

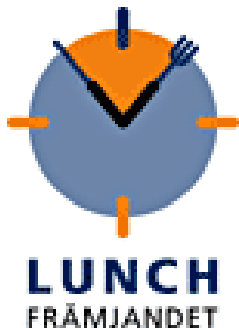
Kartläggning av yrkesverksammas lunchvanor 2007

Lunchfrämjandet: Jan Borg
Pelle Strandberg

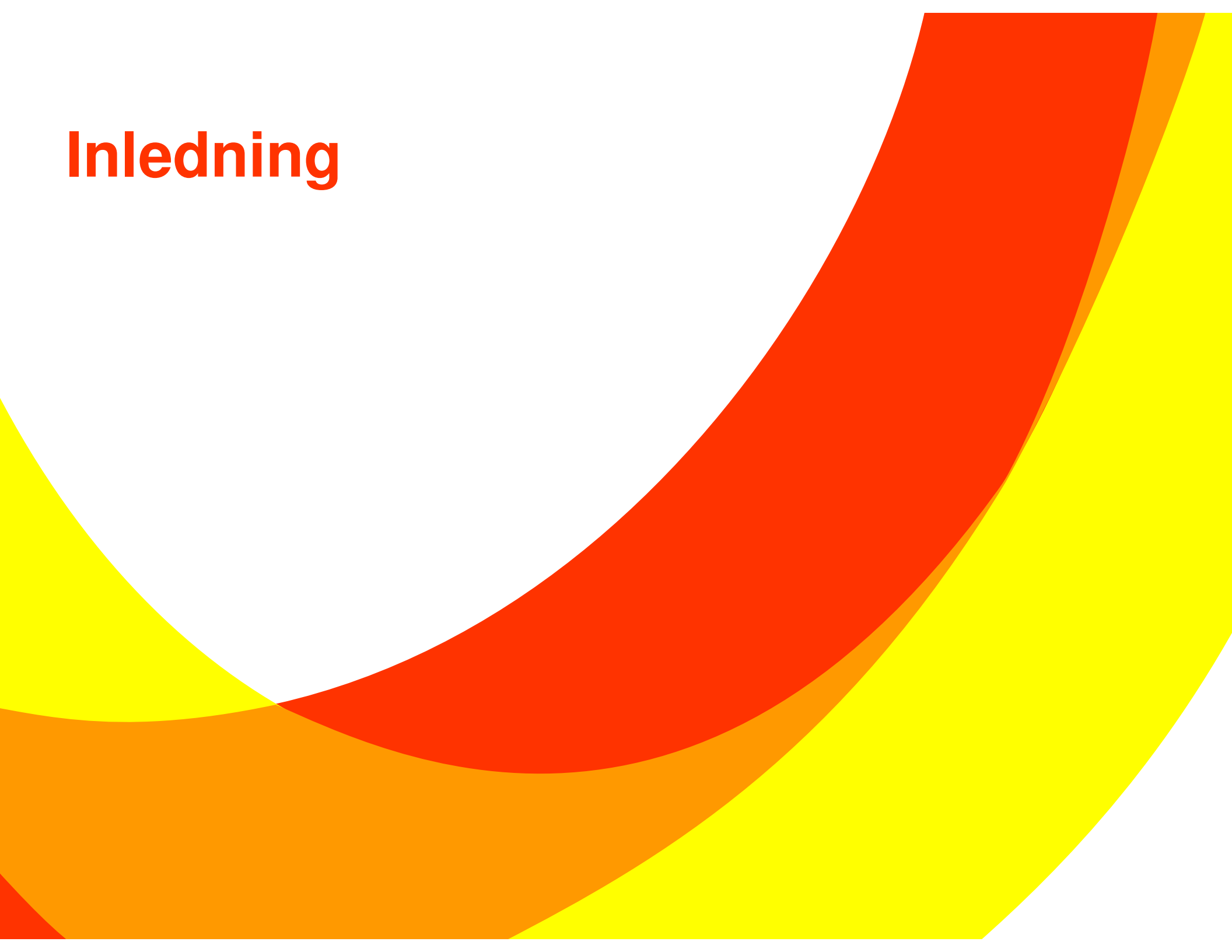
Synovate Sweden: Mariana Ström
Anna Björnstad

Projektnummer: S-113851

Datum: Maj 2007



Inledning



Kort om Lunchfrämjandet

Lunchfrämjandet är en politiskt obunden stiftelse som bildades den 7 juni 1990.

Den övergripande målsättningen för Lunchfrämjandet är att främja en positiv lunchkultur i Sverige.

Medlemmarna i stiftelsen består idag av SHR (Sveriges Hotell- och Restaurangföretagare), HRF (Hotell och Restaurangfacket), Martin Olsson HAB, Accor Services/Rikskuponger AB samt Svensk Köttinformation.

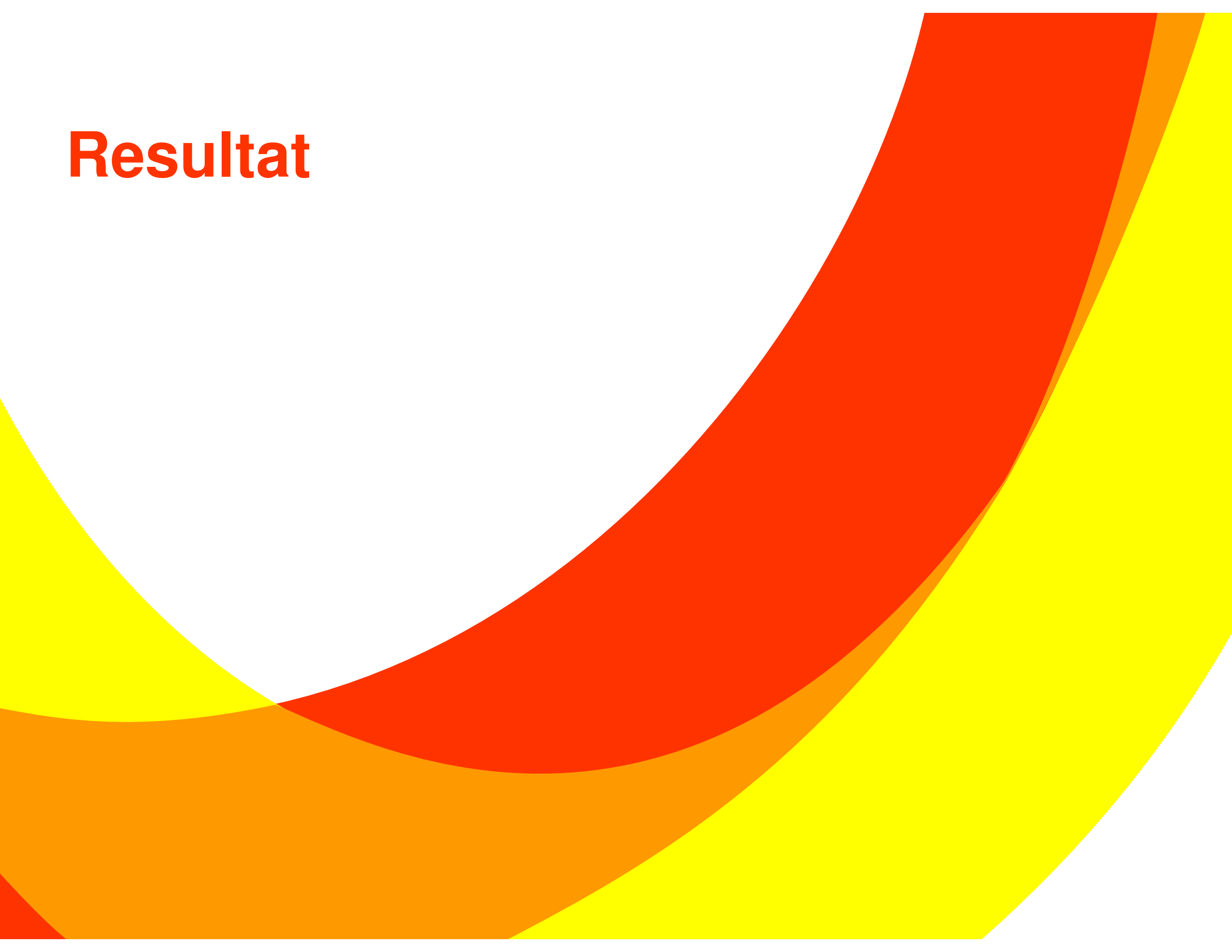
Bakgrund & syfte

- Lunchfrämjandet lät 2003 och 2005 genomföra undersökningar kring lunchvanor hos yrkesverksamma.
- Resultaten användes för publicering som bl a resulterade i ett antal lunchtyper: matlådan, skrivbordsätaren, m fl.
- Syftet med denna studie är att ta reda på hur utvecklingen har varit sedan de tidigare studierna, för t ex:
 - Lunchens längd
 - Lunchställen
 - Hälsosamma rätter

Metod & omfattning

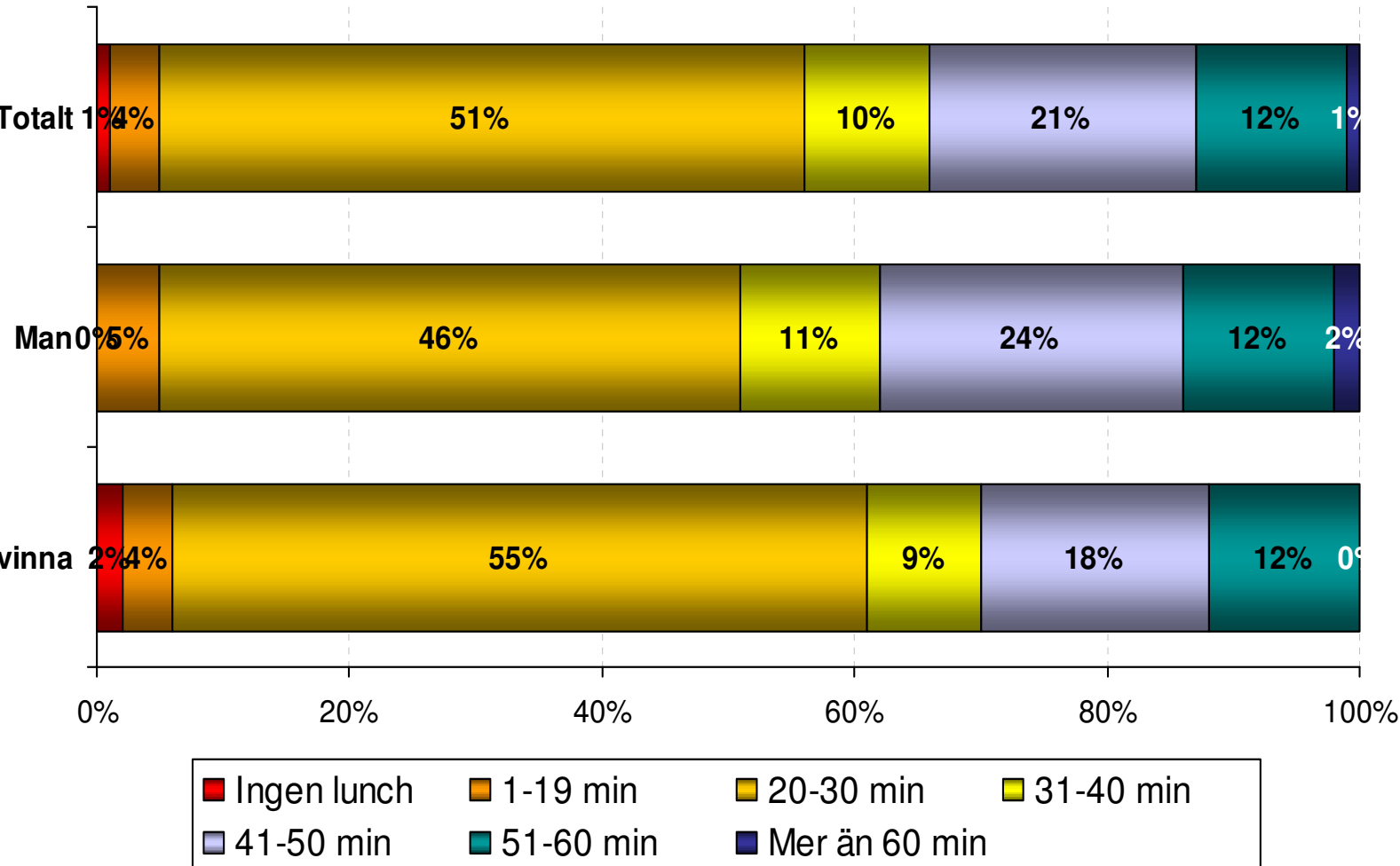
- Undersökningen har genomförts som en webbundersökning med ett rikstäckande urval. Urvalet är draget från Synovates webbpanel, som består av ca 30.000 personer.
- Totalt skickads det ut 11550 enkäter bland yrkesverksamma män och kvinnor i åldern 20-60 år. 500 intervjuer har genomförts, vilket innebär en svarsfrekvens på 43%
- Undersökningen genomfördes under perioden 3 maj – 10 maj, 2007.

Resultat



20-30 minuter är den vanligast lunchtiden

Hur lång lunch tar du i snitt per arbetsdag?



Den genomsnittliga tiden för lunch är 36 minuter, vilket betyder att lunchtiden är oförändrad sedan undersökningen 2003.

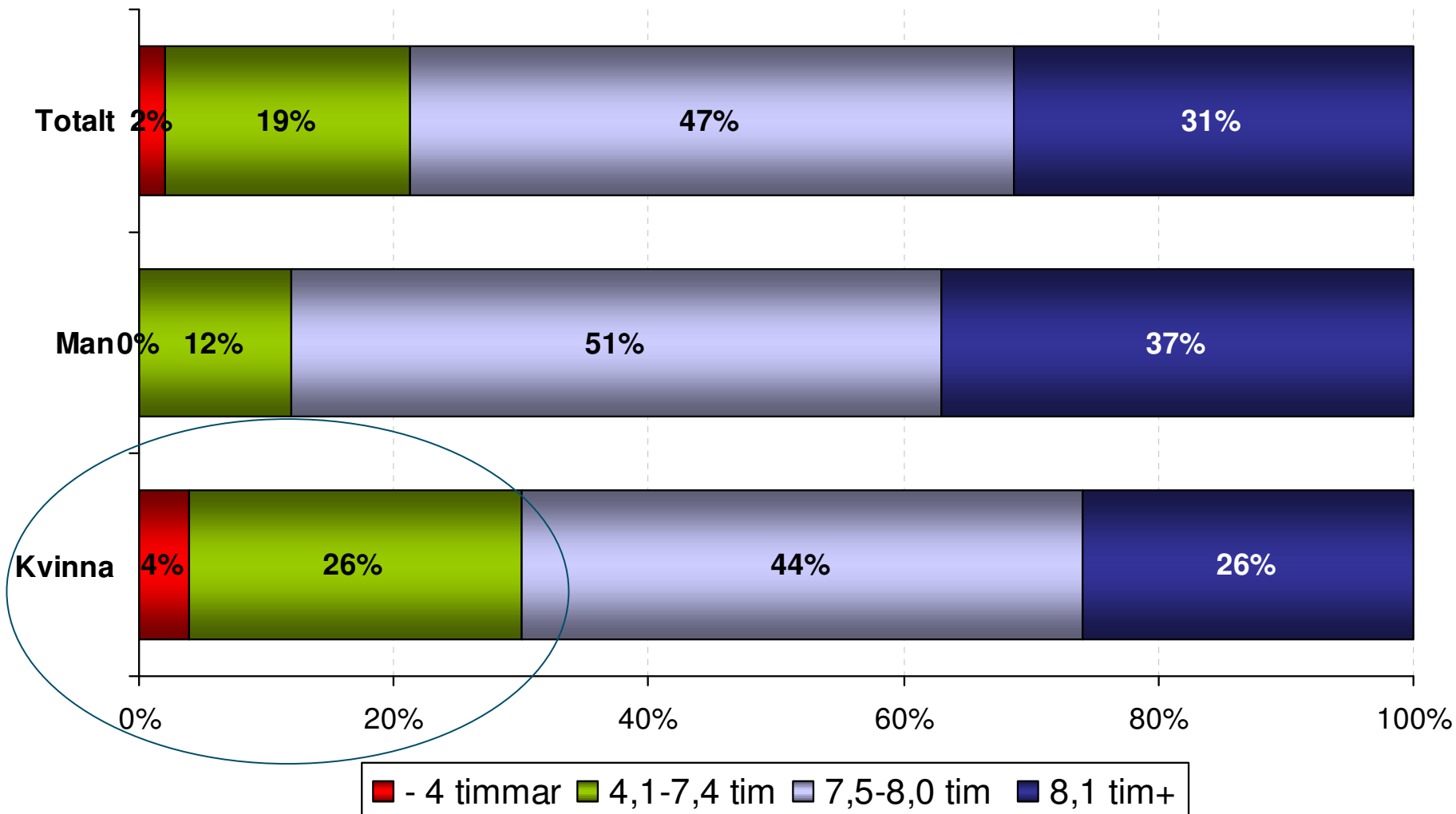
Genomsnittslunchen för män är 37,5 minuter och för kvinnor 35,2 minuter.

Kvinnor tar generellt kortare lunch än männen. 61% av kvinnorna tar högst 30 minuters lunch, medan motsvarande siffra för männen är 51%.

De som åker hem på lunchen tar längst lunchledigt (43 minuter).

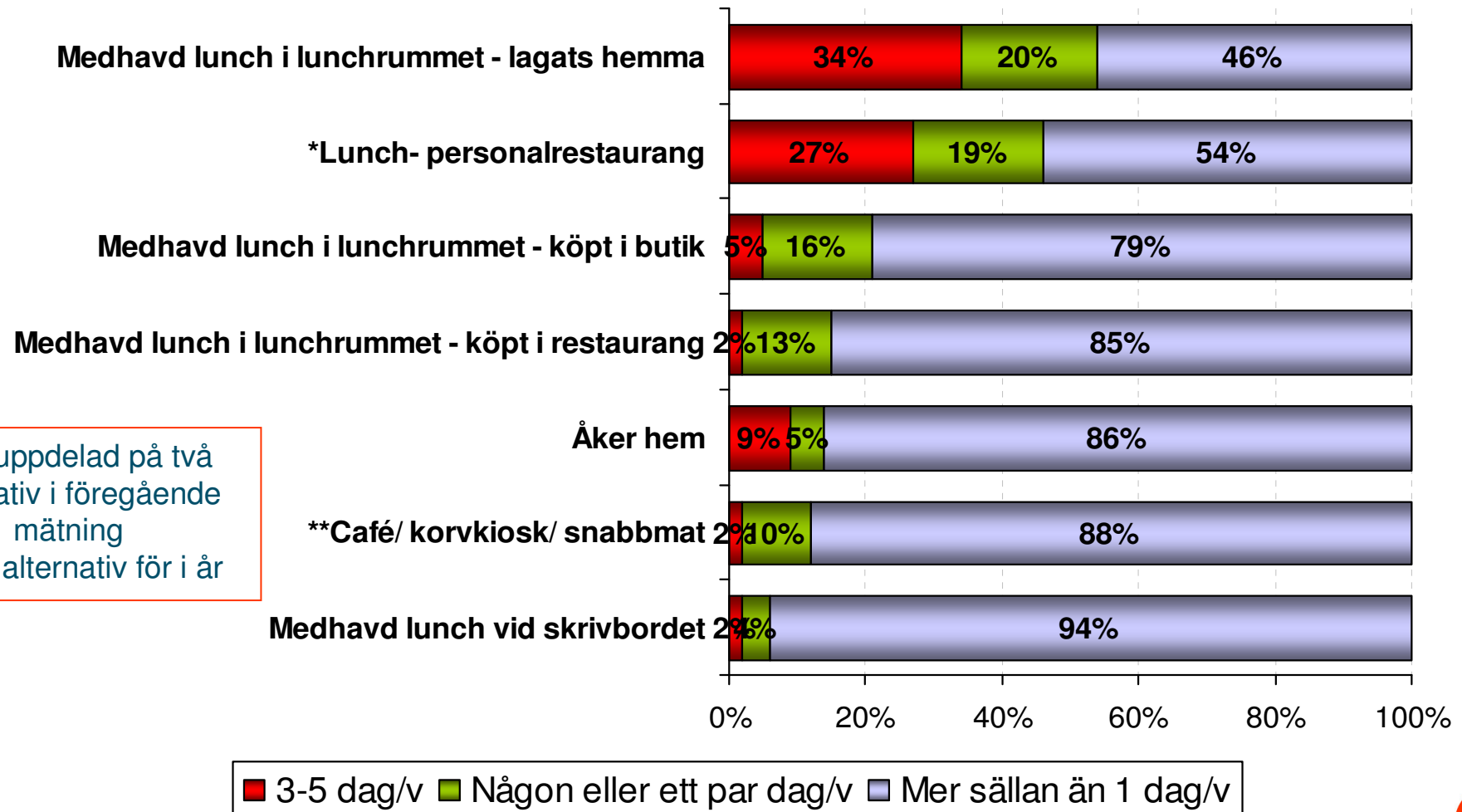
Majoriteten arbetar heltid eller mer

Hur många timmar arbetar du i snitt varje dag?



Hemlagad medhavd lunch är fortfarande vanligast

Hur många dagar i snitt per vecka äter du vanligen lunch på följande ställen?



*Var uppdelad på två alternativ i föregående mätning

**Nytt alternativ för i år

Lunchställen – tabell



Lunchrestaurang, personalrestaurang	Total	Man	Kvinna
3-5 dagar i veckan	27	36	19
Någon eller ett par dagar i veckan	19	21	18
Mer sällan än en dag i veckan	54	44	64
Enklare café, korvkiosk, snabbmat	Total	Man	Kvinna
3-5 dagar i veckan	2	3	1
Någon eller ett par dagar i veckan	10	15	5
Mer sällan än en dag i veckan	88	82	94
Medhavd lunch i lunchrummet på arbetet som lagats hemma	Total	Man	Kvinna
3-5 dagar i veckan	34	22	45
Någon eller ett par dagar i veckan	20	22	18
Mer sällan än en dag i veckan	46	56	37
Medhavd lunch i lunchrummet på arbetet som köpts på restaurang	Total	Man	Kvinna
3-5 dagar i veckan	2	3	2
Någon eller ett par dagar i veckan	13	11	15
Mer sällan än en dag i veckan	85	86	83
Medhavd lunch i lunchrummet på arbetet som köpts i butik	Total	Man	Kvinna
3-5 dagar i veckan	5	4	5
Någon eller ett par dagar i veckan	16	14	18
Mer sällan än en dag i veckan	79	82	77
Medhavd lunch vid skrivbordet	Total	Man	Kvinna
3-5 dagar i veckan	2	2	2
Någon eller ett par dagar i veckan	4	4	3
Mer sällan än en dag i veckan	94	94	94
Åker hem	Total	Man	Kvinna
3-5 dagar i veckan	9	10	7
Någon eller ett par dagar i veckan	5	7	4
Mer sällan än en dag i veckan	86	83	89

OBS!
Tidigare år har svarsalternativen varit uppdelat dagsvis (2 dag/v, 3 dag/v, 4 dag/v etc). I år klumpades svarsalternativen ihop till "mer sällan än 1 dag/v", "någon/ett par dag/v" samt "3-5 dag/v".



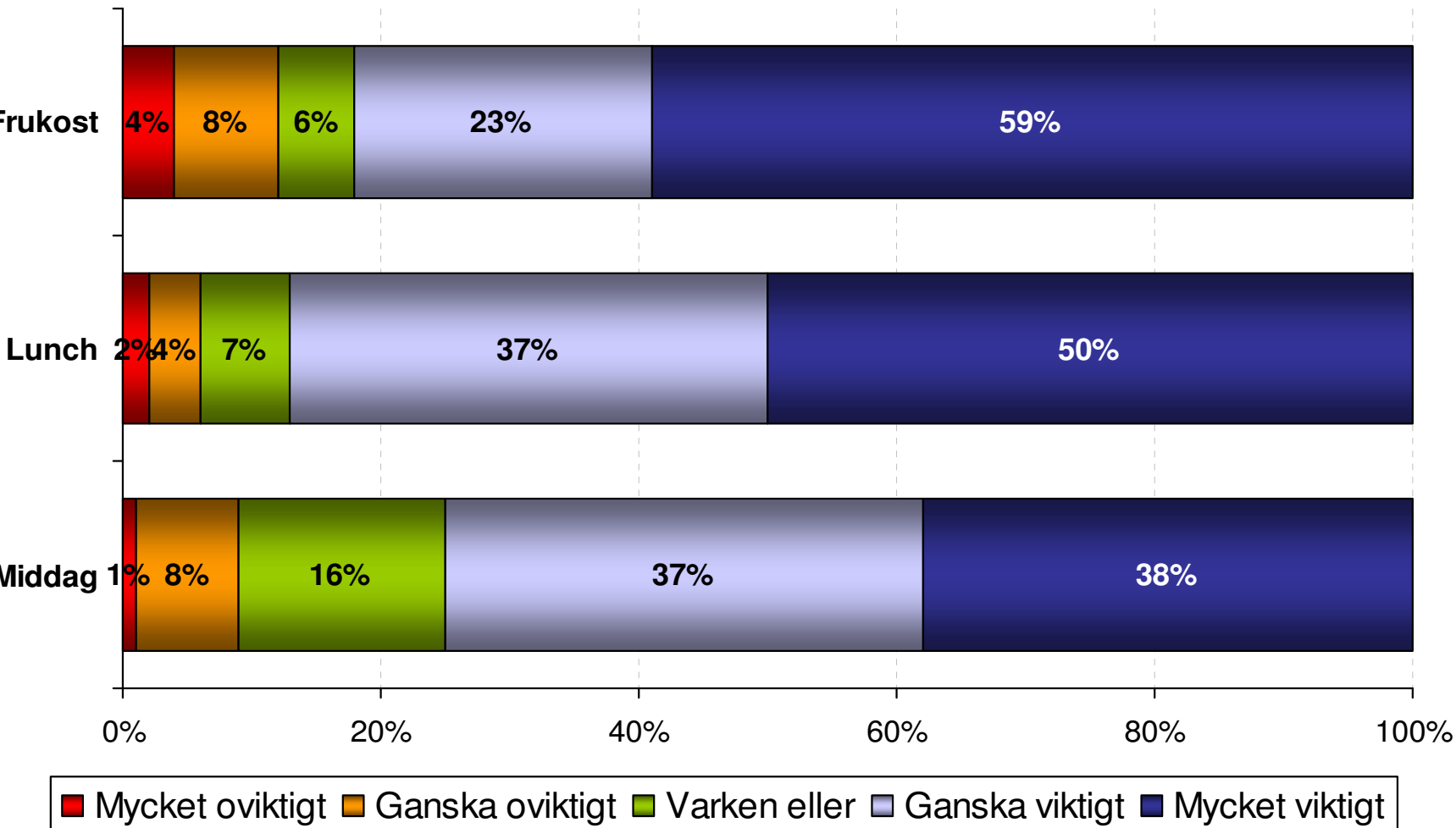
Lunchställen - analys

- Var tredje äter medhavd mat i lunchrummet som lagats hemma 3-5 dagar i veckan. Kvinnor (45%) äter i högre utsträckning än män (22%) medhavd lunch i lunchrummet som lagats hemma. Ingen skillnad jämfört med tidigare mätningar!
- Näst vanligast är att äta lunch i lunchrestaurangen/personalrestaurangen. Män (36%) äter i högre utsträckning än kvinnor (19%) sin lunch på en lunchrestaurang eller i personalrestaurangen. De med en sammanlagd hushållsinkomst på över 600 000 kr (37%) och de med högskoleutbildning/universitetsutbildning (33%) äter i högre utsträckning lunchen i lunchrestaurangen/personalrestaurangen, jämfört med andra grupper. Detta svarsalternativ var i tidigare undersökningar uppdelat i "lunchrestaurang" som ett alternativ och "personalrestaurang" som ett annat alternativ. Därav är resultatet inte jämförbart med tidigare mätningar.
- Egna företagare (8%) samt de som har gymnasieutbildning som högst avslutade utbildning (5%) äter oftare på enklare caféer, i korvkiosker och snabbmat, än vad övriga grupper gör.
- Egna företagare (33% samt de som är mellan 51-60 år (16%) äter lunch hemma i högre utsträckning än övriga grupper.

Värdena ovan gäller
för dem som äter 3-5
gångar i vecka.

Lunchen är den viktigaste måltiden

Vad stämmer in på dig när det gäller hur viktiga följande måltider är under dagen?



Topboxvärde (betyg ganska+mycket viktigt)

82%

87%

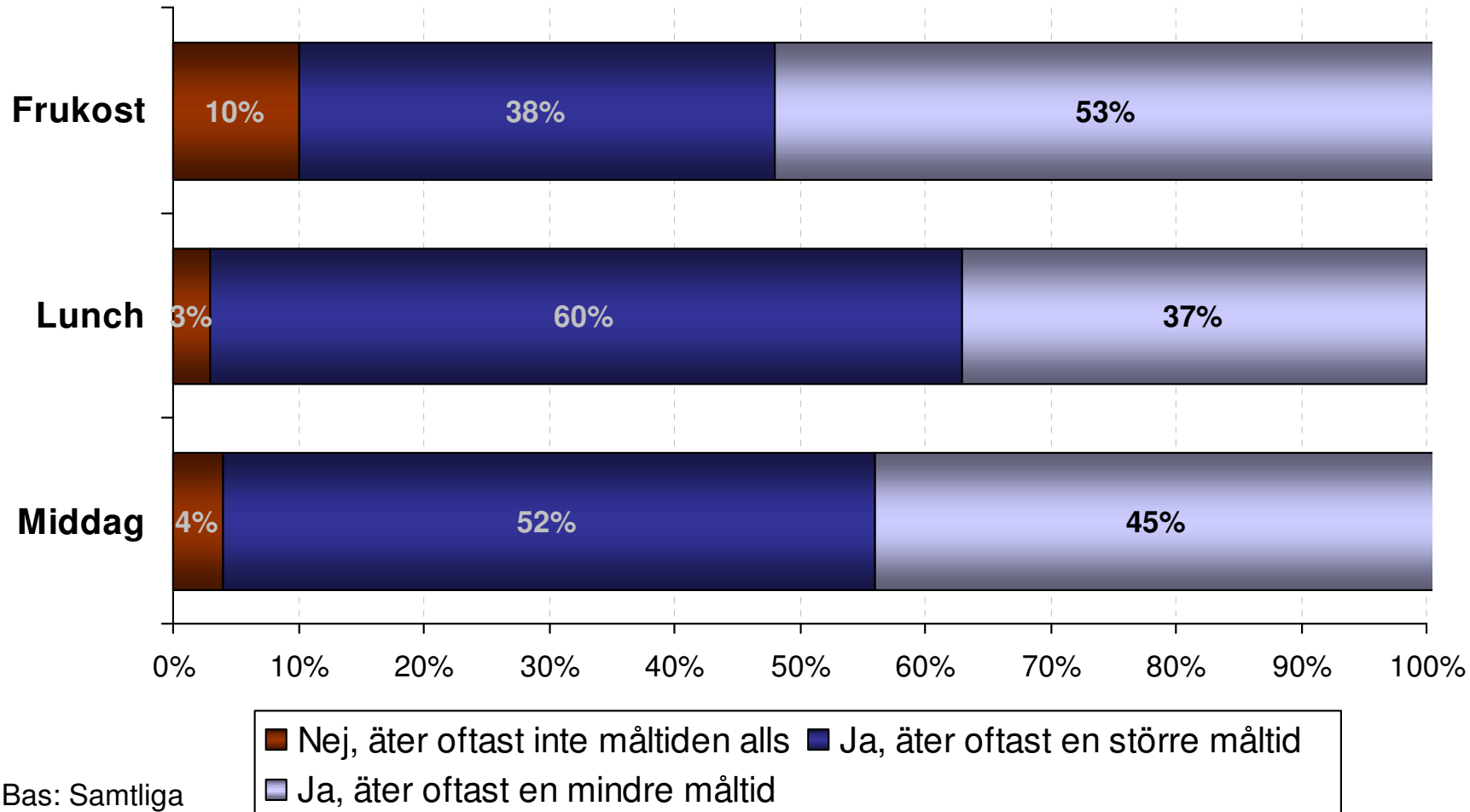
75%

Måltiderna -analys

- 87% anser att lunchen är en ganska eller mycket viktig måltid vilket är signifikant mer än frukosten (82%) och middag (75%).
- **Frukost:**
Kvinnor (87%) anser i högre grad än män (76%) att frukosten är viktig.
- **Lunch:**
Kvinnor (92%) anser även att lunchen är viktigare än vad männen (81%) anser. De med högskoleutbildning/universitetsutbildning (93%) anser i högre utsträckning än de med lägre utbildning att lunchen är viktig. De som äter lunch på caféer, korvkiosker eller snabbmat (68%) samt de som åker hem (71%), anser inte att lunchen är lika viktig som övriga.
- **Middag:**
De som äter medhavd hemmalagad lunch i lunchrummet (83%) anser i högre utsträckning än de som äter lunch på annat sätt, att middagen är ganska eller mycket viktig. De som äter lunch på lunchrestaurang eller personalrestaurang (66%) samt de som äter lunch på caféer, korvkiosker eller snabbmat (63%) anser inte i lika stor utsträckning som övriga att middagen är viktig.

6 av 10 äter oftast en större måltid till lunch

Om du tänker på hur stora måltider (regjäl/större respektive mindre måltid) du normalt äter. Hur ser en normaldag ut vad gäller följande måltider?



Måltiderna -analys

○ Frukost:

51-60-åringarna (96%) är den åldersgrupp som i högst utsträckning äter frukost.

○ Lunch:

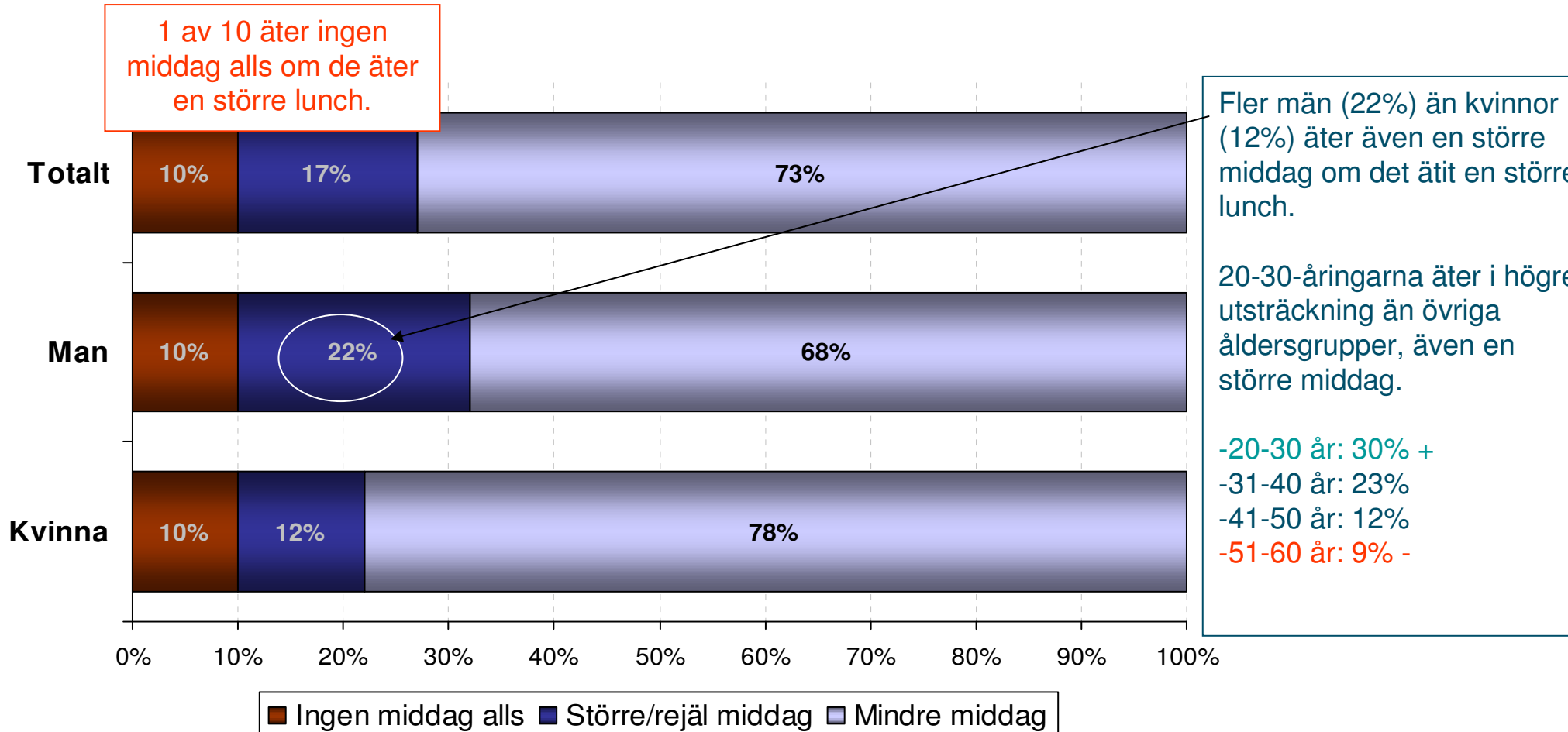
20-30-åringarna är den åldersgrupp som i störst utsträckning hoppar över lunchen (8% äter oftast inte lunch). 31-40-åringarna äter i större utsträckning än övriga åldersgrupper en större måltid till lunch (71%). De som äter lunch på lunchrestaurang eller i personalmatsal (77%) äter i större utsträckning en större lunch jämfört med andra.

○ Middag:

20-30-åringarna äter i större utsträckning än övriga en **större** måltid till middag (62%) och de äldre (51-60 år) äter i större utsträckning än övriga åldersgrupper en **mindre** måltid till middag (55%). De som äter lunch på lunchrestaurang eller i personalmatsal äter oftast en mindre måltid till middag (52%).

Majoriteten äter en mindre middag om de äter en större lunch

Om du en dag äter en **rejäl/större lunch** hur påverkar det dina övriga måltider under dagen? Äter du då en...



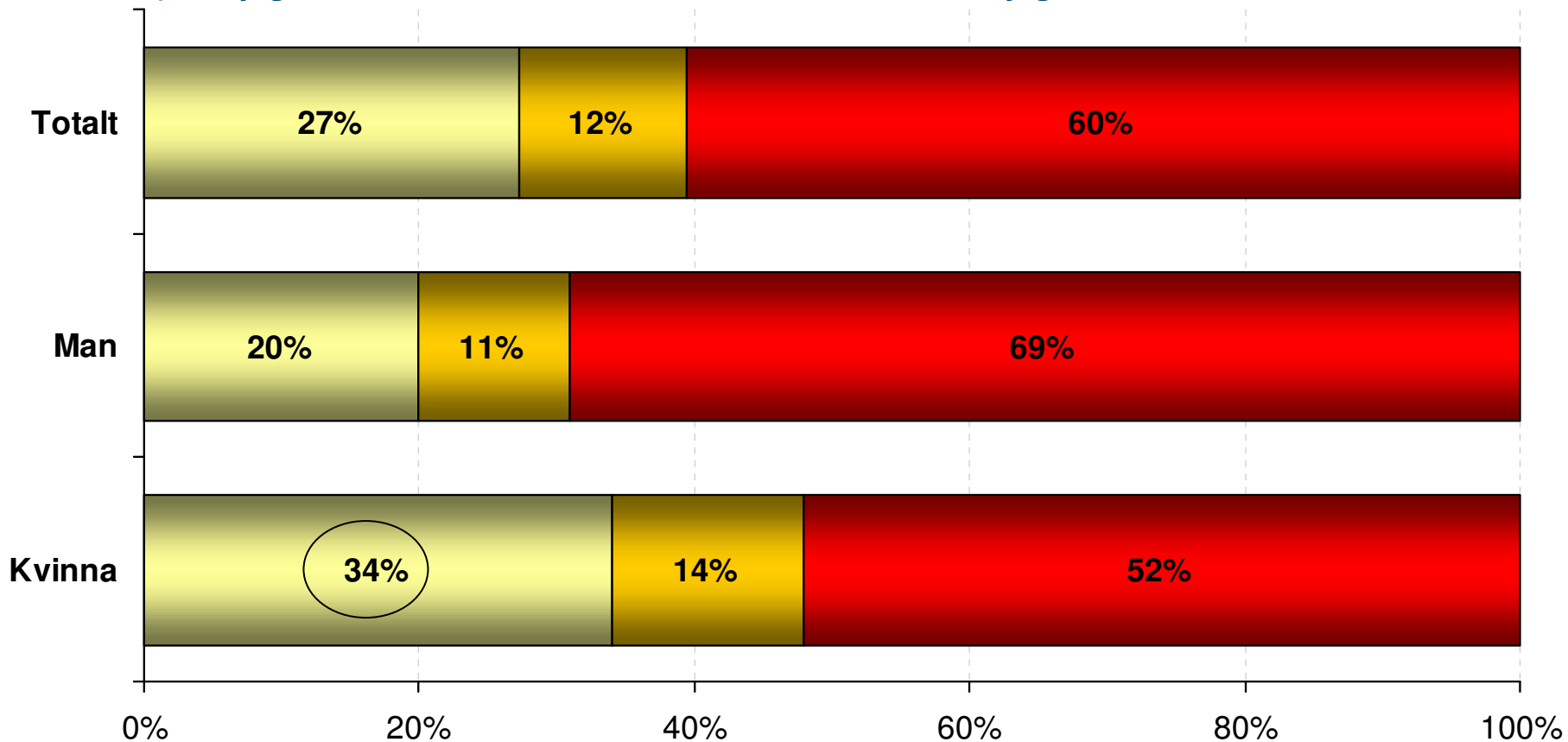


Välbalanserade/ hälsosamma måltider

Bara 1 av 10 kompenserar en hälsosam lunch med onyttig middag



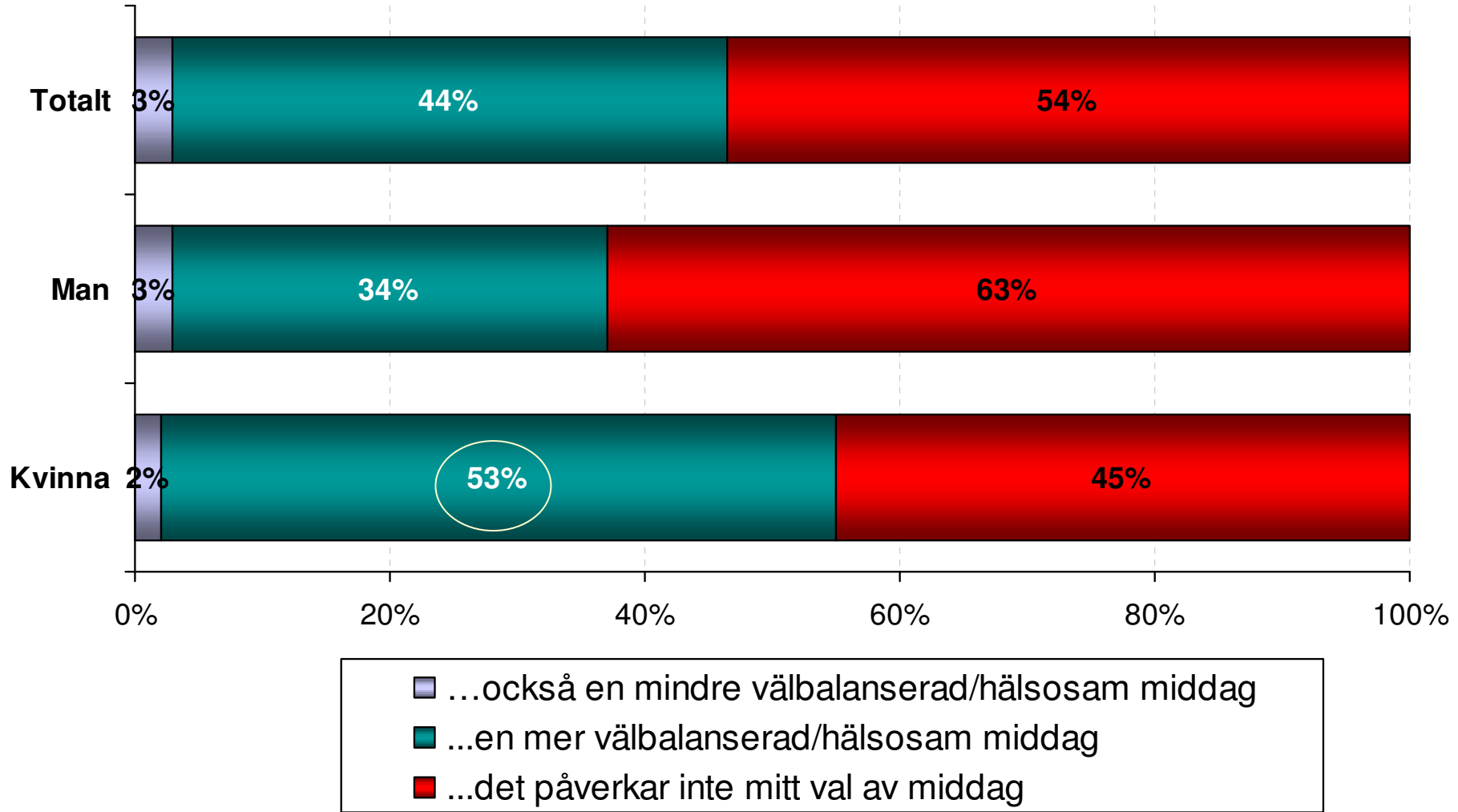
Hur påverkar ditt val av lunch ditt val av middag när det gäller hur välbalanserad/hälsosam måltiden är?
A) Om jag äter en välbalanserad/hälsosam lunch, så äter jag oftast....



■ ...en (lika) välbalanserad/hälsosam middag ■ ...en mindre välbalanserad/hälsosam middag
■ ...det påverkar inte mitt val av middag

44% kompenserar en mindre välbalanserad lunch med en mer välbalanserad middag

Hur påverkar ditt val av lunch ditt val av middag när det gäller hur välbalanserad/hälsosam måltiden är?
B) Om jag äter en MINDRE välbalanserad/hälsosam lunch, så äter jag oftast....



Välbalanserad/hälsosam måltid - analys

- Fler kvinnor (34%) än män (20%) äter oftast en lika välbalanserad/hälsosam middag om de äter en välbalanserad/hälsosam lunch.
- 7 av 10 män låter inte en välbalanserad/hälsosam lunch påverka deras val av middag medan endast 5 av 10 kvinnor inte låter en välbalanserad/hälsosam lunch påverka deras val av middag.
- Om kvinnor ätit en mindre välbalanserad/hälsosam lunch kompenserar hälften med en mer välbalanserad middag. Endast var tredje man skulle kompensera med en mer välbalanserad middag om de ätit en mindre välbalanserad/hälsosam lunch.

Benägenhet att välja nyckelhålsmärkt lunch

Det finns ett förslag som innebär att nyckelhålsmärkta (välbalanserade / hälsosamma) lunchmåltider i framtiden kan komma att bli billigare. Förslaget gäller endast restaurangmåltider och inte mat i butik.

Tänk dig att ditt lunchställe alltid serverar flera alternativ, varav ett är Nyckelhålsmärkt. Antag att alla rätterna kostar 60 kr i dagsläget, men att den Nyckelhålsmärkta rätten kan komma att sjunka i pris. Vi vill veta när du regelmässigt/nästan alltid skulle välja det Nyckelhålsmärkta alternativet.

Gå uppifrån & ned i alt bland priserna. Markera när du kommer till ett pris där du först & främst skulle välja det nyckelhålsmärkta alternativet.

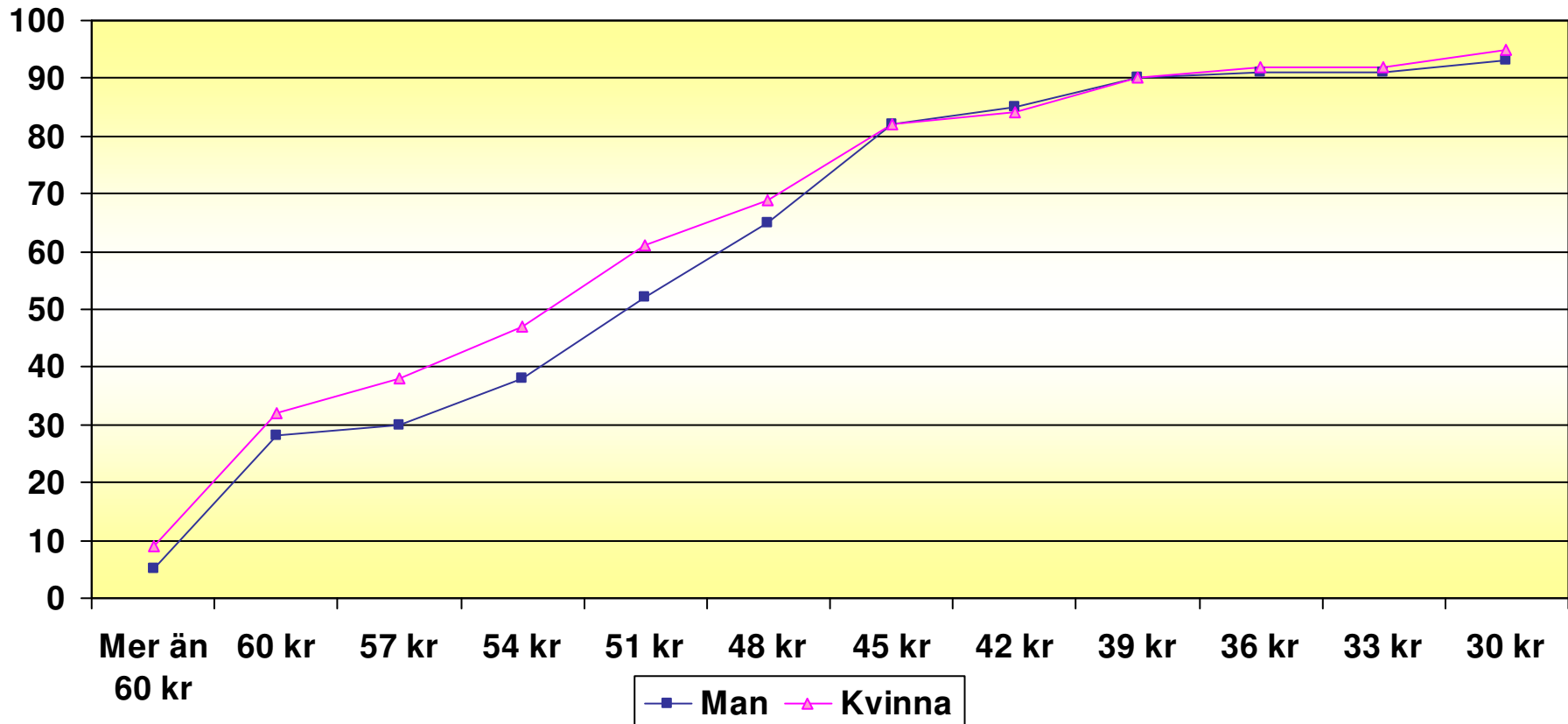
Akkumulerat %



Bas: Samtliga

Benägenhet att välja nyckelhålsmärkt lunch - kön

Akkumulerat %



Prisfråga -analys

- Om priset var 15 kr lägre (25 procent) skulle 83 procent regelmässigt välja det hälsosammare alternativet. Om priset var 21 kr lägre (35 procent) skulle 92 procent regelbundet äta nyttigare.
- 51-60-åringarna är den åldersgrupp där störst andel kan tänka sig att betala mer än 60 kr för det nyckelhålsmärkta alternativet.
- 5% skulle inte välja det nyckelhålsmärkta alternativet.
- Inga signifikanta skillnader när det gäller män och kvinnor, men kvinnor *tenderar* att vilja betala något mer för nyckelhålsmärkt lunch än män.