



2015-03-17 07:00 CET

Familjemiddagen helig för svenskarna - nästan hälften äter tillsammans varje dag

Att sitta ned till bords och äta ett mål mat tillsammans är viktigt för de svenska familjerna. Nästan varannan svensk uppger att familjen äter middag tillsammans varje dag och nära var tredje säger att familjen äter tillsammans flera gånger i veckan. Till frukost och lunch däremot tycks det

svårare att samlas – 26 procent äter frukost tillsammans på daglig basis och endast en femtedel äter gemensam lunch varje dag.

– Matglädjen är viktig för svenskarna och just middagen är för många en helig stund då familjen samlas och berättar om sin dag. Det är fint att det prioriteras i så stor utsträckning, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna.

Bäst på att prioritera dagliga familjemiddagar är de som bor i Övre Norrland – här uppger drygt 1 av 2 (52 %) att familjen äter middag tillsammans varje dag. I Stockholm ligger motsvarande siffra på 35 procent.

Undersökningen visar vidare att de äldre prioriterar gemensamma familjemiddagar i större utsträckning än de något yngre – i åldergruppen 56-79 svarar 58 procent att de äter middag varje dag jämfört med 36 procent av de i åldersgruppen 35-55 år.

Från undersökningen:

Hur ofta äter familjen middag tillsammans?

Varje dag 45%

Flera gånger i veckan 30%

1 gång i veckan 3%

1 gång i månaden 1%

Aldrig 1%

Jag är ensamstående 20%

Totalt: 100%

Kontakt:

Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna karin.nileskog@viktvaktarna.se,
076 782 61 62

Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se,
073 364 15 74

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes av TNS SIFO på uppdrag av ViktVaktarna under september 2014 genom internetintervjuer. Undersökningen ger ett representativt urval bland kvinnor och män i åldern 15-79 år. Sammanlagt 1023

svenskar deltog.

Om ViktVaktarna:

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna sedan 1972. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktminskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Kostprogrammet bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se