lätt att glömma bort det. Jag märker också att frukt och grönsaker håller längre när de ligger i lådorna längst ner. (Kvinna, Familj äldre barn)

Vi förvarar det mesta i kylskåpet. Även sånt som egentligen inte behöver vara där utan för att det ska hålla bättre. Vi har 6 grader i kylen för det känns som det mest optimala och vi har ingen speciell plats för de olika varorna. Det enda som har en fast plats är potatis, grönsaker och frukt som alltid är längst ned. Annars kan alla produkter vara överallt och det är inget som direkt påverkar vad som slängs. (Man, Familj äldre barn)

Vi försöker ha runt 5 grader i vårt kylskåp. Det finns ingen tydlig anledning till det mer än att det känns som att maten håller länge utan att bli frostskadat. Det finns egentligen ingen baktanke med var sakerna är mer än att det har blivit så, förutom för grönsakerna som känns som att de håller sig fräscha bättre när de ligger i lådorna längst ner i kylen. (Man, Unga vuxna)

Har kylen ställd på 7 grader, det är nog bara en grej som har följt med sen barnsben och jag har aldrig ifrågasatt det. Det öppnade mjölkpaketet förvaras i dörren medan oöppnade förvaras på översta hyllan, det är den enda varan som har en bestämt plats allt annat flyttas beroende på var det finns plats när man ställer in varor. Förvaringen i kylen är inte något jag tänker på och tror inte det påverkar vad som slängs. Kan vara om man ställt in något som sedan blivit bortglömt bakom något större och måste slängas. (Man, Småbarnsfamilj)



*Bilder hämtade från respondenternas illustration av sina kylskåp

Olika syn på svinn av kaffe och vatten

Proaktiva lösningar för att minska svinn av kaffe

- Att slänga kaffe upplevs som onödigt och som ett slöseri, främst drivet av en **ekonomisk medvetenhet** då kaffe är dyrt. Flera uppger också att de aktivt har ändrat sina rutiner för att undvika att kaffesvinn uppstår.
  - Flera nämner att de blivit mer medvetna i sin konsumtion och att en vanlig strategi är att "aldrig göra mer kaffe än vad man dricker upp". Några har medvetet valt bort att brygga kaffe och använder istället snabbkaffe för att det vid bryggning ofta blir kaffe över som inte dricks upp. Genom att **använda snabbkaffe** kan de göra exakt den mängd de ska dricka för stunden och därmed undvika svinn. En utmaning när det gäller kaffe är också att det anses **oaptitligt att spara överblivet kaffe**, då det sägs tappa i smak och inte vara gott att dricka senare.
  - En respondent som inte dricker kaffe, reflekterar över te och menar att även detta är en form av matsvinn som man inte tänker på. Hon tror att en påminnelse om detta skulle få många att reagera, då det är **en "dold" form av svinn**.

Vatten klassas generellt inte som matsvinn på samma nivå som mat

- Respondenterna skiljer på att slösa på en resurs som vatten och att slänga mat. Även om många har en inbyggd motvilja mot att slösa känns det inte lika illa att spola vatten i vasken som att kasta matrester. För de flesta är det en inarbetad vana att vara sparsam med vatten, men det kopplas sällan direkt till matsvinnsbegreppet.
  - Den främsta anledningen till att vatten inte ses som ett stort svinn är dess förhållandevis låga kostnad och att flera menar att vi är **”bortskämda" med rent vatten direkt ur kranen** och därför inte reflekterar över att det är en form av svinn.
  - Trots att det inte alltid ses som "matsvinn" har flera deltagare utvecklat **vanor för att minska sin vattenanvändning**. Någon menar att det känns "onödigt" att hälla ut vatten och använder därför överblivet dricksvatten för att vattna blommorna. Andra berättar att de förvarar kallt vatten i flaskor i kylen för att slippa spola kranen länge för att få det kallt. Flera säger också att de har som vana att inte låta kranen rinna i onödan när de diskar. De reflekterar dock inte aktivt över att minska vattenmängden vid själva matlagningen, då det ses som en nödvändig ingrediens som är svår att minska.

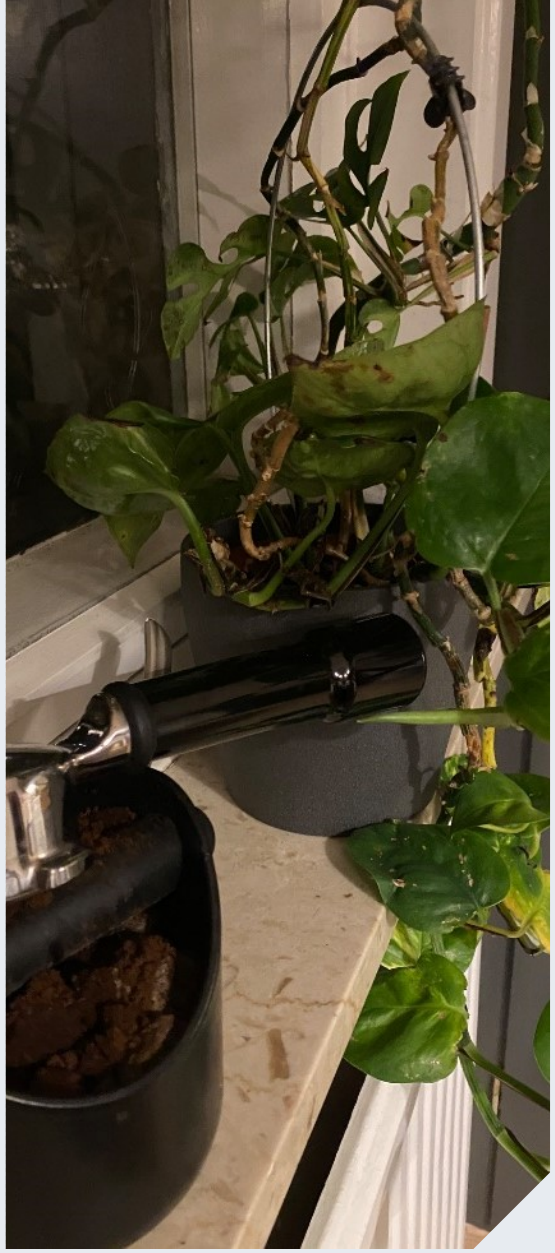


**Bild hämtad från användning av överblivet vatten i gruppen ”Småbarnsfamiljer”*

Skalrester och biogas är inte först i tanken

Användningen och synen på skal och skalrester varierar

- Gällande skal och skalrester är det ett område som flera säger sig vara alltmer medvetna om med hänsyn till matsvinn.
  - Vissa uppger att de försöker **äta skalet när det är möjligt**. Exempel som nämns att man ofta äter potatis med skalet på, till exempel ugnsrostad, och skalar endast när det är nödvändigt för en specifik rätt som potatismos.
  - Andra upplever att de generellt **inte har så mycket skal**, delvis på grund av att de har för vana att exempelvis köpa frysta färdigprodukter såsom färdiga potatisprodukter för att slippa stå och skala. Motivationen att inte skala handlar med andra ord i första hand om bekvämlighet även om det också indirekt bidrar till minskat svinn.
  - Vissa skal, som på apelsin, banan eller de yttersta bladen på ett kålhuvud, **ses som oundvikligt avfall** som man inte riktigt vet hur man ska ta tillvara på. Det känns heller inte alltid fräscht eller att det helt enkelt inte smakar gott att äta skalet.

Kunskapen om vad som händer efter sorteringen är låg

- Få uppger att de med säkerhet vet vad som händer med matavfallet efter att det sorterats i matavfallspåsen. Det är även få som spontant nämner att de känner till att matrester kan bli biogas, vilket tyder på att motivationen att minska sitt svinn drivs av annat än slutmålet.
  - Exempel på svar bland respondenterna att de ”inte vet” eller ”inte har tänkt på” vart avfallet tar vägen, alternativt att man ”antar att det blir bränsle eller någonting liknande". Motivationen att i möjligast mån försöka minimera sitt matsvinn sägs ligga i själva handlingen och där det som motiverar främst är **känslan av att göra rätt**. För många är sorteringen också en **etablerad och god vana**.
  - Kunskap om biogas är inte avgörande även om flera menar att det känns extra bra om avfallet blir till något nyttigt (som biogas). En respondent menar också att även om biogas är bra så kräver processen energi. Därför är det ändå **viktigast att minska svinnet vid källan**, snarare än att förlita sig på återvinningen. Vetskapen om biogas skulle alltså i det här fallet inte göra respondenten mer slapphänt med matsvinnet.

Många känner sig obekväma med att be om "doggy bag" på restaurang även om de betalat för maten.
Restauranger erbjuder sällan proaktivt möjligheten att ta med sig rester hem.

**Bild hämtad från illustration av matlådor för rester i gruppen "Småbarnsfamiljer"*

Sociala normer och bekvämlighet påverkar viljan att ta tillvara mat utanför hemmet

Möjligheten att ta tillvara överbliven mat vid restaurangbesök väcker blandade känslor

Benägenhet att ta tillvara mat på restaurang är en aspekt av matsvinn som påverkas av sociala normer, personlig bekvämlighet och praktiska omständigheter.

- **Att be om "doggy bag"**: Många är villiga att be om att få ta med mat hem om det blir över, särskilt på pizzerior där det upplevs som mer naturligt. På finare restauranger är tröskeln högre, och vissa känner sig "pinsamma" eller "obekväma" med att fråga, även om de tycker att det är en bra idé. Andra har inga problem alls och ser det som en rättighet då de betalat för maten, eller till och med som en komplimang till restaurangen.
- **Restaurangens initiativ**: Det är sällsynt att restauranger själva erbjuder att packa ner rester. När det händer uppskattas det mycket och ses som ett tecken på gott engagemang.
- **Egna matlådor**: Ingen respondent nämner att de tar med en egen matlåda till restaurang för att packa ner rester, och det ses som en främmande tanke.
- **Praktiska hinder**: Om man har andra planer efter restaurangbesöket (till exempel bio) kan det vara opraktiskt att bära med sig matrester, vilket leder till att de lämnas kvar.

Sammanfattningsvis kan konstateras att även om många har en positiv inställning till att ta med mat hem om det blir rester över på restaurang, hindrar sociala normer och praktiska aspekter att detta sker i större utsträckning. Det finns därmed en potential att minska svinnet här om normerna förändras och restauranger blir mer proaktiva.

OM KUNSKAP OCH INFORMATION

5

© Ipsos | SLV Matsvinn | 2025

Engagemangsskala: Hur matsvinn berör respondenterna (1-5)

De flesta känner en stark, ofta känslomässigt laddad, koppling till matsvinnsfrågan, där ekonomiska och etiska aspekter ofta är de primära drivkrafterna för engagemanget.

Nivå 5: Mycket starkt engagerad/djupt berörd (cirka 25 % av respondenterna)

På denna nivå återfinns de som uttrycker de starkaste känslomässiga reaktionerna och en djup moralisk eller etisk oro kopplad till matsvinn. De ser problemet i ett större samhällsperspektiv och känner ofta ett personligt ansvar eller till och med ångest när de själva slänger mat.

Exempel på citat:

- "Jag tycker att det är ett problem att mat slängs och jag mår ofta dåligt om jag själv gör det. Det får mig att känna skuldkänslor när jag vet att det finns människor som inte har råd med mat samtidigt som jag slänger helt ätbar mat."
- "Jag har personligen svårt för matsvinn och jag blir äcklad av mängden mat som kastas."
- "Jag får ångest när jag tänker på hur mycket brukbar mat som slängs. Jag fattar inte att folk tar så lätt på det, tycker det är respektlöst på flera plan."
- "Jag upplever att vi slänger alldeles för mycket mat och jag vet att det är vi själva som brister."

Nivå 4: Starkt engagerad/berörd (cirka 30 % av respondenterna)

Dessa respondenter ser matsvinn som en viktig fråga med tydliga negativa konsekvenser. De är personligen motiverade att agera och betonar ofta en kombination av ekonomiska, miljömässiga och moraliska skäl, även om de känslomässiga uttrycken kanske inte är lika extrema som på nivå 5.

Exempel på citat:

- "Matsvinn är en viktig fråga eftersom det påverkar miljön, ekonomin och även samhället. När mat slängs går alla resurser som använts för att producera den till spillo."
- "Det är absolut en fråga som berör mig. Inte för att jag slänger mycket men jag bryr mig både om miljön och ekonomin. Men jag tror det är ett problem i samhället. Många tänker inte sig för utan köper och sen bara slänger."
- "Jag tycker att det är en viktig fråga som berör oss alla, så jag känner att jag har skyldighet att göra mitt bästa för att minska svinnet så gott jag kan. Det är ett problem som drabbar oss själva men även andra, resurser slösas och det gynnar ingen."

Nivå 3: Måttligt engagerad/berörd (cirka 25 % av respondenterna)

På denna nivå erkänner respondenterna att matsvinn är ett problem och känner sig "delvis engagerade", men deras fokus är ofta mer praktiskt eller begränsat till den egna situationen. De kan uppleva att de redan tar "hyfsat ansvar" eller att deras personliga påverkan är begränsad på ett större plan.

Exempel på citat:

- "Det är en fråga som berör mig, men att jag inte kan påverka så mycket mer än att ta vara på rester och planera inköp."
- "Matsvinn är en fråga som berör mig främst ur ett ekonomiskt perspektiv. Det känns som onödigt slöseri när vi slänger mat."
- "Känner mig delvis engagerad. Jag tycker inte att jag gör så mycket, men min sambo tycker att jag gör jättemycket och är engagerad."
- "Jag tycker det är viktigt att lyfta frågan om matsvinn då det behöver minskas delvis för klimatet, men till största delen för att vi gör åt mer än vi behöver och det är inte effektivt och därmed inte billigt för oss."

Engagemangsskala: Hur matsvinn berör respondenterna (1-5)

En mindre grupp upplever frågan som ett "ickeproblem" för egen del eller tar inte in den känslomässigt.

Nivå 2: Lite engagerad/berörd (cirka 10 % av respondenterna)

Dessa respondenter erkänner att matsvinn är ett "viktigt" problem i en bredare mening, men känner sig inte personligen "särskilt" berörda eller prioriterar andra frågor högre. Deras motivation är oftast yttre och rationell snarare än känslomässig.

Exempel på citat:

- "Jag tycker att det är synd att så mycket mat slängs när det är många som inte har mat så de klarar sig, men funderar kanske inte jättemycket på det."
- "Det är inte en fråga som berör mig något särskilt, men jag tycker det är viktigt att minska matsvinn och inte slänga mat för att det är onödigt och kostar pengar, samt ligger hårt arbete bakom."
- "Det berör mig, men då till den större delen på ett personligt plan. Jag försöker oroa mig så lite jag kan över sånt jag inte kan kontrollera. Framförallt är det oekonomiskt och dåligt hushållande med resurser."

Nivå 1: Inte alls engagerad/berörd (cirka 10 % av respondenterna)

Denna grupp uttrycker en klar distans till matsvinnsfrågan, antingen genom att se den som ett "ickeproblem" för egen del eller genom en filosofi som fokuserar enbart på den egna sfären. Känslomässigt engagemang är i stort sett obefintligt.

Exempel på citat:

- "För mig personligen är det ett ickeproblem. Vi har väldigt lite matsvinn."
- "I det stora hela är det inte en viktig fråga för mig, jag bryr mig inte om andra slösar mycket mat, privatpersoner eller företag. Det skulle i så fall vara delvis för mig personligen på grund av det ekonomiska."
- "Personligt berör det mig inte känslomässigt på något sätt och om jag ska vara ärlig är det ingen stor grej för mig i dagsläget."
- "För min del är det inte något problem, men blir upprörd när man typ har kalas och vissa inte äter upp det man tar till sig." (Noterbart här att det är andras beteende som väcker upprördhet, inte den egna situationen, vilket understryker bristande personligt engagemang i det egna svinnet.)

Det bör noteras att utfallet av svaren på engagemangsskalan vilar på ett kvalitativ urval med begränsat antal respondenter och där de som medverkat kan antas vara något mer insatta och engagerade i frågor kring matsvinn än vad som kanske är representativt för en större population.

Baserat på de uppföljande djupintervjuerna kan vi också notera att ett lågt engagemang på skalan inte behöver betyda att man inte bryr sig, utan snarare att man tycker sig ha vidtagit de åtgärder som krävs för att minska sitt svinn och därmed inte ser det som ett problem för egen del.

Information om matsvinn tas sällan in aktivt, utan snarare passivt via vardagliga kanaler och sociala interaktioner, med familjens uppfostran som en stark grund.

**Bild av ansvar och konsekvenser av matsvinn i gruppen "Unga vuxna"*

Informationsinhämtning om matsvinn är övervägande passiv

Kunskap och medvetenhet har byggts upp som en integrerad del av vardagen

Flertalet respondenter uppger att de inte aktivt har sökt information om matsvinn. Den kunskap och medvetenhet de besitter har istället byggts upp genom indirekta erfarenheter, ofta rotade i deras uppväxt och vardagen i stort.

- **Passiv mottagning**: Majoriteten har tagit del av information via artiklar i tidningar, nyhetsprogram, diskussioner med vänner och familj, eller genom att observera initiativ i butiker. Det är sällan ett medvetet beslut att sätta sig in i ämnet, utan snarare att informationen dyker upp i deras flöden eller samtal. Det noteras också att det finns en större samhällelig trend kring återbruk och återvinning, samt ökad miljömedvetenhet där matsvinn är en del.
- **Uppfostran och familjetraditioner**: En stark faktor är hur respondenterna fostrats. Många nämner att de vuxit upp med en "ingen mat slängs"-mentalitet från föräldrar och mor-/farföräldrar. Denna grundläggande inställning har präglat deras förhållningssätt till matsvinn genom livet.
- **Akademiska och professionella sammanhang**: Några få respondenter säger sig ha fått information i skola, gymnasium eller under högre studier där hållbarhet och matsvinn varit integrerade delar av undervisningen. Andra har fått kunskap via kollegor eller genom att deras sambo/närstående studerat ämnet.
- **Specifika problem och nya tekniker**: När aktiv informationssökning sker är den ofta kopplad till ett konkret behov, som att hitta recept för att ta vara på specifika ingredienser eller rester. Här nämns Chat GPT som ett modernt verktyg för att få fram recept baserade på tillgängliga råvaror. Även appar som "Too Good To Go" har fungerat som en initial ingång till frågan för vissa.

Kommunikation och kunskapshöjning med fokus på vardagliga utmaningar och lättillgänglig information

På frågan om vilken typ av kunskap/information/stöd man är intresserad när det gäller matsvinn framkommer att det finns en efterfrågan på konkret, praktisk och ekonomiskt motiverande information, helst levererad via digitala kanaler eller direkt i butiksmiljön.

Respondenterna har tydliga önskemål om vilken typ av **information och stöd** som potentiellt kan göra störst skillnad.

- **Konkreta och praktiska tips**: Fokus bör framförallt ligga på konkreta "hur-gör-jag"-tips för förvaring, bedömning av ätbarhet och användning av rester. Det kan exempelvis handla om hur man förvarar specifik mat för längre hållbarhet, vad som är säkert att äta efter bäst före-datum, samt enkla recept och idéer för att ta tillvara på rester och "udda" ingredienser.
- **Ekonomiska argument**: Fokus på ekonomiskt motiverande budskap som tydligt visar den ekonomiska vinsten för hushållen. Exempel som nämns som motiverande är budskap om hur mycket pengar ett genomsnittligt hushåll slänger bort, eller hur mycket man kan spara.
- **Positiva budskap**: Vikten av stödjande information som uppmuntrar till positiva beteenden och underlättar för konsumenten att göra rätt val betonas. Information som lyfter fram de positiva effekterna av att minska svinnet, både för plånboken och miljön, uppskattas.

För att effektivt kommunicera och höja kunskapen om minskat matsvinn bör fokus ligga på **tillgängliga och enkla kanaler** med korta, visuella budskap, samt information i butik och skolutbildning.

- **Digitalt**: Webben, sociala medier (korta, informativa videos, annonser) och appar (butiks-appar, recept-appar, "Too Good To Go") föredras av många för att informationen ska nås i vardagen.
- **I butik**: Skyltar, "ät snart"-hyllor och information vid produkterna ses som effektiva påminnelser.
- **Broschyrer/direktutskick**: Vissa uppskattar detta format, medan andra ser det som reklam som ignoreras.
- **Skolan**: Tidig utbildning om matsvinn och dess konsekvenser anses vara av största vikt. Utbildning för barn och unga i skolan lyfts därför fram som en viktig kanal för att ändra attityder på lång sikt. Förutom att informera om matsvinn kan det handla om att ge verktyg till att ta vara på mat, exempelvis i hemkunskapen lära ut enkla reträtter eller tips på hur man lagar mat på ett ekonomiskt/resurseffektivt sätt.

Respondenternas bästa tips för minskat matsvinn

PLANERA OCH HANDLA SMART

- Den mest framträdande kategorin av tips understryker vikten av att vara proaktiv innan och under inköp.
  - **Kolla hemma först**: Att utgå från befintliga råvaror genom att ”försöka göra åt det du har innan du skaffar nytt” är en nyckel.
  - **Planera måltider och inköp**: ”Planera vad som ska ätas”, "gör veckomenyer" och "gör en inköpslista innan du går och handlar så att du vet exakt vad du ska ha och vad du behöver". Detta förhindrar impulsköp och överköp.
  - **Handla inte för mycket**: "Köp inte mer än ni äter", "handla bara det du kommer använda" och "spendera inte mer än vad du vet att du kommer använda". Kvalitet över kvantitet.
  - **Välj rätt förpackningar**: ”Köp mindre förpackningar” för att minska risken att stora förpackningar blir dåliga.

MAXIMERA MATENS LIVSLÄNGD OCH TA VARA PÅ RESTER

- "När maten väl är hemma handlar det om att förlänga dess liv och ge rester nya liv genom kreativitet och förvaring.
  - **Rätt förvaring**: "Förvara maten rätt för att den ska hålla längre”. "Frys in mat med kortdatum som man inte tänkt laga på en gång" eller "frys in rester" är grundläggande. "Införskaffa förvaringssystem" som snurrbrickor eller lådor för att få bättre överblick och undvika att mat glöms bort.
  - **Använd dina sinnen – inte bara datumet**: "Använd lukt, smak, känsel och syn för att se om ett livsmedel är för gammalt för att använda". Många betonar att "datummärkning är ungefärlig - lukta och smaka alltid" och att "det inte är farligt att dricka/äta något som är utgånget".
  - **Bli en rest-kreatör**: "Ta vara på resterna", "gör matlådor" till jobbet, "ha restfest – uppskattat koncept även av kräsna barn", "gör nya såser av det som blivit över", "laga till restpytt eller grytor” och ”våga fylla ut recept med grejer som finns hemma”.
  - **Använd teknik**: "Fråga Chat GPT om några olika recept som innehåller de råvaror du behöver använda" eller "fråga AI om förslag på hur du kan använda de råvaror du har hemma som börjar bli dåligt".
  - **Använd hela råvaran**: "Istället för att kasta skalet på räkor, koka upp det och gör en buljong utav det" och "om något inte känns ätbart längre, googla och se om man kan göra något med det ändå".

Respondenternas bästa tips för minskat matsvinn

KÄNN VINSTEN I PLÅNBOKEN

- Många respondenter betonar att den ekonomiska aspekten är en stark motivator för att minska svinnet.
  - **Se kopplingen till ekonomi**: "Spara pengar" och "tänk på plånboken. Pengarna du sparar kan du göra så mycket roligare med". "Släng inte dina upplevelser i papperskorgen".
  - **Konkretisera kostnaden**: "Räkna ut exakt vad maten du tillagar kostar med alla ingredienser, då blir det lättare att förstå hur mycket pengar som faktiskt kastas". "Varje grej som slängs är en peng i sjön, helt i onödan."
  - **Medveten konsumtion**: Minska svinn direkt på tallriken genom att "laga rätt mängd mat" för att undvika att det blir över och kontrollera portionsstorleken genom "mindre portioner" och "ät upp det du tar till dig på tallriken".

MEDVETENHET I ETT BREDARE PERSPEKTIV

- Vissa tips rör sig bortom de direkta handlingarna och handlar mer om mindset och yttre inspiration.
  - **Prata om det**: "Prata mer om svinn i hemmet". Att lyfta frågan kan öka medvetenheten hos alla i hushållet.
  - **Var ett föredöme**: "Vara ett föredöme" för andra, särskilt barn.
  - **Hämta inspiration**: Få inspiration, exempelvis från sociala medier, kockar, matlagningsprogram och tidningar i reportage och artiklar om matsvinn.
  - **Tänk på miljön**: "Vi förbrukar mer resurser än vad jorden klarar av", vilket ger ett större perspektiv på varför matsvinn är viktigt.

Sammanfattningsvis pekar tipsen på att en kombination av noggrann planering, smart hantering av mat hemma, utnyttjande av rester och en medvetenhet om matens värde – både ekonomiskt och etiskt – är de mest effektiva sätten att minska matsvinnet i hushållet. Respondenternas tips speglar en praktisk och ofta ekonomiskt driven inställning till att minska matsvinnet. De fokuserar på hela kedjan, från inköp till hur maten hanteras efter tillagning, samt betonar vikten av medvetenhet och kreativitet i köket.

Butiker och restauranger ses som centrala aktörer

Butiker kan agera föregångare i arbetet mot matsvinn

- Butikernas insatser för att minska matsvinnet får övervägande positiv respons från respondenterna. Många har noterat och uppskattat de åtgärder som vidtas, och dessa sägs ofta ha en påtaglig effekt på deras beteende.
  - **Prisnedsatta varor och "kort datum"-hyllor**: Detta är det mest frekvent nämnda och uppskattade initiativet. Koncept som "ät snart"-hyllor, varor med kort datum till reducerat pris (ofta 30-50%) eller "fyndlådor" anses vara mycket bra. Respondenterna upplever det som en "win-win" – de sparar pengar samtidigt som mat räddas.
  - **"Rädda frukt" och fula grönsaker**: Initiativ där frukt och grönt med skönhetsfel säljs till ett billigare pris är uppskattat. Respondenterna säger sig vara villiga att köpa dessa varor om priset är rätt, vilket minskar svinnet av fullt ätbar mat.
  - **Samarbeten med appar** (Too Good To Go, Karma): Flera nämner att de har använt appar för att köpa överskottsmat från butiker och restauranger till ett rabatterat pris. Det ses som ett effektivt sätt att "rädda" mat och är populärt.
  - **Donationer**: Vissa butiker samarbetar med organisationer som Stadsmissionen för att donera varor som annars skulle slängas. Detta lyfts fram som ett föredömligt agerande.

Restauranger har betydande potential att minska matsvinnet

- Restaurangernas bidrag till minskat matsvinn uppfattas som en fråga med potential för förbättring, även om vissa ljusglimtar finns. Fokus ligger på att hantera portionsstorlekar och att underlätta för gästerna att ta med sig mat.
  - **Varierade portionsstorlekar**: Ett återkommande förslag är att restauranger bör erbjuda olika storlekar på portioner så att gäster kan välja utifrån sin hunger och inte tvingas slänga mat.
  - **"Doggy bags"**: Att aktivt erbjuda eller tydligt informera om möjligheten att ta med sig rester hem är ett starkt önskemål. Många känner att det kan vara socialt stigmatiserande att be om det och restaurangerna behöver normalisera detta.
  - **Samarbeten med appar**: Liksom butikerna kan restauranger ansluta sig till appar som Too Good To Go för att sälja överskottsmat vid dagens slut, vilket ses som ett "smart sätt att minska matsvinnet."
  - **Bufféer**: Julbord och andra bufféer nämns som "extremt resursslöseri" och restauranger uppmanas att vara försiktiga med hur de hanterar dessa för att minska svinnet.

Ansvaret för att underlätta minskat matsvinn kan delas av flera

Kommuner och avfallsbolag kan fylla en större funktion

- Information från kommuner och avfallsbolag når sällan fram till hushållen på ett meningsfullt sätt, eller så glöms den bort. Deras roll ses närmast som en möjliggörare genom infrastruktur och utbildning.
  - **Bristfällig information**: En övervägande majoritet kan inte minnas att de fått någon information om hur de kan minska matsvinnet från kommun eller avfallsbolag. Om information har kommit, har den oftast handlat om hur man sorterar snarare än förebyggande åtgärder och uppfattas därmed haft låg påverkan på respondenternas faktiska matsvinn.
  - **Önskemål om förbättrad infrastruktur**: Många ser kommunens roll i att tillhandahålla en fungerande infrastruktur för matavfallshantering. Problem som för långa avstånd till kompostkärl, fulla kärl eller brist på kompostpåsar nämns som hinder som leder till att matavfall istället slängs i restavfallet.
  - **Utbildningens roll**: Kommunerna kan spela en viktig roll i att främja kunskap och medvetenhet om matsvinn, särskilt genom skolan. Att få in "matsvinn, spara och slösa, och sopsortering - i skolan" anses kunna bidra till att långsiktigt förändra attityder och "normalisera det från tidig ålder."

Samverkan mellan flera aktörer pekas ut som framgångsfaktor

- Även livsmedelsproducenter, skolor och statliga aktörer ses som viktiga i att forma attityder och regelverk.
  - **Livsmedelsproducenter**: Deras roll är viktig när det gäller exempelvis förpackningsstorlekar. Stora förpackningar som inte är anpassade för mindre hushåll kan leda till onödigt svinn. Även strikta normer för utseende som leder till att fullt ätbara produkter kasseras nämns som något producenterna kan vara med och påverka.
  - **Skolor och förskolor**: Dessa lyfts fram som avgörande för att "lyfta det tidigt" och "synliggöra problemet och hur det påverkar." Genom att lära barn om matsvinn” och ha "koll på svinnet i skolmatsalen”, kan grundläggande attityder formas.
  - **Staten/EU/Myndigheter**: Dessa aktörer kan "styra med regler, mål och incitament" för att minska svinnet i hela livsmedelskedjan, till exempel genom att ”göra det enklare att skänka bort varor som annars skulle slängas”.
  - **Individen/Hushållen**: Trots alla aktörer framhålls att det yttersta ansvaret ligger hos hushållen själva. Det handlar om "sunt förnuft" och att var och en måste "ta sitt ansvar". Information kan hjälpa, men motivation och egen disciplin är nyckeln.

TACK

Maria Hedengren

+46 70 766 80 19

maria.hedengren@ipsos.com

Marie Skans

+46 70 766 01 75

marie.skans@ipsos.com

© Ipsos | SLV Matsvinn | 2025