

Unga slänger dubbelt så mycket mat



En färsk undersökning hävdar att elva procent av den mat svenskarna handlar slängs – och att unga vuxna är den grupp som slänger mest.

Matkasseföretaget Hellofresh, grundat i Sverige men i dag med huvudkontor i Tyskland, har låtit Yougov göra en undersökning kring matsvinn.

Enligt de svarande i den lägger genomsnittspersonen 993 kronor i veckan på mat men slänger en dryg tiondel – 11 procent – av den mat som inhandlas.

Det är mycket men ändå en minskning med 9 procentenheter jämfört med motsvarande undersökning från Yougov 2023, då de svarande uppskattade att de slängde 20 procent av den inhandlade maten.

”Omvärldsläget, hög inflation och lågkonjunktur kan ha påverkat svenskarnas konsumtion och fått oss att tänka till. Jag hoppas att trenden vi nu ser fortsätter. Oavsett ekonomiskt läge behöver vi minska vårt svinn”, säger stjärnkocken **Paul Svensson** hos Livsmedelsnyheter.

”Det finns många sätt att minska matsvinnet i hushållet, bland annat genom att planera, inte handla för mycket och ta hand om det du köper hem”, konstaterar han.

Det är de unga vuxna bland de svarande – gruppen 18-29 år – som slänger mest. De bedömer att de kastar 20 procent, nästan dubbelt så mycket som snittet bland de svarande.

Bäst på att inte slänga mat är de över 60 år, vilka endast slänger 7 procent av maten, enligt undersökningen.

”Det finns mycket att lära av äldre när det kommer till att hushålla med mat och kostnader. Men ansvaret ligger inte enbart på de unga. Vi måste bli bättre på att lära unga om matsvinn och hur man förhindrar det. Det finns en alltför stor okunskap om hur man får varor att hålla längre och en ovana att slänga varor utan att ha tittat, luktat och smakat”, hävdar Paul Svensson.

Frukt och grönt slängs mest – 36 procent – följt av bröd – 19 procent – och övrigt ätbart – 15 procent – där sånt som chips, godis, dressing, frukostflingor och annat ingår. Matsvinnet anses globalt ha ansvaret för 8-10 procent av alla utsläpp av växthusgaser och den största delen av matsvinnet uppstår i hushållen, enligt Livsmedelsverket.

Paul Svenssons fem tips för att minska matsvinnet

- Planera måltider.
- Organisera smart i kylskåpet.
- Handla ofta så att maten inte hinner bli dålig.
- Titta, lukta och smaka i stället för att bara titta på bäst före-datum
- Frys in matrester, liksom bröd, innan maten hinner bli gammal.



Quiz – fem frågor: Unga slänger mer mat

1. Hur stor andel av den mat som svenskarna handlar slängs enligt undersökningen?

- A) 7 procent
 - B) 9 procent
 - C) 11 procent
 - D) 20 procent
-

2. Hur mycket pengar lägger genomsnittspersonen på mat per vecka enligt undersökningen?

- A) 993 kronor
 - B) 750 kronor
 - C) 1 200 kronor
 - D) 1 500 kronor
-

3. Vilken åldersgrupp slänger mest mat?

- A) Under 18 år
 - B) 18–29 år
 - C) 30–59 år
 - D) Över 60 år
-

4. Vilken typ av livsmedel slängs mest enligt undersökningen?

- A) Bröd
 - B) Övrigt ätbart (chips, godis m.m.)
 - C) Mejeriprodukter
 - D) Fukt och grönt
-

5. Ungefär hur stor andel av världens utsläpp av växthusgaser anses matsvinn stå för?

- A) 2–4 procent
- B) 5–7 procent
- C) 8–10 procent
- D) 12–15 procent

Samtalsfrågor om Unga slänger mer mat

1. Varför tror ni att unga vuxna (18–29 år) slänger mer mat än äldre personer?
Handlar det om vanor, kunskap, ekonomi eller livsstil?
2. Vilka av Paul Svenssons tips tycker ni är lättast respektive svårast att följa i vardagen? Varför?
3. Texten nämner att inflation och lågkonjunktur kan ha minskat matsvinnet. Tror ni att människor fortsätter slänga mindre mat även när ekonomin förbättras?
4. Frukt och grönt är det som slängs mest. Vad kan man göra konkret för att minska svinnet just av dessa varor?
5. Vems ansvar är det främst att minska matsvinnet – individens, butikernas eller samhällets? Motivera ditt svar.



Quiz - Facit

1. **C**
2. **A**
3. **B**
4. **D**
5. **C**

Läs mer

[Unga slänger dubbelt så mycket mat som genomsnittssvensken](#)