



# Mat för ett inkluderande samhälle

Slutrapport förberedelseprojekt  
Juni 2026



Mat för ett inkluderande samhälle är ett samverkansprojekt med finansiering från Sustain-Gov. Det leds av Region Stockholm i samverkan med Livsmedelsakademin, Dietisternas Riksförbund, Frisk Mat (PUSH) och Matmissonen.



Innehåll	Sid
1 __ Inledning: En vecka i matvardagen	3
2 __ Bakgrund	5
3 __ Genomförande	7
4 __ Resultat	9
4.1 __ Enkäter	9
4.2 __ Validering av enkätdata	13
5 __ Slutsatser och lärdomar	16
5.1 __ Målgruppens verklighet	16
5.2 __ Vad betyder detta för offentlig sektor	17
5.3 __ Rekommendationer om nästa steg	18
6 __ Slutord: En vecka i livet – så ser matvardagen ut i vår önskvärda framtid	20
7 __ Referenser	21
Bilaga 1	23
Bilaga 2	25
Bilaga 3	28

*Rapporten är författad av projektgruppen, som består av:  
Liisa Tolvanen – Centrum för obesitas, Akademiskt specialistcentrum,  
Stockholms läns sjukvårdsområde, Region Stockholm  
Amanda Allvin – Livsmedelsakademin  
Julia Sandberg – Dietisternas Riksförbund  
Anna Lindelöw Mannheimer – Frisk Mat  
Johan Rindevall – Matmissionen / Stockholms Stadsmission  
Anne Lunde Dinesen – Sveriges Stadsmissioner  
Matilda Ek – praktikant Livsmedelsakademin*

*Bidragit till rapporten har även:  
Anna Angelin – Lunds Universitet*

*Omslagsbild: Luisa Brimble via Unsplash.com  
Samtliga bilder i rapportinlagan: Matmissionen / Kimberley Torchia*



*Arbetet finansieras inom ramen för Impact Innovation-programmet SustainGov  
– ett initiativ finansierat av Energimyndigheten, Formas och Vinnova samt  
programmets parter.*

# En vecka i matvardagen

Projektets insikter paketerade som en exemplifierande berättelse om hur vardagen kan se ut för projektets målgrupp, baserat på över 5 000 enkätsvar, samtal med målgruppen och workshops med projektets referensgrupp.

**Måndag morgon börjar utan frukost.** Barnen äter i skolan på morgonen, och det är en lättnad. Där vet hon att de får riktig mat. Själv dricker hon silverte – en kopp varmt vatten. Förut brukade hon ta en kopp kaffe, bara för att komma igång men nu köper hon inte kaffe längre. Det finns viktigare saker att lägga pengar på. Men hon saknar det, varje morgon. Om den konstanta tröttheten hon känner beror på avsaknaden av koffein eller att livet är svårt att få ihop, det kan hon inte längre avgöra.

Hon har tre saker hon måste få ihop idag: Först ett möte med försörjningsstödet. Hon vet ungefär vad som väntar på mötet. Samma frågor, samma papper. Det är inte att hon inte vill gå dit – hon måste ju – men det är sällan hon går därifrån med känslan av att något faktiskt blivit enklare. Sedan måste hon hinna hämta ut medicin till sin sjuka mamma och ta sig till Matmissionen på sin bokade tid. Hon planerar noggrant, kan hon klämma in allt på förmiddagen sparar hon en bussbiljett.

Bussbiljetterna är ett ständigt avvägande. Varje resa kostar, men samtidigt måste hon ta sig till de platser där maten finns. Ibland till en butik med bättre priser, ibland till en lokal förening, ibland till kyrkan där det delas ut mat vissa dagar. Det som sparas på maten riskerar att ätas upp av resorna dit.

I butiken går hon direkt till frukt och grönt. Hon vill köpa mer där, men det beror på vad som finns och vad det kostar. Hon plockar det som ser ut att hålla längst, men tvekar vid en rotsak hon inte känner igen. Nej hon vågar inte, hon vet ju inte riktigt hur den ska lagas till. Vid hyllan med vegetariskt stannar hon till. Hon vet att det ska vara billigare, bättre. Hon har testat och barnen åt inte, så hon vågar inte chansa. Hon går vidare. Det blir kyckling. Lite dyrare, men det vet hon att barnen äter.

**Tisdag kväll lagar hon mat** efter att hon kommer hem från praktiken på äldreboendet. Hon är trött, så det blir något

hon kunnat laga i sömnen – ris, kyckling, lite grönsaker. När hon serverar lägger hon upp till barnen först, tar själv sist. Det är inte alltid hon blir mätt, men det är inget hon pratar om.

**Onsdag är en sådan dag när allt krockar** för att ett möte på arbetsförmedlingen drar ut på tiden. Hon hinner inte till matutdelningen i tid som hon hade tänkt. Det får bli det som finns hemma. Lite pasta, rester, något från frysen. Hon märker att det inte riktigt räcker till alla. “Jag är inte så hungrig”, säger hon, och lägger mer på barnens tallrikar. Det händer ibland. Inte varje dag, men tillräckligt ofta för att det ska bli en vana.

**Torsdag vaknar hon dödstrött.** Hon kunde inte somna igår, efter att ha läst på om vad det nya aktivitetskravet kommer innebära. Med en gnagande oro i magen över att få ännu mindre tid till barnen framöver åker hon till kyrkan. De delar ut mat en gång i veckan och hon har planerat dagen runt det. Först ett ärende, sedan dit, sedan hem igen och laga något som barnen kan äta själva medan hon är på praktiken

Det är en bit att åka. Hon räknar i huvudet om det är värt det. Oftast är det det, men inte alltid. Ibland undrar hon hur det kan vara så att hon måste åka runt så här för att få ihop mat.

Hon träffar andra där. De pratar en stund. Det är en av få platser där hon känner sig bekväm, för här blir hon bemött direkt. Ingen blankett, inget ifrågasättande. De vet varför hon är där. Det är annorlunda än många av de möten hon har med myndigheter där hon ofta känner sig bara som ett ärende. Här känner hon sig som en person. Det är också därför hon kommer tillbaka. “Det är inte att jag inte vill äta bättre”, säger en äldre man, “Det är bara att allt annat kommer först.” Hon nickar, det är precis så.

**Fredag försöker hon göra något lite extra.** Hon vill att det ska kännas som helg för barnen, och håller upp det allra sista ur en chipspåse som hon köpte på Matmissionen förra veckan. Hon lagar något som påminner om det hon brukade göra, hon är glad att hon fick med sig många delar till grytan från kyrkan igår. Men några ingredienser saknas. Det blir en enklare version. Barnen märker det knappt, men hon gör det.

**Lördag åker hon till en annan butik** med barnen på släp. Någon har tipsat om bättre priser där. Det är två bussar dit och hon överväger hela tiden: kostnaden för resan mot vad hon sparar i butiken. Ibland går det jämnt upp, ibland inte – men hon måste försöka. När de kommer hem knackar grannbarnen på för att leka, hon skäms när hon inte kan bjuda dom att stanna på mellanmål.

**Söndag försöker hon få en överblick.** Vad finns kvar, vad behöver köpas, vad måste vänta. Hur mycket är kvar på kontot och när kommer nästa utbetalning från socialtjänsten så hon kan betala tillbaka det hon är skyldig grannarna. Hon tänker ofta att hon vill äta mer hälsosamt. Mer grönsaker, mer fisk. För sin egen skull, men framför allt för barnens. Viljan finns där hela tiden, men inte ekonomin – och ofta så saknas också tiden och orken att göra annorlunda.



2.

## Bakgrund

**Ohälsosamma matvanor** är en av de främsta orsakerna till sjukdomsburden i Sverige, och kan leda bland annat till obesitas, hjärt-kärlsjukdom, diabetes och cancer. Den samhällsekonomiska kostnaden för obesitas uppgår till cirka 125 miljarder kronor per år (1). I Stockholmsregionen står ohälsosam kost för cirka 7% av sjukdomsburden, och en tredjedel av de med högt blodtryck är odiagnostiserade. Obesitasvården är dessutom systematiskt exkluderande: endast 40% av personer med obesitas får en diagnos, och av dessa får 64% behandling enligt en rapport från Region Stockholm (2).

Parallellt lever 6% av befolkningen – en halv miljon människor – i ekonomisk utsatthet, vilket även påverkar det psykiska måendet och leder till stress (2). Forskningen visar tydligt att socioekonomisk status (SES) är en av de mest avgörande faktorerna för människors matvanor och

därmed hälsa. Matvanor etableras tidigt i livet och kan följa individen genom hela livsrytmen (3).

Sambandet mellan fattigdom och obesitas är komplext med flera samverkande faktorer. Exempelvis kan ekonomisk utsatthet bidra till obesitas genom begränsad tillgång till hälsosam mat och ökad matosäkerhet. Begränsad ekonomi kan leda till val av mer ohälsosamma livsmedel med högre energitätthet och lägre näringstäthet. Personer som lever i ekonomisk utsatthet upplever ofta ökad stress vilket också kan bidra till viktökning. Obesitas bidrar också till sämre hälsa, sjukskrivningar och arbetslöshet. Att leva med obesitas kan därmed i sin tur påverka arbetsförmåga, utbildningsnivå och ekonomi.

Detta speglar hur omgivningsfaktorer, snarare än individuella val, spelar en central roll i utvecklingen av obesitas.

Ekonomiska faktorer framträder som den enskilt största barriären för hälsosamma matval för människor i ekonomisk utsatthet, där studier visar att hushåll med begränsade resurser ofta tvingas prioritera billig, energität mat framför mer näringsrika alternativ (4, 5, 6). Detta förstärks av att hälsosam mat upplevs som dyrare och mer osäkert att köpa, exempelvis på grund av risken för matsvinn (7, 8). Enligt Folkhälsomyndighetens statistik äter personer med ekonomiska problem i Sverige mindre grönsaker och



## Matmissionen

Matmissionen är en kedja med sociala matbutiker som säljer mat till kraftigt lägre priser till personer i ekonomisk utsatthet (24). Det är en icke vinstdrivande organisation som drivs av lokala ideella aktörer (25). Matmissionens 18 butiker ligger utspritt i hela landet, och centrallager finns i Göteborg, Skåne och Stockholm. De säljer överskottsvaror från företag i dagligvarubranchen (24), vilket bidrar till att minska matsvinnet och skapar arbetsträning och jobb (25).

För att handla hos Matmissionen krävs ett kostnadsfritt medlemskap, vilket söks genom att uppvisa underlag till Matmissionen eller samarbetande civilsamhällesaktör, alternativt skicka in underlag på sin ekonomi till Matmissionens medlemservice (26). Medlemmar måste vara över 18 år och ha en månadsinkomst under 13 717 kronor. Vissa typer av stöd, som försörjningsstöd, ger automatiskt godkännande, medan andra ersättningar, lön eller A-kassa inkomstprövas.

För att handla hos Matmissionen måste medlemmar oftast boka ett besök i förväg. Varje bokad besök omfattar 15 min i butiken (27). Medlemskapet innebär att medlemmen får handla för 400 kr varje vecka, vilket motsvarar cirka 1200 kr i vanlig butik.

Matmissionens utbud varierar från dag till dag beroende på vilka varor som det finns överskott av (25, 28). När det finns frukt, grönsaker och proteinrika livsmedel såsom kött säljer de i princip alltid slut i butikerna.

- När det gäller protein har det under 2025 och 2026 rått brist på svenskt nötkött, men även andra sorters protein, vilket har inneburit att detta väldigt sällan har kunnat köpas.
- Frukt och grönsaker är attraktivt för kunderna, då det utgör ca en tredjedel av försäljningen mätt i vikt. Andel frukt och grönsaker per spenderade 100 kr är ungefär dubbelt så hög som i den traditionella handeln.
- Merparten (över 70 %) av kunderna uppger att man kan äta frukt och grönsaker oftare tack vare medlemskapet.
- Fler än hälften (över 60 %) av kunderna uppger att man kan äta animaliskt protein eller jämförbart vegetariskt alternativ oftare tack vare medlemskapet.

Kompletteringsköp behövs i princip alltid eftersom Matmissionens sortiment är begränsat, och det är inte heller ovanligt att man använder sig av flera ideella typer av matstöd utöver Matmissionen.

rotfrukter, frukt och bär samt fisk och skaldjur än personer som inte har ekonomiska problem (9). Möjligen kan skillnaderna vara större än vad som framkommer i statistiken eftersom att personer med låg utbildningsnivå är underrepresenterade i undersökningen (10). Utbildningsnivån är något som är centralt, där högre utbildning är starkt kopplad till hälsosammare matvanor med ett högre intag av frukt och grönsaker (11, 12, 13). Även den omgivande matmiljön spelar en avgörande roll. I socioekonomiskt utsatta områden är tillgången till hälsosamma livsmedel ofta sämre, medan exponeringen för billig och energität mat är högre (14, 15). Matosäkerhet och ekonomisk stress kopplas till ökad risk för ohälsa, exempelvis obesitas (16).

Även tillgången till vård vid obesitas påverkas av ens socioekonomiska status. Exempelvis väntar låginkomsttagare i genomsnitt 10-11 månader längre på obesitasoperation, och män får mer sällan en obesitasdiagnos och därmed mer sällan behandling än kvinnor (2). Det finns också skillnader kopplade till födelseland, där personer födda utanför Norden har högre förekomst av obesitas och något sämre tillgång till operation (2).

Forskningen visar att ohälsosamma matvanor sällan beror på bristande kunskap om hälsosam mat, utan snarare på ett begränsat handlingsutrymme i vardagen (17). Sociala och psykologiska faktorer påverkar ytterligare matvalen. Stress, tidsbrist och sociala normer kan styra både vad och hur människor äter (18, 19). Dessutom förstärks skillnaderna av faktorer som kön och migrationsbakgrund (20, 21). Ojämlighet i matvanor och hälsa handlar främst inte om individuella val, utan om strukturella villkor. Internationella och nationella aktörer betonar därför behovet av breda samhälleliga insatser som gör hälsosam mat både ekonomiskt och fysiskt tillgänglig för alla (22, 23). Utan sådana åtgärder riskerar ojämlikheten i hälsa att bestå eller öka.

Mot denna bakgrund initierades förberedelseprojektet *Mat för ett inkluderande samhälle*. Syftet var att, tillsammans med personer i ekonomisk utsatthet, kartlägga behov, hinder och drivkrafter kopplade till hälsosamma och hållbara matvanor, samt identifiera vilka typer av stöd som upplevs som mest relevanta och hjälpsamma. Förberedelseprojektet har särskilt fokuserat på Matmissionens medlemmar som målgrupp och syftar till att bidra med ett kunskapsunderlag för offentlig sektor kring hur mer träffsäkra, jämlika och behovsanpassade insatser kan utvecklas i samverkan med civilsamhället. Resultaten ska också kunna ligga till grund för framtida test och utveckling av konkreta lösningar i praktiken.

# Genomförande

## Projektgruppen

Region Stockholm och Centrum för Obesitas, har varit projektägare och Livsmedelsakademien har varit operativ projektledare för förstudien. Övriga deltagare i projektgruppen har varit representanter från Dietisternas Riksförbund, Frisk Mat, Matmissionen och Sveriges Stadsmissioner.

## Referensgruppen

Projektet har haft en referensgrupp bestående av representanter från Skånes Stadsmission, Enskede Årsta Vantör Stadsdelsförvaltning, Södermalms Stadsdelsförvaltning och Äldreförvaltningen i Stockholm Stad, Transkulturellt centrum i Region Stockholm, Södertälje kommun och Lunds universitet. Dessa har funnits tillgängliga för feedback under hela projektperioden, samt har samlats vid fyra workshops för att stötta projektgruppen med planering och analys av enkäterna och intervjuerna, samt för att bedöma genomförbarheten av de föreslagna insatserna.

## Etiska överväganden

Detta projekt har genomförts med beaktande av respekt för individer, minimering av risk för skada samt ansvar för hur resultat presenteras och används. Datainsamlingen har skett inom ramen för Matmissionens integritetspolicy. Inga personuppgifter har använts i projektet. Personer som handlar i Matmissionen befinner sig i en socialt eller ekonomiskt utsatt situation och därför behöver särskild hänsyn tas till deras situation. Datainsamling och analys har därför utformats för att undvika risk för stigmatisering, skuld eller obehag kopplat till matvanor eller livssituation. Frågor och analyser har haft ett neutralt och respektfullt fokus på erfarenheter och mönster snarare än värderingar av enskilda individers beteenden. Resultaten har sammanställts och redovisats på en övergripande nivå för att ytterligare minska risken för indirekt identifiering eller oönskade konsekvenser. Projektet har även beaktat vikten av att inte bidra till förenklade eller stereotypa

beskrivningar av målgruppen. Tolkning och rapportering av resultat har därför genomförts med eftersträvad nyans och medvetenhet om kontextuella faktorer såsom socioekonomiska förutsättningar.

En samlad bedömning är att projektets potentiella nytta, ökad förståelse för matvanor i denna kontext och underlag för verksamhetsutveckling, överväger de begränsade etiska risker som identifierats. Medicine doktor Liisa Tolvanen, Region Stockholm och docent Anna Angelin, Lunds Universitet, har väglett projektgruppen i etiska överväganden samt granskat datainsamlingen för att tillförsäkra etisk hållbarhet.

## Enkäter

Insikter om målgruppens behov, önskemål och utmaningar har samlats in genom enkäter till Matmissionens medlemmar. Frågorna och svarsalternativen har tagits fram av projektgruppen med stöd från diskussioner i de workshops som genomförts tillsammans med projektets referensgrupp.

Enkäterna genomfördes på liknande sätt som Matmissionen brukar genomföra sina årliga medlemsenkäter. Samtliga medlemmar i Matmissionen bjöds in via mail till att svara på två digitala enkäter i enkätplattformen Entergate, es-maker. Enkäterna kunde i verktyget automatiskt, med hjälp av Google Translate, översättas till respondenternas önskade språk. Innan enkäterna publicerades kvalitetskontrollerades dessa översättningar för de vanligaste språken bland medlemmarna med hjälp av språkkunskaper hos Matmissionens personal. I mailet, liksom i enkäten, informerades medlemmarna om att enkäten genomfördes inom ramen för projektet och att deltagande var anonymt och frivilligt. Inbjudan till att delta i enkäterna skickades ut per mail till totalt 26 701 personer.

### Enkät 1

Första enkäten handlade om önskemål och attityder kring mat samt upplevda barriärer för att äta hälsosam mat, se bilaga 1. Möjlighet att skriva fritext fanns i slutet av varje huvudfråga.

Enkäten var öppen 10-18 mars 2026.



## Enkät 2

Den andra enkäten handlade om medlemmarnas inställning till olika förslag som skulle kunna underlätta att äta mer hälsosamt, samt vem – i relation till interventionerna – man önskar få information från, vem som ska genomföra interventionerna samt vem man upplever att man får stöd av i dagsläget, se bilaga 2. Ordningen på svarsalternativen ordnades slumpmässigt för varje person som svarade på enkäten. Möjlighet att skriva fritext fanns i slutet av varje huvudfråga.

Andra enkäten var öppen 23 april-3 maj 2026.

## Validering av enkätdata genom butiksbesök

Under april och maj 2026 genomfördes butiksbesök i Matmissionens butiker i Örebro, Karlskoga, Kista, Linköping och Malmö. Syftet med butiksbesöken var att validera de resultat som framkommit i enkät 1 och för att få en mer kvalitativ bild av medlemmarnas vardag.

Under butiksbesöken noterades vilken typ av utbud som fanns för dagen i respektive butik, och så genomfördes totalt:

- 60 icke-deltagande observationer vid kassan, där faktiska inköp noterades utan någon interaktion med kunderna, i överenskommelse med butikscheferna.
- 8 kortare, frivilliga och förbokade intervjuer med fast butikspersonal, med fokus på vad kunderna önskar och faktiskt köper, se bilaga 3.

## Samtal med Matmissionens medlemmar för att validera insikter

I maj 2026 genomförde vi 8 kortare samtal med Matmissionsmedlemmar på plats i butikerna i Kista och Malmö. Syftet med samtalen var att validera berättelsen från inledningen av denna rapport, för att säkerställa att berättelsen speglar verkligheten för denna målgrupp.

Medlemmarna deltog frivilligt och informerades om syftet med uppgiften. De fick lyssna på en förkortad och förenklad version av berättelsen och därefter reflektera över om berättelsen kändes verklig och om den kunde utvecklas på något sätt.

## Kompletterande data - Matmissionens försäljningsstatistik och medlemsundersökningar

Utöver de undersökningar som gjorts inom ramen för detta projekt finns kompletterande data i form av Matmissionens egna kundundersökningar (genomförda 2024 och 2025 med liknande antal respondenter) (29, 30), samt Matmissionens försäljningsdata. Viktigt att ha med sig rörande dessa data, och även till viss del svaren på projektets undersökningar, är Matmissionens begränsningar när det gäller att förse kunderna med vad man faktiskt efterfrågar eftersom sortimentet är beroende av donationer och varierar från dag till dag.

# Resultat

## 4.1 Enkäter

### Enkät 1

Enkät 1 besvarades av 5 534 respondenter, svarsfrekvens var 20,7%. Svarsfrekvensen på de olika frågorna i enkäten var mellan 97,3-98,9%. I detta avsnitt presenteras resultaten i form av diagram.

#### Fråga 1.1: Om du fick drömma fritt hur skulle du då vilja äta? (Figur 1)

Övergripande visar resultaten att många i målgruppen efterfrågar bättre förutsättningar för att öka sin konsumtion av grönsaker, rotfrukter, frukt och bär samt fisk. En relativt stor andel önskar också äta mer kött. Fritextsvaren indike-

rar att dessa livsmedelsgrupper också är sådana varor som man upplever ha svårigheter att ha råd att köpa.

En lägre andel, ca 20%, av respondenterna uttrycker en önskan att äta mer vegetariskt, snacks och att dricka sötade drycker.

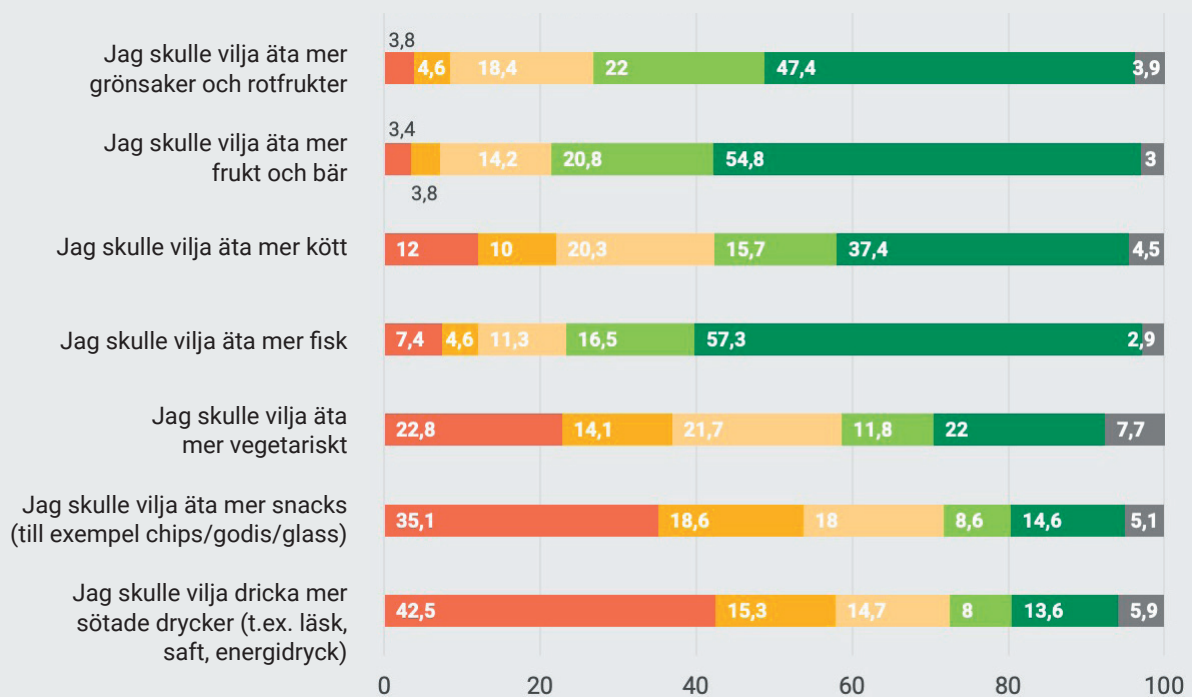
#### Fråga 1.2: Markera hur viktiga du tycker följande påståenden är (figur 2)

Samtliga svaralternativ tycks vara viktiga för en väldigt stor del av respondenterna. Allra viktigast tycks det vara att maten ska vara god, billig och hälsosam.

Att drygt 20% har markerat ej relevant på fråran "maten ska uppskattas av mina barn" tolkar vi som att ungefär motsvarande andel av respondenterna inte har hemmaboende barn.

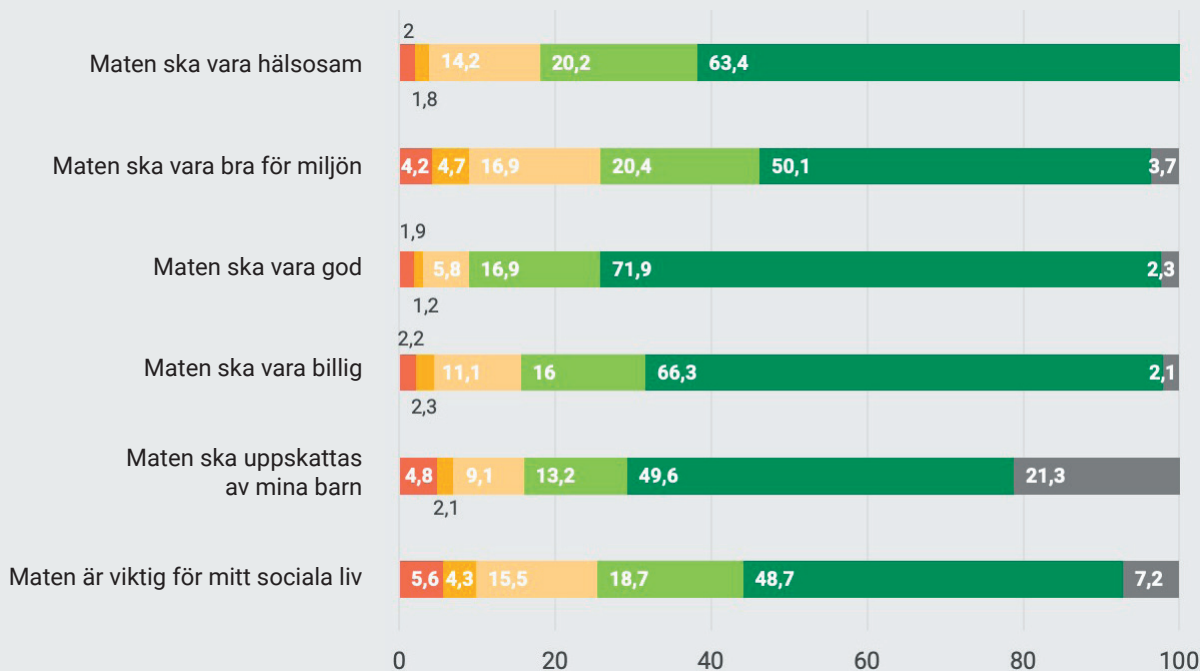
Figur 1. Respondenternas inställning till olika påståenden kopplade till frågan "Om du fick drömma fritt hur skulle du då vilja äta?"

Svarsalternativ: 1 = "stämmer inte alls" 2 3 4 5 = "stämmer mycket väl" ej relevant



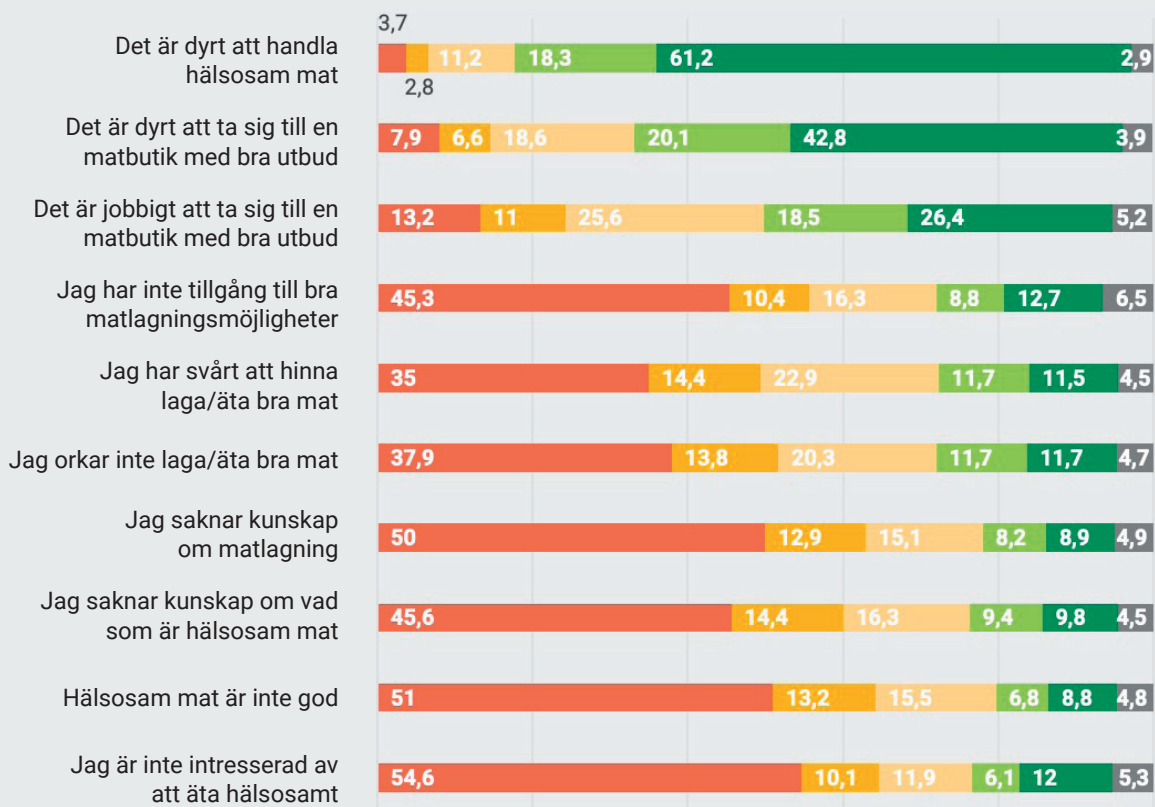
Figur 2: Respondenternas inställning till hur viktiga de upplevde olika påståenden.

Svarsalternativ: 1 = "inte viktigt alls" 2 3 4 5 = "mycket viktigt" ej relevant



Figur 3: Respondenternas inställning till olika påståenden kopplade till frågan "Upplever du att något av följande gör det svårt att äta hälsosamt?"

Svarsalternativ: 1 = "stämmer inte alls" 2 3 4 5 = "stämmer mycket väl" ej relevant



### Fråga 1.3: Upplever du att något av följande gör det svårt att äta hälsosamt? (Figur 3)

Frågan om barriärer för att äta hälsosamt visar att ekonomin i sig är en stor barriär och påverkar både direkt och indirekt genom kostnaden att handla mat samt för att transportera sig till en butik. Närmare hälften av respondenterna anger att det är jobbigt för dem att ta sig till matbutiker med bra utbud. Barriärerna som handlar om exempelvis ork, kunskap, intresse och tid upplevs inte som lika stora barriärer av majoriteten inom målgruppen, men det är fortfarande mellan 15-25% av respondenterna som anger att påståendena stämmer (4) eller stämmer mycket väl (5)

## Enkät 2

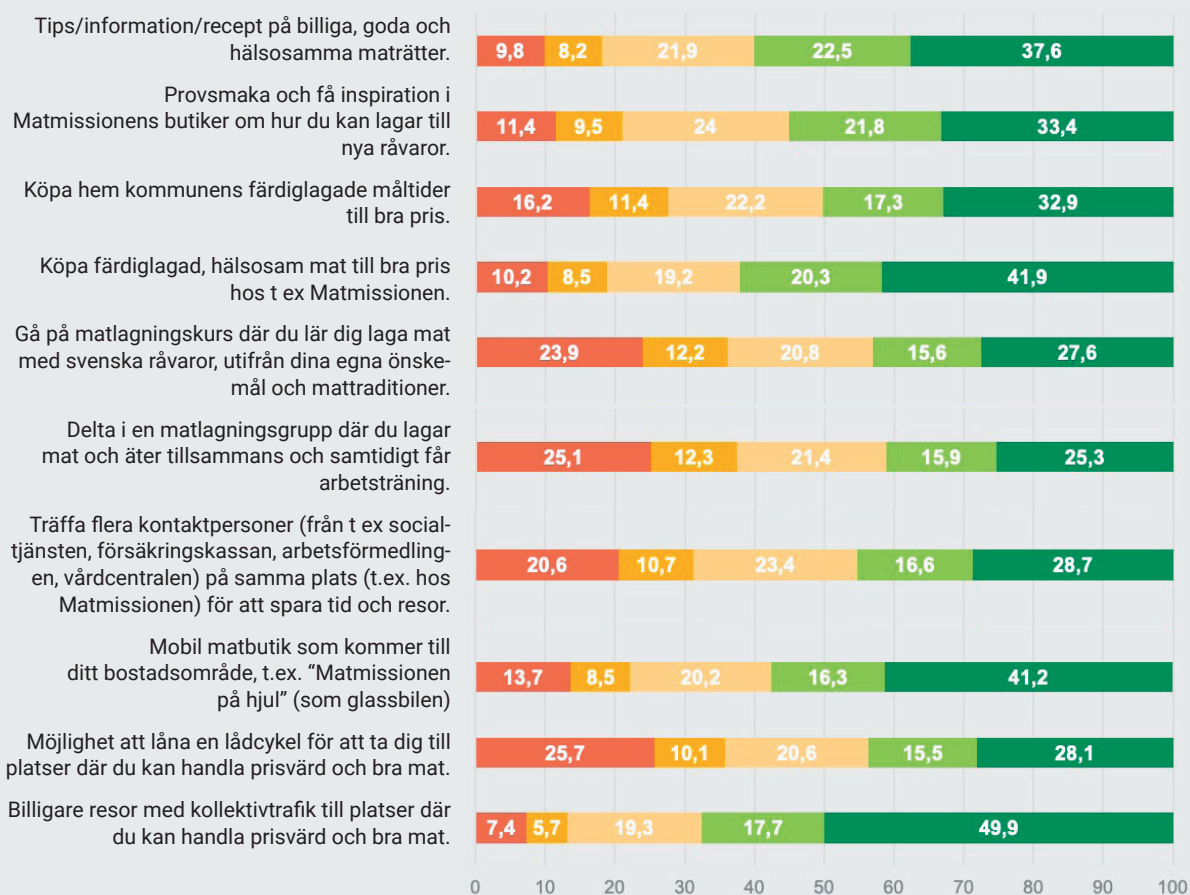
Enkät 2 besvarades av 4485 respondenter, med svarsfrekvens på 16,8%. Svarsfrekvensen på de olika frågorna i enkät 2 var mellan 97,3 - 100%. I detta avsnitt presenteras resultaten i form av diagram och tabeller.

### Fråga 2.1: Gradera hur hjälpsamma följande saker skulle vara för dig för att underlätta att äta mer hälsosamt (Figur 4)

Samtliga föreslagna insatser bedömdes som hjälpsamma (4) eller extremt hjälpsamma (5) av minst 40 % av respondenterna. För samtliga insatsförslag var dessutom alternativ 5 det svarsalternativ som valdes av flest respondenter. Samtidigt tyder svaren på att målgruppen är relativt heterogen när det kommer till upplevda behov. Förslagen om matlagningskurs, matlagningsgrupp och möjligheten att låna en lådcykel visar en jämn fördelning mellan respondenter som uppger att insatsen inte skulle vara hjälpsam och de som bedömer den som hjälpsam.

Figur 4: Respondenternas inställning till hur hjälpsamma de upplevde att olika förslag skulle vara för att underlätta att äta mer hälsosamt.

Svarsalternativ: 1 = "inte alls hjälpsamt" 2 3 4 5 = "extremt hjälpsamt" ej relevant



**Fråga 2.2-2.4: Vem vill målgruppen ha information och stöd av? (Tabell 1-3)**

I tabell 1-3 presenteras resultatet på de tre frågor som handlade om vem målgruppen önskar få information ifrån, vem de skulle vilja ha hjälpen från och vem de i dagsläget känner att de redan får hjälp av. På fråga 2.2-2.4 kunde man välja 1-5 alternativ.

**Tabell 1: Svaren till fråga 2.2. "Vem vill du helst få information av gällande insatserna i fråga 4?"**

	%
<b>Matmissionen</b>	59,2
<b>Vänner, familj, grannar eller andra i min närhet</b>	35,7
<b>Via annons och reklam</b>	35,7
<b>Söka informationen själv</b>	30,4
<b>Lokala träffpunkter, t ex biblioteket, folkets hus, seniorträffpunkter</b>	27,8
<b>Vården, t ex läkare, sjuksköterska, dietist</b>	26,9
<b>Kontakt från kommunen, t ex socialtjänst, biståndshandläggare</b>	25,0
<b>Kyrkan, moské eller liknande</b>	18,8
<b>Vuxenutbildning, t ex SFI</b>	18,0
<b>Försäkringskassan</b>	16,7
<b>Pensionärsföreningar</b>	16,5
<b>Tandvården</b>	12,2
<b>Skolan, t ex barnens lärare eller fritidsledare</b>	12,2
<b>Idrottsföreningar</b>	6,5

**Tabell 2: Svaren till fråga 2.3. "Vem upplever du att du får stöd/hjälp av idag?"**

	%
<b>Matmissionen</b>	50,8
<b>Vänner, familj, grannar eller andra i min närhet</b>	50,4
<b>Vården, t ex läkare, sjuksköterska, dietist</b>	28,4
<b>Försäkringskassan</b>	26,6
<b>Kontakt från kommunen, t ex socialtjänst, biståndshandläggare</b>	26,0
<b>Kyrkan, moské eller liknande</b>	21,3
<b>Lokala träffpunkter, t ex biblioteket, folkets hus, seniorträffpunkter</b>	17,7
<b>Vuxenutbildning, t ex SFI</b>	15,9
<b>Pensionärsföreningar</b>	13,2
<b>Skolan, t ex barnens lärare eller fritidsledare</b>	11,2
<b>Tandvården</b>	10,5
<b>Idrottsföreningar</b>	6,7
<b>Migrationsverket</b>	5,6

I fritextsvaren till denna fråga omfattade 20% av totalt 307 fritextsvar som handlade om att individer upplevde att de inte fick någon hjälp alls.

Tabell 3: Svaren till fråga 2.4. "Vem vill du ska ansvara för möjligheterna som presenteras i fråga 2.1?"

	%		%
<b>Matmissionen</b>	55,7	<b>Kyrkan, moské eller liknande</b>	17,7
<b>Vården, t ex läkare, sjuksköterska, dietist</b>	41,3	<b>Pensionärsföreningar</b>	16,8
<b>Vänner, familj, grannar eller andra i min närhet</b>	36,1	<b>Vuxenutbildning, t ex SFI</b>	14,7
<b>Kontakt från kommunen, t ex socialtjänst, biståndshandläggare</b>	27	<b>Tandvården</b>	13
<b>Lokala träffpunkter, t ex biblioteket, folkets hus, seniorträffpunkter</b>	23,7	<b>Idrottsföreningar</b>	10,6
<b>Skolan, t ex barnens lärare eller fritidsledare</b>	19,7	<b>Migrationsverket</b>	5,8
<b>Försäkringskassan</b>	17,9		

I fritextsvaren till fråga 2.4 handlade cirka 20% av totalt 322 fritextsvar om att respondenterna uppgav att de helst ville kunna hjälpa sig själva.

Resultaten från fråga 2.2-2.4 tyder på ett mycket stort förtroende för och upplevd hjälp av Matmissionen, då över hälften av alla respondenterna har valt Matmissionen i alla tre frågor. Samtidigt bör tolkningen ske med viss försiktighet då det sannolikt finns en positiv urvalsbias, eftersom enkäten har besvarats av just Matmissionens medlemmar. Oavsett är det tydligt att Matmissionen fyller en väldigt viktig funktion för de ekonomiskt utsatta individerna som utgör dess medlemmar. Bedömningen är också att resultaten i viss utsträckning kan appliceras till andra civilsamhällesorganisationer som även de har starka relationer till och fyller viktiga funktioner för målgruppen.

Efter Matmissionen är det alternativet "Vänner, familj, grannar eller andra i min närhet" som i alla tre frågor valts av många. Bland de offentliga aktörsalternativen sticker "Vården, t ex läkare, sjuksköterska, dietist" ut som ett av de mest populära alternativen, framförallt när det gäller fråga 2.4.

## 4.2 Validering av enkätdata genom butiksbesök

Under butiksbesöken framträder ett sortiment där basvaror som bröd, pasta, ris, potatis och konserver dominerar och utgör en stabil grund i utbudet. Mejeriprodukter finns relativt regelbundet, medan proteinrika livsmedel såsom kött, fisk och kyckling förekommer mer sporadiskt och i begränsad mängd. Frukt och grönsaker varierar kraftigt i tillgång – från helt avsaknat i vissa butiker till ett mer omfattande och varierat utbud i andra. Samtidigt är inslaget av energitäta produkter, såsom snacks, godis och drycker, ofta relativt stort. Färdigmat och halvfabrikat förekommer som komplement. Sammantaget visar resultatet på ett brett men ojämnt sortiment.

### Kundkorgsobeservation

I tabell 4 presenteras en sammanställning över de kundkorgsobeservationerna som gjordes för att observera vad kunderna köpte i Matmissionensbutikerna under butiksbesöken.

Överlag kan sägas att observationer visar att när kött, fisk, kyckling eller andra proteinrika livsmedel samt grönsaker finns tillgängliga köps de omedelbart. Samtidigt saknade var tredje kund helt frukt och grönsaker i sin kundkorg, men det beror delvis på avsaknad i utbudet.

Tabell 4: Sammanställning av vad 60 kunderna köpte i fem utvalda Matmissionensbutiker under observationen.

VARUKATEGORI	ANTAL KORGAR	ANDEL (%)	MÖNSTER & INSIKTER
<b>Skafferivaror (bröd, ris, pasta etc.)</b>	46	77%	Dominerar köpen – fungerar som grund när annat saknas
<b>Mejeri / Ägg</b>	44	73%	Vanligt förekommande kategori – prioriteras i hushållet
<b>Grönsaker</b>	38	63%	Köps när det finns – utbud avgörande. I en av fem butikerna som besöktes saknades grönsaker helt.
<b>Godis</b>	29	48%	Nästan varannan kund – liten lyx i vardagen
<b>Dryck</b>	29	48%	Ofta läsk/energidryck – frekvent tillägg
<b>Kött/fisk/kyckling</b>	27	45%	Efterfrågat men begränsat av tillgång
<b>Frukt</b>	27	45%	Lägre antal inköp än grönsaker – beror sannolikt på ett ofta begränsat sortiment (inga till några fåtal fruktalternativ per dag).
<b>Snacks</b>	20	33%	Var tredje kund – komplement eller ersättning

## Intervjuer med butikspersonal

Matmissionens medlemmar uttrycker i enkät 1 en stark vilja att äta mer fisk, frukt, bär och grönsaker. Detta bekräftas av personalen;

*”Saknas frukt och grönsaker, kan kunderna lämna butiken tomhända med orden att det inte finns något”*

Personalen beskriver även att kött är eftertraktat och på samma vis som med frukt och grönsaker, säljs det direkt om det finns i butiken. Medlemmarna uttryckte i enkät 1 en låg vilja till att äta mer snacks, godis och läsk men både observationer och personalintervjuer bekräftar att när frukt, grönsaker, kött och även mejeri saknas, fylls kundkorgarna istället med sötad dryck, godis och snacks som billiga och mättande ersättningsvaror. En medarbetare förklarar logiken:

*”Saknas kött, frukt och grönt, och mejeri så är det lätt att ta det ”onyttiga” för det är ofta väldigt billigt och då får man ändå med sig något”*

Medlemmarna uttrycker vidare i enkät 1 att ekonomin är den största barriären för att äta hälsosamt, vilket personalen bekräftar. Medlemmarna har sällan råd att

experimentera med nya eller okända råvaror som riskerar att inte ätas upp av familjen. I observationerna syns det tydligt smakpreferenser och välkända basvaror som exempelvis bröd, pasta och ris ofta handlas. Dessa ses som säkra investeringar för att mätta familjemedlemmar. Som personalen uttrycker det:

*”Det man väljer att handla måste ätas upp, man har inte råd att chansa”*

Utöver priset lyfter personalen logistiska och kunskapsmässiga utmaningar. Transporten är ett konkret hinder, då många kunder går, cyklar eller åker kollektivt med tunga kassar. Det framkommer även ett visst kunskapsglapp kring tillagning av specifika råvaror, men att det finns en stor villighet att testa nytt om personalen guidar och förklarar.

*”De som har vågat prova veganska alternativ efter att personalen förklarat hur produkten kan användas, köper gärna produkten igen”*

Även kunderna tipsar varandra om olika råvaror och vad de kan användas till. Bristen på kunskap kan även gälla basvaror;

*”Vi har ofta morötter, de går inte åt, kunderna vet inte vad de ska göra med morötter, men om de får lära sig hur bra den är som råvara så kan de börja använda den”*

Resultaten från butiksobservationerna och personalintervjuer visar tydligt att medlemmarnas val är en ständig avvägning mellan en vilja att äta hälsosamt och de begränsningar som ekonomi, logistik och butikens aktuella lager sätter för stunden, med vetskapen att:

*”Vi ska vara ett komplement, men för många kunder är det här den enda butiken de handlar i”*

### **Samtal med Matmissionens medlemmar för att validera insikter**

Totalt deltog åtta personer, män och kvinnor i blandad ålder, främst mellan cirka 30 och 60 år i samtalen med medlemmar. Gruppen speglade därmed en bredd av livssituationer, men med en gemensam förståelse för de utmaningar som ekonomiskt begränsade resurser innebär.

Samtalen visar sammantaget att den förenklade berättelsen från avsnitt 2 upplevs som både verklighetsnära och igenkännbar, även om graden av personlig igenkänning varierar. Flera beskriver att de själva lever eller har levt i liknande situationer, medan andra inte direkt känner igen sig men ser att berättelsen stämmer väl överens med hur människor i deras närhet har det. En medlem säger

*”För många är 35 kronor billigt, men de har nog inte behövt leta reda på 35 pantburkar”*

En tydlig gemensam nämnare i samtalen är att ekonomin utgör den största utmaningen. Många lyfter hur inkomster, exempelvis sjukersättning eller pension, inte räcker till när kostnader för mat och transport samtidigt ökar. Särskilt kostnader för bussresor återkommer som ett konkret hinder, då det ofta krävs flera resor för att ta del av olika stödinsatser eller handla billig mat. Detta skapar en situation där tillgången till mat inte bara handlar om pris, utan även om möjligheten att ta sig till platser där maten finns.

Flera vittnar om perioder av matbrist, en kvinna säger

*”Jag har gått flera dagar utan att äta i perioder”*

Detta påverkar både den fysiska orken och det psykiska måendet. Reflektioner kring näringsbrist och låg energi återkommer, liksom strategier för att hantera hunger, exempelvis att välja mer mättande livsmedel framför mer näringsrika alternativ. Samtidigt beskrivs verksamheter som Matmissionen som avgörande för att klara vardagen. De ses som en konkret räddning i en annars pressad situation. Berättelsen väcker också engagemang och förslag på lösningar, såsom behovet av bättre ekonomiska villkor, ökad tillgång till arbete och stöd kopplat till språk och sociala nätverk. Någon respondent började spontant att föreslå lösningar på hur personen i berättelsen kunde lösa sina bekymmer genom arbete eller hjälp med passning av barn. Resonemangen tolkas som en strävan efter självständighet, och en vilja att inte vara beroende av bidrag eller låna pengar av andra.

Sammanfattningsvis bekräftar samtalen med Matmissionens medlemmar att berättelsen fångar en verklighet där ekonomisk utsatthet, begränsad tillgång till mat och praktiska hinder samverkar, men också där det finns en stark vilja att hitta lösningar och förbättringar.

# Slutsatser och lärdomar

## 5.1 Målgruppens verklighet

Projektets resultat visar tydligt att målgruppen, ekonomiskt utsatta människor, inte har goda förutsättningar att äta hälsosamt, trots en stark vilja att göra det. De hinder som framträder handlar i första hand om begränsade förutsättningar snarare än bristande motivation eller kunskap. I detta avsnitt summeras, utifrån projektets kartläggning, de viktigaste faktorerna som formar matvalen för personer i ekonomisk utsatthet. Dessa faktorer har även levandegjorts i den exemplifierande berättelsen i avsnitt 2.

Resultaten bör tolkas utifrån att studien genomförts bland Matmissionens medlemmar, vilka inte nödvändigtvis är representativa för alla personer i ekonomisk utsatthet. Samtidigt ger det stora antalet respondenter och den kompletterande kvalitativa datainsamlingen en robust bild av denna målgrupps erfarenheter. Trots att resultaten inte utan vidare kan generaliseras till alla grupper i ekonomisk utsatthet framträder flera tydliga mönster som är relevanta för offentlig sektor och andra aktörer som vill stärka förutsättningarna för hälsosamma matvanor. Dessa mönster sammanfattas nedan.

### Ekonomi styr allt

Ekonomi framstår som den enskilt starkaste faktorn bakom matvalen. För många är hälsosam mat inte ett val, utan något som blir svårt att prioritera när pengarna inte räcker till. Resultatet visar att många önskar mer fisk, frukt, grönsaker och varierad mat, men tvingas prioritera mättnad och pris.

*”Det är egentligen inget värdigt liv i Sverige att inte kunna välja vad man ska äta. Det är inte lyxmat man eftersträvar, det är basic.”*

*Fritextsvar från enkät 1*

*”Har bara råd till 1 mål mat om dagen. Prio min tonåring som växer och kräver mycket mat.”*

*Fritextsvar från enkät 1*

Samtidigt visar svaren att målgruppen i hög grad värdesätter näringsrik mat och ofta prioriterar barnens behov framför sina egna.

### Tillgång och logistik begränsar möjligheterna

Tillgång till hälsosam mat handlar inte bara om pris, utan också om transport, geografisk närhet och vilket utbud som faktiskt finns tillgängligt. För flera respondenter innebär resekostnader, funktionsnedsättning eller begränsad ork att tillgången till bättre matalternativ blir praktiskt svår. Få personer har ju exempelvis en Matmissionen-butik i sin direkta närhet. Många behöver också resa till flertalet platser för att få ihop tillräckligt med mat.

*”Avstånd, ork och ekonomi är de tre största orsakerna till att näringsrik mat inte äts i den utsträckning man borde.”*

*Fritextsvar från enkät 1*

*”Jag äter det som är tillgängligt för tillfället.”*

*Fritextsvar från enkät 1*

### Tid och livssituation påverkar matvalen

Ekonomisk utsatthet samspelar ofta med sjukdom, psykisk belastning, myndighetskontakter och krav kopplade till försörjning. Detta påverkar saker som ork, tid för matinköp och matlagning, planeringsförmåga och möjligheten att laga mat från grunden.

*”Mina funktionshinder gör det svårt att ta sig till speciella butiker och till Matmissionen, det blir hela dagens arbete. Ibland orkar jag inte laga mat från grunden pga det. Jag är mycket intresserad av hälsa och mat och väl medveten om att det påverkar min hälsa”*

*Fritextsvar från enkät 1*

### Sociala dimensioner och stigma isolerar

Mat handlar inte bara om näring utan också om identitet, social gemenskap och värdighet. Många beskriver sorg över att inte kunna bjuda barn, familj eller vänner på mat, eller att behöva prioritera bort sina egna behov. För

flera blir ekonomisk utsatthet också en källa till skam och social isolering. Materialet tyder också på att långvarig ekonomisk utsatthet kan skapa en psykisk belastning som påverkar människors ork och handlingsutrymme i vardagen, vilket i förlängningen kan försvåra både social delaktighet, integration och möjligheten att etablera sig på arbetsmarknaden.

*”Mat har tidigare varit en källa för glädje och gott umgänge. Nu är det momentet i mitt liv som gör mig mest ängslig och ledsen.”*

*Fritextsvar från enkät 1*

*”Att inte längre kunna utgå från vad barnen helst vill ha och vad jag vill bjuda dem på när jag handlar är den allra största begränsningen och sorgen.”*

*Fritextsvar från enkät 1*

*”Man blir inte social när man går runt hungrig”*

*Fritextsvar från enkät 1*

### **Bristande tillit och stödstrukturer**

I enkät 2 syns det tydligt att respondenterna framförallt har tilltro till civilsamhället, exemplifierat med Matmissionen, samt vänner, familj, grannar eller andra i sin närhet. Många beskriver en upplevelse av att samhällets stöd inte räcker till eller inte är tillräckligt anpassat till den egna situationen.

*”Om man skulle få bättre hjälp från försörjningsstöd och kommunen så skulle möjligheten öka att faktiskt ha råd att äta hälsosamt.”*

*Fritextsvar från enkät 2*

*”Jag får någorlunda stöd från socialtjänst och vården, men inte den individualiserade hjälp som jag faktiskt behöver.”*

*Fritextsvar från enkät 2*

Svaren visar en dubbelhet där människor både efterfrågar bättre samhällsstöd och samtidigt vill behålla känslan av självständighet. Denna dubbelhet framgår i många av fritextsvaren där en stor andel både beskriver att man inte upplever att man får hjälp alls idag samt gärna vill hjälpa sig själv.

### **Vilja och kunskap finns**

En tydlig slutsats är att viljan att äta bättre ofta är stark. Många beskriver att de önskar prioritera hälsa, särskilt för barnens skull. Det är också tydligt att de flesta i grunden har kunskap om vad som vore bättre matval, vilket pekar på att endast informationsinsatser sannolikt inte kommer vara effektiva om de inte kombineras med praktiska förutsättningar att omsätta kunskapen i vardagen.

*”Jag är väl medveten om hälsosam livsstil. Innan detta åt jag mer varierat.”*

*Fritextsvar från enkät 1*

*”Jag försöker laga mat som är bra för oss, önskar att jag kunde välja mer fritt bland råvaror och inte gå på pris så mycket. Jag har egentligen inställningen att min matkonsumtion inte ska påverka människorna som odlar den negativt, så det känns hemskt att inte ha råd att prioritera mänskliga rättigheter längre.”*

*Fritextsvar från enkät 1*

Dock framträder i datainsamlingen en viss försiktighet kring nya, kanske okända, livsmedel som målgruppen inte vet hur de ska tillreda – vilket blir hämmande när det kommer till att köpa delar av det hälsosamma sortimentet som finns i Matmissionens butiker.

## **5.2 Vad betyder detta för offentlig sektor?**

Projektets viktigaste slutsats är att utmaningen inte primärt handlar om individers vilja eller kunskap, utan om livsvillkor och förutsättningar på systemnivå. Den begränsade tillgången till hälsosam och näringsrik mat kan påverka individens hälsa och även viktutveckling på flera sätt. Detta kan bidra till utveckling av obesitas, undervikt eller malnutrition, eller annan psykisk och fysisk ohälsa. För att kunna stödja individerna till bättre hälsa och förebygga ohälsa behövs nya angreppssätt. Resultaten i denna rapport pekar på behovet av att offentlig sektor utvecklar mer träffsäkra, individnära och samordnade arbetssätt för att stötta individer som lever i ekonomisk utsatthet. Insatser riktade till denna målgrupp kan samtidigt bidra till flera samhällsmål, inklusive minskade hälsoklyftor, förbättrad folkhälsa, minskade samhällskostnader och ökad måluppfyllelse inom Agenda 2030.

Materialet visar tydligt att många i målgruppen vill äta



mer hälsosamt och hållbart, men att dagens stödstrukturer inte skapar förutsättningar för detta. Enbart informationsinsatser riskerar därför att få begränsad effekt om de inte kombineras med praktiskt stöd, ökad tillgänglighet och anpassning till människors faktiska vardag. De sociala dimensionerna och den isolering som kan uppstå till följd av skam är också viktigt att uppmärksamma. Personer som lever med begränsad tillgång till hälsosam mat riskerar att möta stigma kopplat till hälsa, kroppsvikt och matvanor, trots att deras handlingsutrymme i praktiken är begränsat av ekonomiska och strukturella faktorer. Det är därför centralt att synliggöra de bakomliggande strukturella förutsättningarna som påverkar matval, för att undvika ett ensidigt fokus på individens ansvar. Ett sådant perspektivskifte kan bidra till att stärka förståelsen för samhällets ansvar i att skapa förutsättningar för hälsa och samtidigt motverka stigma.

Resultaten pekar också på behovet av att bättre samordna insatser mellan olika offentliga aktörer. Mat, hälsa, mobilitet, arbetsträning, samhällsinformation och socialt stöd hanteras i separata stuprör trots att de i människors vardag är tätt sammanlänkade. Konsekvensen blir att människor faller mellan stolarna, samt att tilliten till offentligheten begränsas.

När olika delar av den nu aktuella bidragsreformen träder i kraft under 2026 och 2027 ställs ytterligare krav på offentlig sektor och på målgruppen (31). Nya villkor och krav inom reformen riskerar att öka behovet av kompensatoriska lösningar för att målgruppen ska kunna upprätthålla till exempel hälsosamt ätande. Aktivitetskravet som initieras i juli 2026 innebär att kommunen är skyldiga att anordna aktiviteter för personer med försörjningsstöd samtidigt som den enskilde är skyldig att delta för att inte riskera sanktioner i form av avslag eller minskat bidrag. Därför är det viktigt att anordna aktiviteter som fungerar väl för dessa individer. Insatserna kan omfatta motiverande, språkliga och arbetsförberedande aktiviteter samt arbetsplatsförlagda insatser (31). Dessa aktiviteter skulle exempelvis kunna omfatta utbildande måltidsrelaterade aktiviteter.

## Nya samverkansformat mellan offentlig sektor och civilsamhälle

Projektet visar att Matmissionen och andra civilsammansaktörer ofta har ett högt förtroende hos målgruppen och i praktiken fungerar som viktiga ingångar för stöd, information och tillgång till mat. För många upplevs dessa miljöer som mer tillgängliga, respektfulla och tillitsfulla än offentliga system.

Samtidigt belyser dialogerna inom projektgruppens workshops en problematik där civilsamhället i vissa fall tycks fungera som ett sista skyddsnet när offentliga strukturer inte räcker till. Civilsamhället bör inte ses som en ersättning för offentlig sektor, utan som en viktig samverkanspart med etablerade relationer till målgruppen.

Civilsammhällesorganisationer har behov av långsiktiga förutsättningar för att kunna etablera och vidareutveckla fungerande insatser över tid. Många finansieringsmodeller är projektbaserade, tidsbegränsade och fokuserade på nytänkande, vilket kan försvåra möjligheten att fortsätta med arbetssätt som redan visat positiva resultat. Detta riskerar att skapa frustration både hos organisationerna och hos individer i målgruppen. Offentlig sektor har därför en central roll i att bidra till långsiktighet, koordinering och stabila strukturer för samverkan.

## 5.3 Rekommendationer om nästa steg

Projektets resultat pekar sammantaget på behov av utveckling på flera nivåer. Dels finns behov av att praktiskt testa konkreta stödinsatser i människors vardag. Dels behövs strukturella förutsättningar för bättre samverkan mellan offentlig sektor och civilsamhälle. På längre sikt finns även potential att utveckla mer integrerade och samordnade modeller för hur offentlig sektor arbetar förebyggande och individnära tillsammans med andra samhällsaktörer.

## 1. Testa konkreta insatser som kan stödja målgruppen utifrån faktiska behov

Från enkät 2 ses tydligt att alla våra 10 förslag för hur man skulle kunna underlätta hälsosamt ätande upplevs som hjälpsamma av många i målgruppen. För samtliga förslag var svarsalternativet ”extremt hjälpsamt” det alternativ som valdes av flest respondenter. Resultaten indikerar därmed att det finns både ett uttalat behov och en efterfrågan på mer praktiskt och vardagsnära stöd.

Ett naturligt nästa steg för offentliga aktörer är därför att, tillsammans med andra relevanta aktörer, praktiskt testa och utvärdera olika typer av individnära insatser som kan stärka målgruppens praktiska möjligheter att äta hälsosamt och hållbart utifrån de livsvillkor som många lever under idag. Dessa insatser kan med fördel även kombineras för att skapa ytterligare positiva effekter.

Nedan exemplifieras ett antal möjliga insatsområden som kan praktiskt utforskas av offentliga aktörer:

- Öka tillgången till prisvärd och hälsosam mat genom exempelvis subventionerade måltider i offentlig regi på platser där målgruppen redan befinner sig och känner sig trygg.
- Stärka mobiliteten och möjligheten att ta sig till prisvärda matinköp genom exempelvis billigare kollektivtrafik eller möjlighet att låna transportlösningar såsom lådcyklar.
- Erbjudna lättillgänglig inspiration och kunskap kring billig, god och hälsosam mat, exempelvis genom recept, provsmakning, matlagningstips och information om hur olika råvaror kan användas.
- Utforska målgruppsnära matlagingsaktiviteter som kombinerar hälsa, social gemenskap, integration och arbetsträning, där deltagare tillsammans lagar näringsrik mat av prisvärda eller donerade råvaror. Insatserna skulle potentiellt kunna bidra till ökad social samvaro, kompetensutveckling, språkträning och arbetslivserfarenhet, samtidigt som de stärker möjligheterna till hälsosamma matvanor och prisvärda måltider.
- Underlätta kontakten med myndigheter och stödinsatser genom bättre samordning och koordinering mellan offentliga aktörer, för att minska administration, resor och stress för målgruppen.

## 2. Utforska strukturella förutsättningar för nya samverkansformat

Vi ser ett behov av att utforska nya former för samverkan mellan offentlig sektor och civilsamhälle för att bättre stödja hälsosamma matvanor hos personer i ekonomisk utsatthet, genom mer samordnade, tillgängliga och målgruppsnära stödstrukturer. Samtidigt är det sannolikt att dagens offentliga system rymmer betydande hinder för sådan samverkan, exempelvis kopplat till ansvarsfördel-

ning, regelverk, ersättningsmodeller, styrning och organisatoriska gränser.

En central rekommendation till myndigheter, kommuner och regioner är därför att utforska vilka strukturella, juridiska och organisatoriska förutsättningar som krävs för att möjliggöra mer individnära och samverkande arbetssätt, samt vilka roller olika samhällsaktörer bör ha för att stärka målgruppens möjligheter till hälsosamma matvanor, utan att det offentliga ansvaret förskjuts.

## 3. Utveckla och testa integrerade modeller för stöd kring mat i vardagen

Projektets resultat indikerar att utmaningarna kring hälsosamma matvanor i ekonomisk utsatthet inte enbart kan mötas genom enskilda stödinsatser. Resultaten pekar även mot behovet av att utforska mer sammanhängande och tvärssektoriella arbetssätt, där flera samhällsfunktioner och aktörer samverkar kring människors vardagsliv.

Ett möjligt nästa steg är därför att utveckla och testa integrerade modeller där offentlig sektor, civilsamhälle och lokala aktörer tillsammans skapar mer samordnade och individnära stödstrukturer kring mat, hälsa och social hållbarhet. Utgångspunkten är att frågor som mat, hälsa, mobilitet, samhällsinformation, arbetsträning och social gemenskap i människors vardag är tätt sammanlänkade, samtidigt som de idag ofta hanteras i separata organisatoriska strukturer.

En sådan modell skulle exempelvis kunna kombinera:

- lokala offentliga måltidsmiljöer och mötesplatser,
- praktiskt stöd kring matlagning och måltider,
- lättillgänglig samhälls- och hälsoinformation,
- mobilitetslösningar som stärker tillgången till mat och stödinsatser,
- samt lokalt förankrade brobyggarfunktioner som stärker tillit och tillgänglighet mellan invånare och offentlig sektor.

Projektet ser särskilt potential i att utforska hur offentlig infrastruktur och offentliga verksamheter kan användas mer flexibelt och samordnat utifrån människors faktiska vardagsbehov, snarare än utifrån organisatoriska gränser och separata ansvarsområden.

Ett sådant arbete skulle kunna bidra med kunskap om hur offentlig sektor tillsammans med civilsamhälle och andra samhällsaktörer kan utveckla mer förebyggande, tillitsbaserade och samverkande arbetssätt för att stärka människors möjligheter till hälsosamma matvanor och social delaktighet.

# En vecka i livet

Så kan matvardagen se ut i en önskvärd framtid där integrerade insatser är på plats för att stötta ekonomiskt utsatta individer i hälsosamma matval.

**Måndag morgon börjar tidigt.** Barnen äter frukost i skolan, och hemma kokar hon kaffe medan hon gör sig i ordning. Bara en kopp av denna lyx, men den hjälper henne att vakna. På telefonen kommer en notis från Matkompassen. Den visar veckans tips på billiga och snabblagade rätter som hon troligtvis kommer kunna hitta råvaror till på Matmissionen. Hon tittar på en kort receptfilm textad på arabiska medan hon dricker sitt kaffe, hon gillar det bättre än bildstödet som man också kan välja. Idag är det en rätt på linser, morötter och en rotsak hon inte känner igen. I filmen lagar en av guiderna – en kvinna hon tycker sig känna igen från kyrkan – en gryta av råvarorna tillsammans med sådant som många redan har hemma.

Hon har möte med försörjningsstödet under förmiddagen. En annan av områdets guider följer med under delar av mötet. Hon hjälper till att hålla ihop kontakterna mellan kommunen, vården och familjerna i området och fungerar som en trygg länk mellan människor och systemen runt omkring dem. Hennes biståndshandläggare brukar kalla guiden för en brobyggare. Det gör stor skillnad att få hjälp av någon som känner till vardagen där hon bor.

Efter mötet tar hon bussen till Matmissionen. Tack vare rabatterade resor kopplade till samhällsinsatser behöver hon inte väga varje resa mot matkostnaden på samma sätt. Det gör vardagen mindre skör. Hon kan ta sig till platser där maten faktiskt finns, utan att hela tiden räkna på om bussbiljetten äter upp besparingen.

I butiken står färdiglagade matlådor i kylan. De lagas i ett skolkök på kvällstid som en del av arbetsträningssatser inom aktivitetskravet. Recepten bygger på samma råvaror som visas i matguiden. Idag finns biffar av bönor och kycklingfärs med rostad pumpa. Hon köper två lådor för att ha hemma till stressiga dagar som hon vet kommer senare i veckan.

**Tisdag kväll kommer hon hem sent** från praktiken på äldreboendet. Hon värmer en av matlådorna och kokar ris till. Barnen äter direkt utan protester. Den yngsta säger att det smakar som maten på fritids. Hon tar själv en ordentlig portion, hon är väldigt hungrig efter det långa arbetspasset.

**Onsdag blir stressig** när ett möte på arbetsförmedlingen drar ut på tiden. Men hemma finns det mat som går snabbt att göra i ordning. I frysen ligger portionspåsar från skolköket och på kylskåpet sitter ett enkelt veckoschema med recept och inköpsförslag som hon satt ihop med hjälp av matguiden. Inget avancerat, bara små hållpunkter som gör det lättare att få ihop veckan.

**Torsdag kväll går hon och barnen till skolmatsalen.** Några kvällar i veckan hålls den öppen för familjer i området. Där kan man äta middag till låg kostnad, få hjälp med samhällskontakter eller delta i gemensam matlagning. Barnen springer före in genom dörrarna. Vid ett av borden sitter en dietist tillsammans med några föräldrar och pratar om billiga mellanmål som barn faktiskt tycker om. Samtalet handlar inte om perfekta matvanor, utan om vad som fungerar i vardagen när tid, pengar och ork är begränsade.

**Fredag vill hon att det ska kännas** som helg. Hon lagar gryta med flera av råvarorna hon fått tips om under veckan och barnen hjälper till att hacka grönsaker och röra i kast-rullen. På bordet står chips och dipp. En enkel sak, men tillräckligt för att barnen ska känna att det är fredag.

**Lördag handlar de i närområdet.** Kommunen samarbetar med fler lokala aktörer nu och vissa varor säljs också genom tillfälliga utlämningar av färdigpackade matvarukassar baserade på recept i Matkompassen, de brukar ställa upp vid tunnelbanan och biblioteket. När grannbarnen knackar på och frågar om de får stanna på mellanmål säger hon ja. Hon skär upp äpplen och breder smörgåsar utan att behöva räkna i huvudet först.

**Söndag kväll sitter hon med telefonen** och tittar igenom nästa veckas tips och receptfilmer. Barnen pekar på något de vill prova. Hon lever fortfarande med små marginaler och vardagen kräver fortfarande planering. Men det känns som att fler delar av samhället arbetar åt samma håll. Maten, resorna, stödet från kommunen, skolköket och människorna i området hänger ihop på ett sätt som gör livet lite lättare att bära.

# Referenser

- 1: Folkhälsomyndigheten (2025). *Samhällskostnader för övervikt och obesitas* [Internet]. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/overvikt-och-obesitas/om-overvikt-och-obesitas/samhallskostnader-for-overvikt-och-obesitas/>
- 2: Liselotte Schäfer Elinder, S., Stefan Fors, Nina Karnehed, & Per Tynelius. (2022). *Den ojämlika obesitasvården* (Rapport 2022:3). Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Region Stockholm.
- 3: Livsmedelsverket. (2024). *Så äter småbarn i Sverige, Livsmedelskonsumtion och näringsintag bland 1,5- och 4-åringar* (L 2024 nr 12). <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2024/riksmaten-smabarn-2021-24-sa-ater-smabarn.pdf>
- 4: Molarius, A. (2003). *The contribution of lifestyle factors to socioeconomic differences in obesity in men and women – a population-based study in Sweden*. *European Journal of Epidemiology*, 18 (3), 227–229. <https://doi.org/10.1023/A:1023376012627>
- 5: Bazerghi, C., McKay, F. H., & Dunn, M. (2016). *The Role of Food Banks in Addressing Food Insecurity: A Systematic Review*. *Journal of Community Health*, 41 (4), 732–740. <https://doi.org/10.1007/s10900-015-0147-5>
- 6: Carvajal-Aldaz, D., Cucalon, G., & Ordonez, C. (2022). *Food insecurity as a risk factor for obesity: A review*. *Frontiers in Nutrition*, 9, 1012734. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1012734>
- 7: Johansson, B., Ossiansson, E., Dreas, J. A., & Mårild, S. (2013). *Proper Food and a Tight Budget: German and Swedish Parents Reflecting on Children, Food and Health*. *Food, Culture & Society*, 16 (3), 457–477. <https://doi.org/10.2752/175174413X13673466711921>
- 8: Mattisson, I. (2016). *Socioekonomiska skillnader i matvanor i Sverige* (Rapport 9–2016). Livsmedelsverket. <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/rapport-nr-9-2016-socioekonomiska-skillnader-i-matvanor-i-sverige.pdf>
- 9: Folkhälsomyndigheten (2026). *Vuxnas matvanor* [Internet]. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/matvanor-och-matmiljo/befolkningens-matvanor/vuxnas-matvanor/>
- 10: Folkhälsomyndigheten. *Kvalitetsdeklaration: Nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor (HLV) 2024*. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2025. Tillgänglig från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/9b1b216c596a487ca6c6aa6dc413efb4/kvalitetsdeklaration-hlv-20242.pdf>
- 11: Hulshof, K. F. A. M., Brussaard, J. H., Kruizinga, A. G., Telman, J., & Löwik, M. R. H. (2003). *Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: The Dutch National Food Consumption Survey*. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57 (1), 128–137. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601503>
- 12: Moraesus, L., Lindroos, A. K., Warensjö Lemming, E., & Mattisson, I. (2020). *Diet diversity score and healthy eating index in relation to diet quality and socio-demographic factors: Results from a cross-sectional national dietary survey of Swedish adolescents*. *Public Health Nutrition*, 23 (10), 1754–1765. <https://doi.org/10.1017/S1368980019004671>
- 13: Serasinghe, N., Vepsäläinen, H., Lehto, R., Abdollahi, A. M., Erkkola, M., Roos, E., & Ray, C. (2023). *Associations between socioeconomic status, home food availability, parental role-modeling, and children's fruit and vegetable consumption: A mediation analysis*. *BMC Public Health*, 23 (1), 1037. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15879-2>
- 14: Mjöberg, M., Lissner, L., & Hunsberger, M. (2023). *Supermarket promotions in Western Sweden are incompatible with Nordic dietary recommendations and differ by area-level socioeconomic index*. *BMC Public Health*, 23 (1), 795. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15729-1>
- 15: Folkhälsomyndigheten. (2026). *Om matmiljö*. [Internet]. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/matvanor-och-matmiljo/om-mat-och-matmiljo/om-matmiljo/>

- 16: Briggs, R., Rowden, H., Lagojda, L., Robbins, T., & Randeve, H. S. (2024). *The lived experience of food insecurity among adults with obesity: A quantitative and qualitative systematic review*. *Journal of Public Health*, 46 (2), 230–249. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdae016>
- 17: Ditlevsen, K., Halkier, B., & Holm, L. (2023). *Pathways of less healthy diets. An investigation of the everyday food practices of men and women in low income households*. *Critical Public Health*, 33 (3), 318–331. <https://doi.org/10.1080/09581596.2022.2101917>
- 18: Norman, Å., Nyberg, G., Elinder, L. S., & Berlin, A. (2018). *Parental strategies for influencing the diet of their children – A qualitative study from disadvantaged areas*. *Appetite*, 125, 502–511. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.03.002>
- 19: Stephens, L. D., Crawford, D., Thornton, L., Olstad, D. L., Morgan, P. J., Van Lenthe, F. J., & Ball, K. (2018). *A qualitative study of the drivers of socioeconomic inequalities in men's eating behaviours*. *BMC Public Health*, 18 (1), 1257. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6162-6>
- 20: Padyab, M., & Norberg, M. (2014). *Socioeconomic inequalities and body mass index in Västerbotten County, Sweden: A longitudinal study of life course influences over two decades*. *International Journal for Equity in Health*, 13 (1), 35. <https://doi.org/10.1186/1475-9276-13-35>
- 21: Stroebele-Benschop, N., Depa, J., Gyngell, F., Müller, A., Eleraky, L., & Hilzendegen, C. (2018). *Migration Background Influences Consumption Patterns Based on Dietary Recommendations of Food Bank Users in Germany*. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 20 (6), 1387–1395. <https://doi.org/10.1007/s10903-018-0734-5>
- 22: Nordiska ministerrådet. (2024). *Policy tools for sustainable and healthy eating: Enabling a food transition in the Nordic countries*. <https://pub.norden.org/nord2024-007/nord2024-007.pdf>
- 23: World Health Organization. (2025). *World report on social determinants of health equity*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240107588>
- 24: Matmissionen. (u.å.). *Matmissionen räddar varor från att bli svinn*. <https://matmissionen.se/>
- 25: Matmissionen. (2025). *Årsrapport 2024*. <https://matmissionen.se/wp-content/uploads/2025/05/matmissionenarsrapport2024.pdf>
- 26: Matmissionen. (u.å.). *Bli medlem*. <https://matmissionen.se/for-medlemmar/bli-medlem/>
- 27: Matmissionen. (u.å.). *Handla i butik*. <https://matmissionen.se/for-medlemmar/handla-i-butik/>
- 28: Matmissionen. (2024). *Årsrapport 2023*. <https://matmissionen.se/wp-content/uploads/2025/05/matmissionenarsrapport2024.pdf>
- 29: Matmissionen (2024). *Undersökning slår fast: Matmissionen minskar ekonomisk stress [pressmeddelande], 19 november*. <https://matmissionen.se/pressmeddelande-241119-2/>
- 30: Matmissionen (2025). *Matfattigdom kvar på höga nivåer enligt färsk undersökning [pressmeddelande], 11 november*. <https://matmissionen.se/pressmeddelande-20251111/>
- 31: Regeringen och Regeringskansliet (2025). *En reform för att bryta bidragsberoendet och stärka Sverige [Internet]*. <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2025/09/en-reform-for-att-bryta-bidragsberoendet-och-starka-sverige/>

# Enkät 1

## Vi behöver din hjälp

Vi vill bidra till att fler får bättre möjligheter att äta bra och hälsosam mat – oavsett hur livet ser ut. För att lyckas behöver vi förstå människors vardag, behov och erfarenheter och därför vill vi gärna ta del av dina tankar.

Det är frivilligt att svara och tar cirka 5–10 minuter. Dina svar är anonyma och kan inte kopplas till dig. Resultaten kommer att användas för att ge bättre kunskap till t.ex. kommuner och regioner, så att framtida stöd och insatser bättre matchar verkliga behov.

Enkäten är en del av projektet Mat för ett inkluderande samhälle, som finansieras av Vinnova och leds av Region Stockholm. Matmissionen är med i projektet, och därför vänder vi oss till dig som är medlem. Enkäten är dock inte en medlemsundersökning från Matmissionen.

## Om du fick drömma fritt, hur skulle du då vilja äta?

Sätt en siffra mellan 1 och 5 där 1 står för "stämmer inte alls" och 5 för "stämmer mycket väl"

	1 – stämmer inte alls	2	3	4	5 – stämmer mycket väl	Vet ej/ej relevant
Jag skulle vilja äta mer grönsaker och rotfrukter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle vilja äta mer frukt och bär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle vilja äta mer kött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle vilja äta mer fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle vilja äta mer vegetariskt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle vilja äta mer snacks (till exempel chips/godis/glass)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skulle vilja dricka mer sötade drycker (t.ex. läsk, saft, energidryck)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valfri kommentar eller motivering: [Fritext]

## Markera hur viktiga du tycker följande påståenden är

Sätt en siffra mellan 1 och 5 där 1 står för "inte viktigt alls" och 5 för "mycket viktigt"

	1 – inte viktigt alls	2	3	4	5 – mycket viktigt	Vet ej/ej relevant
Maten ska vara mättande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maten ska vara hälsosam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maten ska vara bra för miljön	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maten ska vara god	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maten ska vara billig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maten ska uppskattas av mina barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maten är viktig för mitt sociala liv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valfri kommentar eller motivering: [Fritext]

## Upplever du att något av följande gör det svårare att äta hälsosamt?

Tänk på att frågorna gäller alla matbutiker, inte endast Matmissionen

Sätt en siffra mellan 1 och 5 där 1 står för "stämmer inte alls" och 5 för "stämmer mycket väl"

	1 – stämmer inte alls	2	3	4	5 – stämmer mycket väl	Vet ej/ej relevant
Det är dyrt att handla hälsosam mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det är dyrt att ta sig till en matbutik med bra utbud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det är jobbigt att ta sig till en matbutik med bra utbud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har inte tillgång till bra matlagingsmöjligheter (t.ex. köksredskap, spis, kyl eller frys)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har svårt att hinna laga/äta bra mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag orkar inte laga/äta bra mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag saknar kunskap om matlagning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag saknar kunskap om vad som är hälsosam mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hälsosam mat är inte god	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är inte intresserad av att äta hälsosamt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat (beskriv i fritext nedan)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Valfri kommentar eller motivering: *[Fritext]*

### Tack för att du har deltagit i enkäten!

Om du har frågor går det bra att kontakta en av projektledarna på:  
julia.sandberg@drf.nu

Enkäten har genomförts inom Impact Innovation-programmet SustainGov - ett initiativ finansierat av Energimyndigheten, Formas och Vinnova samt programmets parter.

# Enkät 2

## Vi behöver din hjälp

Vi vill bidra till att fler får bättre möjligheter att äta bra och hälsosam mat – oavsett hur livet ser ut. För att lyckas behöver vi förstå människors vardag, behov och erfarenheter och därför vill vi gärna ta del av dina tankar.

Det är frivilligt att svara och tar cirka 5–10 minuter. Dina svar är anonyma och kan inte kopplas till dig. Resultaten kommer att användas för att ge bättre kunskap till t.ex. kommuner och regioner, så att framtida stöd och insatser bättre matchar verkliga behov.

Enkäten är en del av projektet Mat för ett inkluderande samhälle, som finansieras av Vinnova och leds av Region Stockholm. Matmissionen är med i projektet, och därför vänder vi oss till dig som är medlem. Enkäten är dock inte en medlemsundersökning från Matmissionen.

## Gradera hur hjälpsamma följande saker skulle vara för dig för att underlätta att äta mer hälsosamt

Sätt en siffra mellan 1 och 5 där 1 står för "Inte alls hjälpsamt" och 5 för "Extremt hjälpsamt"

	1 – inte alls hjälpsamt	2	3	4	5 – extremt hjälpsamt	Vet ej/ej relevant
Billigare resor med kollektivtrafik till platser där du kan handla prisvärd och bra mat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möjlighet att låna en lådcykel för att ta dig till platser där du kan handla prisvärd och bra mat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mobil matbutik som kommer till ditt bostadsområde, t.ex. "Matmissionen på hjul" (som glassbilen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Träffa flera kontaktpersoner (från t ex socialtjänsten, försäkringskassan, arbetsförmedlingen, vårdcentralen) på samma plats (t.ex. hos Matmissionen) för att spara tid och resor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Delta i en matlagningsgrupp där du lagar mat och äter tillsammans och samtidigt får arbetsträning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå på matlagningskurs där du lär dig laga mat med svenska råvaror, utifrån dina egna önskemål och mattraditioner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Köpa färdiglagad, hälsosam mat till bra pris hos t ex Matmissionen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Köpa hem kommunens färdiglagade måltider till bra pris.						
Provsmaka och få inspiration i Matmissionens butiker om hur du kan lagar till nya råvaror.						
Tips/information/recept på billiga, goda och hälsosamma maträtter.						

Valfri kommentar eller motivering: *[Fritext]*

### Varifrån skulle du helst vilja få information om dessa möjligheter?

(Välj de 5 som stämmer bäst)

- Vården, t ex läkare, sjuksköterska, dietist
- Tandvården
- Försäkringskassan
- Migrationsverket
- Vuxenutbildning, t ex SFI
- Skolan, t ex barnens lärare eller fritidsledare
- Kontakt från kommunen, t ex socialtjänst, biståndshandläggare
- Lokala träffpunkter, t ex biblioteket, folkets hus, seniorträffpunkter
- Matmissionen
- Kyrkan, moské eller liknande
- Idrottsföreningar
- Pensionärsföreningar
- Vänner, familj, grannar eller andra i min närhet
- Via annons och reklam
- Söka informationen själv

**Eget förslag:** *[Fritext]*

### Vem skulle du helst vilja ansvarade för möjligheter som underlättar att äta mer hälsosamt?

(Välj de 5 som stämmer bäst)

- Vården, t ex läkare, sjuksköterska, dietist
- Tandvården
- Försäkringskassan
- Migrationsverket
- Vuxenutbildning, t ex SFI
- Skolan, t ex barnens lärare eller fritidsledare
- Kontakt från kommunen, t ex socialtjänst, biståndshandläggare
- Lokala träffpunkter, t ex biblioteket, folkets hus, seniorträffpunkter
- Matmissionen
- Kyrkan, moské eller liknande
- Idrottsföreningar
- Pensionärsföreningar
- Vänner, familj, grannar eller andra i min närhet
- Via annons och reklam
- Söka informationen själv

**Eget förslag:** *[Fritext]*

## Vem upplever du att du får faktiskt stöd/hjälp av idag?

(Välj de 5 som stämmer bäst)

- Vården, t ex läkare, sjuksköterska, dietist
- Tandvården
- Försäkringskassan
- Migrationsverket
- Vuxenutbildning, t ex SFI
- Skolan, t ex barnens lärare eller fritidsledare
- Kontakt från kommunen, t ex socialtjänst, biståndshandläggare
- Lokala träffpunkter, t ex biblioteket, folkets hus, seniorträffpunkter
- Matmissionen
- Kyrkan, moské eller liknande
- Idrottsföreningar
- Pensionärsföreningar
- Vänner, familj, grannar eller andra i min närhet
- Via annons och reklam
- Söka informationen själv

**Eget förslag:** *[Fritext]*

## Tack för att du har deltagit i enkäten!

Om du har frågor går det bra att kontakta en av projektledarna på:  
julia.sandberg@drf.nu

Enkäten har genomförts inom Impact Innovation-programmet SustainGov - ett initiativ finansierat av Energimyndigheten, Formas och Vinnova samt programmets parter.

# Intervjufrågor till butikspersonal

- Vad tror du dina kunder drömmer om att kunna handla?
- Varför tror du det är så?
- Ser du någon skillnad på vad kunderna säger att de vill ha och vad de faktiskt lägger i korgen?
- Vilka faktorer upplever du är viktigast för era kunder när de väljer varor?
- Vilka är de största hindren du uppfattat för att era kunder ska kunna äta mer hälsosamt?
- Om du fick förändra något i hur Matmission och andra aktörer stöttar den här kundgruppen för att de ska få en bättre livssituation kring mat – vad skulle det vara?
- Vem tror du målgruppen litar mest på, för att få information om eventuella stödinsatser eller få hjälp av?