

FRUKOST- BAROMETERN 2026

En bättre start för fler



Skolfrukost kan ge fler elever en bättre start på dagen

Det visar Frukostbarometern 2026 – en kartläggning av högstadieelevers morgnar, frukostvanor och tillgången till skolfrukost i landets kommuner.

Varför skolfrukost?

Forskaren Pernilla Garmy menar att sömn, frukost och en trygg start kan ge flera positiva effekter.

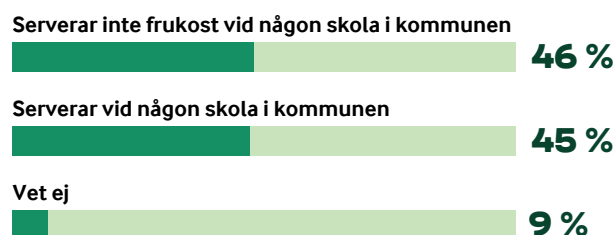
”Frukosten kan ge kroppen en startsignal, skapa en social ankarpunkt och ge bättre förutsättningar för koncentration, impuls-kontroll och samspel i skolan.”

Pernilla Garmy
professor i omvårdnad
vid Högskolan Kristianstad



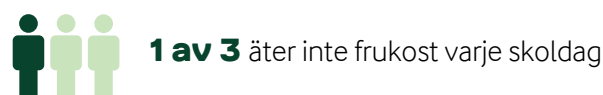
Tillgången ojämna i kommunerna

Nästan hälften av kommunerna serverar inte frukost vid någon av sina grundskolor

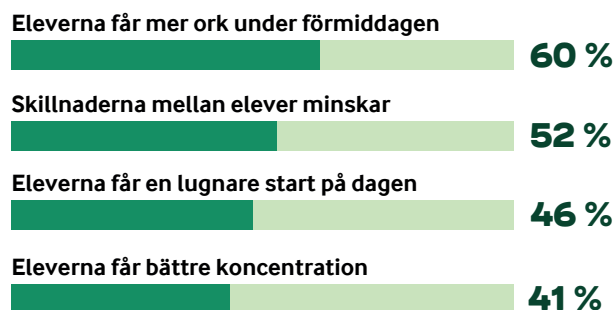


Frukostbarometern 2026 bygger på två Sifo-undersökningar: en bland **227 beslutsfattare i 184 kommuner** och en bland **525 högstadiefamiljer**.

Många börjar skoldagen utan frukost



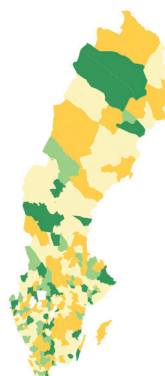
Kommuner som testat ser vinster



”Skolfrukost ger inte bara enskilda elever bättre förutsättningar. En lugnare och mer strukturerad start kan stärka arbetsron i hela klassrummet.”

Kommunföreträdare, Gullspång

Se hur det ser ut
i din kommun



Så kan skolfrukost fungera i praktiken

På skolor som serverar frukost har morgonen fått en lugnare start. Eleverna kommer in i dagen i sin egen takt, äter tillsammans och möter vuxna innan lektionerna börjar. För många har frukosten blivit en självklar del av skoldagen.

”Vid skolfrukosten möter vi eleverna i ett lugnare sammanhang. Det gör något med relationen.”

Nina Raitinpää

Kock och arbetsledare, Tunaskolan



Tips till er som vill börja med skolfrukost

Skolor som redan serverar frukost har sett vad som gör skillnad i praktiken.



1

Tydligt ansvar. Bestäm från början vem som gör vad, till exempel att köket står för maten och skolan för bemanningen.

2

Vuxna på plats. Vuxna i matsalen ger eleverna en lugn och trygg start.

3

Till för alla. Frukosten ska vara öppen för alla elever utan anmälan, så att den blir enkel att välja.

4

Synliggör frukosten. Berätta om den i flera kanaler: skyltar, veckobrev, återkommande påminnelser och information till både elever och vårdnadshavare.

5

Ha tålamod. Räkna inte med att alla elever kommer direkt. Det viktiga är att frukosten finns där för dem som behöver den.

6

Börja enkelt. Frukosten behöver inte vara omfattande. Det viktiga är att den finns återkommande och fungerar i skolans vardag.

Så mycket kostar det

Råvarorna för en skolfrukost kostar omkring **5–7 kronor per elev**, enligt skolexempel som Arla har samlat in. Bröd, pålägg och mjölk räcker långt.

Arla delar gärna kunskap och erfarenheter.

Kontakta Erica Elfving, Arla Foodservice
erelf@arlafoods.com



Läs mer och ta del av skolexempel och hela Frukostbarometern:



arla.se/frukostbarometern