

FOOD &
FRIENDS

SMÅMÅLS- REVOLUTIONEN

FRÅN TRE DAGLIGA MÅLTIDER
TILL FLERA SMÅ.



Betydelsen av
"snackification"
för Matsverige.

UNDERSÖKNING
TRENDSPANING

METOD

Datainsamlingen gjordes 2024 av Norstat, som tillfrågade ett representativt urval på 1050 personer som dragits från ett antal paneler med cirka 67 500 personer. Begreppet "Småmål" definierades inledningsvis som något annat än chips, nötter och tilltugg, utan istället är det mindre portioner som man äter istället för frukost, lunch eller middag. Tolkning och analys av data gjordes av Food & Friends.

SMÅMÅLSREVOLUTIONEN

© 2025 Food & Friends

Citera oss gärna i media, men ange källa: matkommunikationsbyrån Food & Friends.

Papper: Arctic Volume

Tryck: Printografen, Halmstad

Stort tack!

MÅLEN MELLAN MÅLEN ÄR EN REVOLUTION I DET TYSTA.

En plötslig förändring får alla att vakna. En långsam förändring däremot flyger under radarn till en dag då man upptäcker att något har hänt. 2014 rapporterade vi om den amerikanska trenden att framför allt yngre bryter matvanor med tre dagliga måltider för att istället äta fyra, fem eller sex småmål. Då kändes det väldigt avlägset för Sverige, men när omställningen började synas även i Storbritannien 2024 vaknade intresset igen.

För att kartlägga hur långt trenden kommit i Sverige gjorde vi en undersökning, vilket är en del av den här rapporten. Den andra delen är spaningar från marknader som kommit längre i omställningen för att visa vad småmål faktiskt kan vara. Vi hoppas vi kan inspirera till att ta fram mer spännande, hälsosamma och goda småmål.

Det här händer nu, det är dags att vakna.

Definition småmål.

I USA talar man om trenden som Snackification, vilket gärna blir fel på svenska. Vi har den falska ordvännen Snacks, men trenden handlar inte om tilltugg. Ordet Mellanmål funkar inte

heller, man kan inte börja eller sluta dagen med ett mellanmål. Vi använder ordet Småmål som är det begrepp som börjat få fäste i handeln.

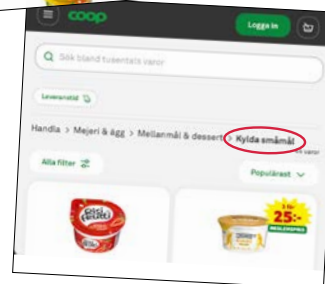
ORDLISTA

ENGELSKA	SVENSKA
SNACKING	SMÅMÅLSÄTANDE
SNACKS	SMÅMÅL ELLER TILLTUGG
CRISPS, NUTS ETC	SNACKS

◀ SMÅMÅL: FEL.

I Wikipedia likställs snacks med tilltugg, som definieras som "föda vars huvudsyfte inte är att mätta, utan mer för att tillfredsställa smaklöknerna." Den här maten är ofta förknippad med fett, salt och socker, som är något annat än vad den här rapporten handlar om.

sv.wikipedia.org/wiki/Tilltugg



▶ SMÅMÅL: RÄTT.

Det engelska ordet "snacks" rymmer även betydelsen av de mindre mål mat som äts mellan måltiderna eller rent av istället för måltiderna. Och de kan absolut vara nyttiga, smarta och läckra, som de här fruktspetten från Marks & Spencers.

bit.ly/40uX8iW

"Snacking preferred over traditional mealtime for the fifth consecutive year."

State of snacking, 2024, Mondelez International

◀ HANDELSTERMER.

På COOPs hemsida finns avdelningen "Kylda småmål" för den här typen av produkter och Hemköp har "Småmål och dricka nu", så varför inte enas om "Småmål". Tips till Nielsen IQ att skapa det som en kategori så vi kan följa utvecklingen.

bit.ly/4glzrQ1
bit.ly/4hjrgVS



M&S MAT I FARTEN
FOOD ON THE MOVE

◀ RÖRANDE ENIGA.

Marks & Spencers och Pressbyrån är eniga om att den här maten ska kallas "Food on the move" respektive "Mat i farten", vilket fångar en del av småmålets egenskaper, att den intas i rörelse och ska vara grab & go.



En kort historia.

Det finns inget som säger att vi måste äta just tre större mål mat om dagen. Det är en relativt ny företeelse som skapades med den industriella revolutionen. Då arbetet flyttade till fabrikena och skolor infördes så skapades en effektiv måltidsordning med två mål hemma och ett utanför hemmet mitt på dagen.

”Food anarchy in the UK!”

The Guardian



◀ ÅTTA SMÅ RÄTTER.

Matetnologen Richard Tellström ger ett exempel från hur man kunde äta åtta måltider under en slätterdag på jordbruket i Ekö socken, Gotland.

MENY SLÅTTERDAG

- 3:00 MORGONMÄSKU
- 6:00 KAFFE MED BRÄNNVIN
- 8:00 FRUKOST
- 10:00 KLUCKUTEI
- 12:30 MIDDAG
- 16:30 AUTNDAG
- 20:00 AFTMAT
- 22:00 SMÖRGÅS MED ÖL

(Source: Richard Tellström)



▲ KONSTIGA MATVANOR.

Food & Friends trendsrapport 2014 presenterade den då nya generationen Millennials så här: "De kommer med mobilen i handen och med nya matvanor. De vill äta hälsosamt, men har samtidigt lagt om sina matvanor till ett evigt mumsande över dygnet."

bit.ly/4hdeB6z



▲ RAPPORT FRÅN SMÅMÅLSNATIONEN.

2019 startade Mondelez (tidigare Kraft Foods) en årlig undersökning "State of snacking" som fokuserar på matvanorna i USA. Idag äter ca 90% av befolkningen 2 eller fler småmål per dag, bara 27% har kvar matvanor med frukost, lunch och middag.

www.mondelezinternational.com/stateofsnacking



▲ SMITTANDE VANOR.

Småmålsätandet fick extra fart under pandemin, där vi frigjorde oss från fasta tider att äta lunch tillsammans när många började jobba mer hemifrån. Det är en milstolpe i småmålsätandet, som tog en skarp vändning uppåt under dessa år.

bit.ly/4hfxPZg



▲ TRENDEN TILL EUROPA.

2024 identifierades trenden av den brittiska matkedjan Waitrose i sin årliga Food & Drink Report där de konstaterade: "We are a nation of snackers". I en egen undersökning uppgav 95% av britterna att de äter småmål, om än i mindre mängder än vad amerikanerna sätter i sig.

www.johnlewispartnership.media/reports/waitrose

Spridning av trender.

Hur hipa och självständiga vi svenskar än vill se oss så följer vi ändå i stort de internationella mattrenderna. Många trender måste först slå i USA innan vi intresserar

oss för det, exempel på det är sushi, pizza, kinesisk mat och coffeeshop-kulturen. Drivkraften är att vi hämtar ideal från de kulturer vi ser upp till.

TVÅ ELLER FLERA SMÅMÅL/DAG:

TOTALT:
90,0%

◀ DET KOMMER FRÅN VÄSTER...

Beteendet att äta småmål är betydligt mer etablerat i USA, men nu har beteendet börjat få fäste i UK. Småmålsätandet i Sverige har vad vi vet aldrig undersökts tidigare, men ligger på oväntat hög nivå.

www.mondelezinternational.com/stateofsnacking/
www.johnlewispartnership.media/reports/waitrose

TVÅ ELLER FLERA SMÅMÅL/DAG:

TOTALT:
50,0%

▶ INTE LÄNGRE SÅ GREAT.

Med en allt mer kaotisk ledning av USA så kan det ske ett framtida skifte i varifrån vi vill hämta nya matföreteelser. Troligen blir det de asiatiska länderna som kommer att visa vägen, men även europeiska länder kan flytta fram positionerna.

winetable.se/artiklar/har-det-nordiska-koket-tappat-sin-hajp



”Även dagligvarukedjorna arbetar med att anpassa sig efter det de yngre efterfrågar.”

FriKöpenkap

▼ ...OCH SPRIDS NEDIFRÅN.

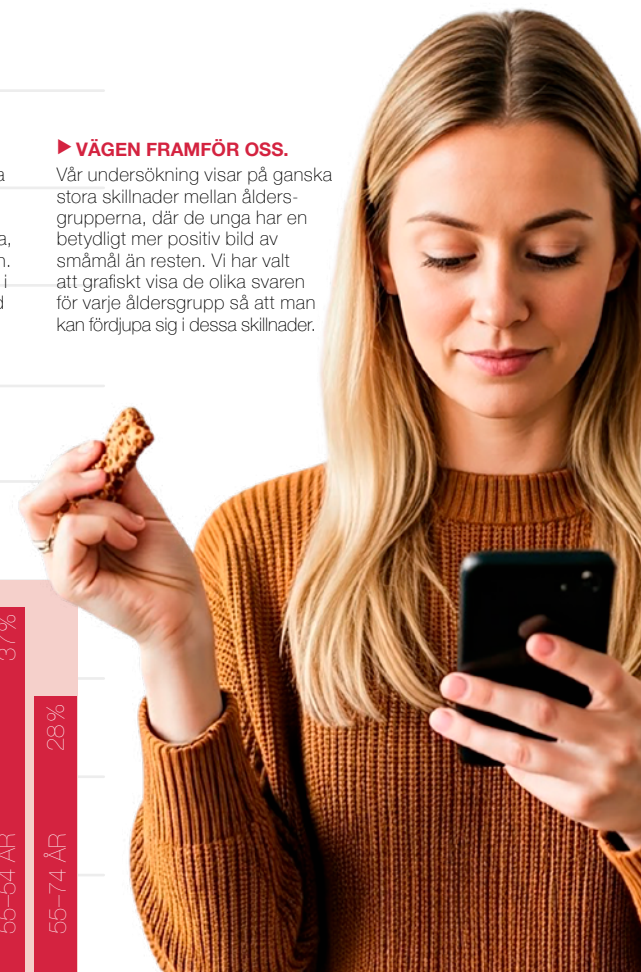
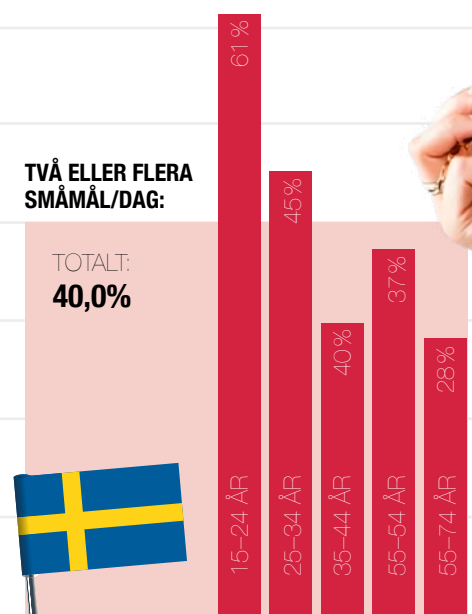
Efter vi fyllt 25 år så är de flesta av oss färdiga med vad vi tycker och gör, vi är inte lika mottagliga för förändringar. Småmålstrenden har först snabbats upp av de yngre målgrupperna, på liknande sätt som den vegetariska trenden. När dessa människor växer upp och tar plats i fler staplar kan man räkna med att de tar med sitt nya beteende.

▶ VÄGEN FRAMFÖR OSS.

Vår undersökning visar på ganska stora skillnader mellan åldersgrupperna, där de unga har en betydligt mer positiv bild av småmål än resten. Vi har valt att grafiskt visa de olika svaren för varje åldersgrupp så att man kan fördjupa sig i dessa skillnader.

TVÅ ELLER FLERA SMÅMÅL/DAG:

TOTALT:
40,0%



Topp 10.

Vad äter man då som småmål i Sverige? Från vår undersökning har vi fått fram en Topp 10-lista på de vanligaste ersättarna till frukost, lunch och middag. Det var inga dramatiska skillnader mellan kön eller åldersgrupper.

”Generellt för den här kategorin är att konsumenterna förväntar sig mycket dynamik och att det kommer många nya produkter.”

Ellinor Puerto, chef för sortimentsutveckling på Dagab.

1. FRUKT, HEL.

Man kunde inte ange exakt vilken frukt, men i Sverige är banan, äpple och apelsin populärast.
kostministeriet.se/fragakn/vilken-frukt-ar-popularast-i-sverige

2. SMÖRGÅS.

Att Sverige inte har en "lunch-packe"-kultur som våra nordiska grannar bidrar troligtvis till dess framskjutna plats.

3. CHOKLAD.

Den som kom på att döpa en chokladkaka för Mellanmål är ett geni inom marknadsföring.
www.cloetta.com/sv/om-cloetta/historia



4. CHIPS.

Egentligen ett tilltugg, men används ofta som del av en lunch-låda då blir det mer som mat.



6. NÖTTER.

Enligt EAT Lancet-rapporten bör vi femdubbla konsumtionen av nötter till 2050, och se det mer som "riktig mat".
eatforum.org/eat-lancet-commission



8. KVARG.

Försäljningen har ökat med 20–30% per år, vilket ledde till varubrist i slutet av 2024.
bit.ly/4jAt172

ÄGG, KOKT.

På den brittiska snabbmatskedjan Pret A Manger är kokta ägg med spenat den mest sålda varan! Pressbyrån och Stjärnägget har testat att lansera produkten tidigare.
bit.ly/4jDNTWj

10. KAKOR.

Vår svenska fikakultur tar den 10:e platsen på topplistan.

5.

GLASS.

Traditionellt sett som dessert eller sötsak, nu trendar nyttiga glassrecept med Keso.
bit.ly/4hcY829



7. YOGHURT.

Mejerierna var tidigt på småmåls-trenden och har nyligen lanserat yoghurt-klämmisar som "protein på språng".
www.arla.se/produkter/nya-produkter

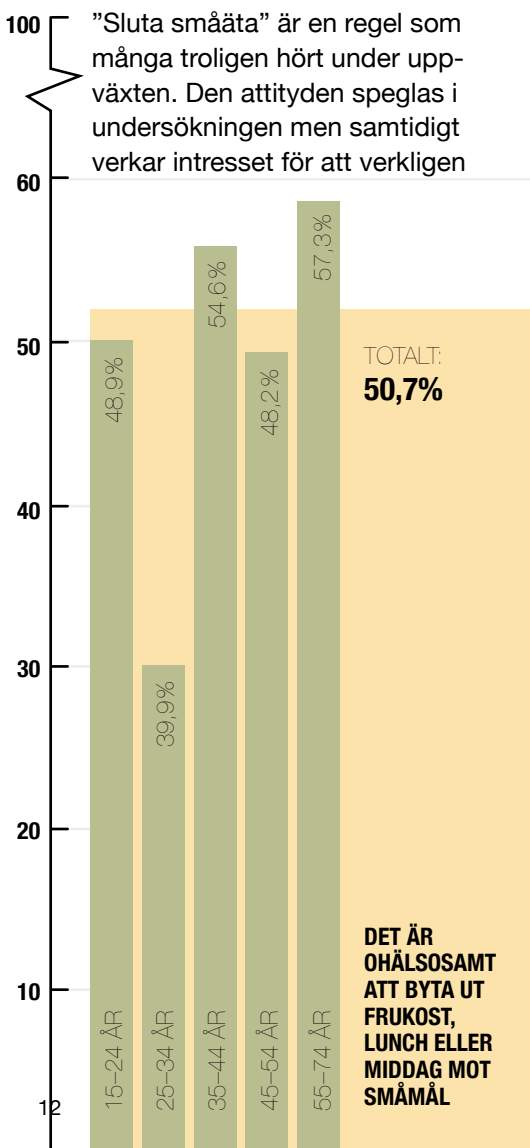
9.



Småmål och hälsa.

”Sluta småäta” är en regel som många troligen hört under uppväxten. Den attityden speglas i undersökningen men samtidigt verkar intresset för att verkligen

ta reda på vad småmålet innehåller ganska svalt. Samtidigt går många företag ut med att trenden inom småmål går mot mer hälsosamma alternativ.



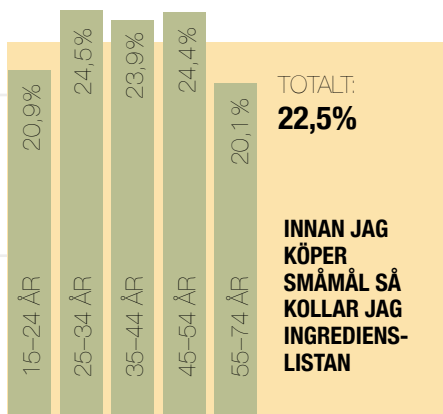
◀ OHÄLSOSAMT.

Precis över hälften tycker att småmål är ohälsosamt som alternativ till frukost, lunch eller middag. För en gångs skull är den mest positiva åldersgruppen inte de yngsta utan de som är 25-34 år. Analyserar man svaren i detalj ser man att de yngre är mindre negativa än de äldre.

▼ KOLLAR INGREDIENSER.

Trots attityden att småmål inte är så hälsosamma så är intresset för att läsa ingredienslistan bara 22,5%. Det stämmer i storhet med Food & Friends undersökning Matrapporten 2018 där bara 26% litat på vad som står på matförpackningar.

bit.ly/4gkVPsS



► RÄTT FRÅN PRET.

I början på 2024 lanserade brittiska snabbmatskedjan Pret A Manger en barmeny med bland annat "Humous & Cucumber Bowl" på 90 g, ett hälsosamt småmål.



▲ RÅG I MAGEN.

I slutet på 2024 lanserade Axfood Råggyberry, en burk med kokt fullkornsråg blandad med yoghurt och vitost. Rågen är hydrotermiskt behandlad för att kroppen ska ta upp viktiga mineraler. Produkten lanseras som "det perfekta mellanmålet".

bit.ly/3WBF3P7

”Det finns en trend inom kategorin mot allt mer hälsosamma produkter.”

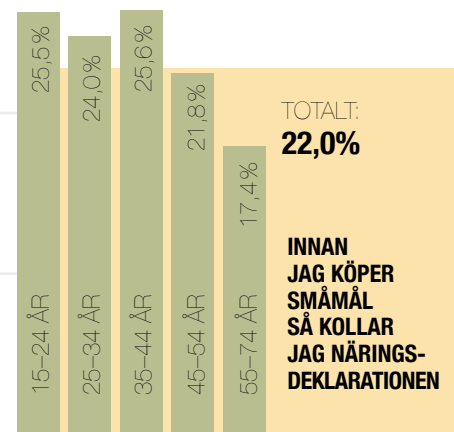
Ellinor Puerto, chef för sortimentsutveckling på Dagab.



◀ KOLLAR NÄRINGSVÄRDEN.

Samma ointresse är det för näringsdeklarationen, vilket kan ursäktas med att det är ganska svårt att tyda siffrorna. I Sverige har vi Nyckelhålet som utmärker hälsosammare alternativ i samma grupp, och det finns en debatt att införa europeiska Nutri-score.

bit.ly/3Epo7oA



BREAKFAST LUNCH DINNER

BRUNCH BRINNER
EVENES LINNER
LATE NIGHT EATS
LATE NIGHT SNACK



◀ DE NYA MÅLTIDSORDEN.

Måltiden mellan Breakfast och Lunch är som bekant "Brunch", men vad heter det mellan Lunch och Dinner? Det blir så klart Linner. Mellan Dinner och Breakfast äter man Late Night Snack. Begreppen används i kommunikationen, som i Burger Kings reklam för Royal Crispy Wraps.

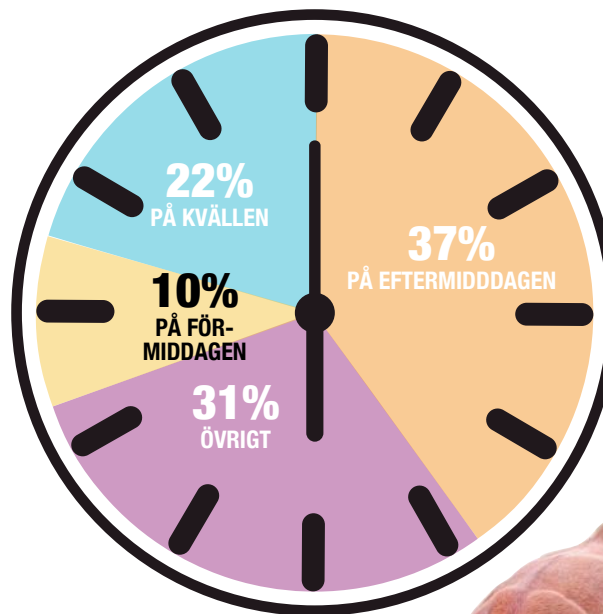
news.bk.com/blog-posts/burger-king-r-enters-the-wrap-game

"WHOPPER JUNIOR OR ROYAL CRISPY WRAPS FOR LUNCH, LINNER, DINNER OR LATE NIGHT SNACKS."

Småmåls-tillfällen

Förändringen i våra matvanor mot flera småmål sätter sina spår i språket. Om "småmål" är ett begrepp på samma nivå som "mat",

vad kallar man då måltiderna som ersätter lunch? Här är orden du måste kunna för att navigera i den nya småmål-tidsordningen.



▲ TID FÖR SMÅMÅL.

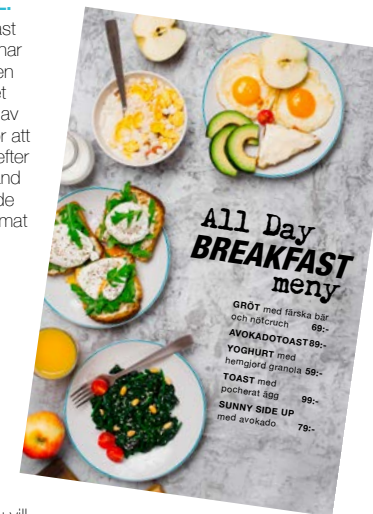
När vi adderar nya tillfällen för småmål utöver frukost, lunch och middag så är det största tillfället eftermiddag (37%), så är det även både i USA och England. Det andra tillfället är på kvällen (22%). Sedan är steget stort till förmiddagsmålet, mellan frukost och lunch (10%).



▲ FOURTH MEAL.

En term för att slå fast att dagen inte bara har tre måltider utan även en fjärde. Begreppet har främst används av snabbmatskedjor för att sälja sena måltider efter middagstid, och bland annat Taco Bell körde TV-kampanjer på temat runt 2006.

bit.ly/3PS9RHF



► WHATEVER / WHENEVER.

Ät vad du vill, när du vill. Med en upplöst måltidsordning är allt tillåtet och rätter kan serveras på andra tider än traditionellt. Ett exempel är att det går att beställa frukost dygnet runt, men även motsatt riktning gäller, att frukost kan bestå av chorizo, stekta ägg och chimmichurri.

bit.ly/40UaLtz

◀ GRAZING.

Begrepp som beskriver ett beteende av återkommande ätande som enbart bryts för korta stunder av arbete, träning eller sovande. Liknar ätandet vid ett klövdjurs evigt betande.

bit.ly/4jBZLs4

Fast food småmål.

"Few things are more effective than new products that are somehow familiar."

Adam Chandler, author of *Drive-Thru Dreams*, a book about fast food and American life

Det finns gott om satsningar på småmål bland fastfood-aktörerna, som har bemannade kök över stora delar av dygnet och gärna skulle vilja jämna ut kundflödena över dagen. De lanserar allt mer kreativ mat som är anpassad att äta som småmål, med en hand och på språng.



▲ MINDRE PÅ MENYN.

Även vanliga maträtter på menyn packas om så att det fungerar som småmål (eller sideorders), som till exempel fyra kycklingnuggets på McDonalds eller tre kycklingvingar på Max. I USA svarar McDonald's på Burger Kings wraps med att relansera Snack Wraps (120 g).



▲ SO CRISPY!

Även desserter går att göra till småmål. I USA har KFC gjort munsbitar av både äpplen och körsbär som är precis lika lava-het som de eterrättspajer du har ätit på snabbmatsställen.

kfcmenu.net/en/menu/apple-pie-poppers



◀ LESS DOG. MORE DELICIOUS.

Sonic är en amerikansk drive-in-kedja som har tagit en av paradržätterna på menyn Hot Dog och minskat ned det till ett småmål Lil' Doggies, vem kan motstå små korvbröd med prinskorv i?

bit.ly/42yi0s9



▲ MACCRAFT™

Hamburgerkedjan Arby's satsar bland annat på småmålet Crispy Mac n' Cheese Bites, där fyra friterade bollar serveras i en mugg att sätta i bilens kopphållare.

bit.ly/3E805N1



► GOLDEN ARCH.

Nyligen gjorde McDonalds en satsning på småmål med ett nytt restaurangkoncept som heter CosMc's och bara har en gyllene båge. Tanken är att de ska konkurrera med Starbucks om eftermiddagens försäljning av drycker och småmål.

cosmcs.com

Grab n' go.

Mat håller på att bli något man gör samtidigt som man gör annat. Samtidigt som man jobbar. Samtidigt som man går, åker tunnelbana eller buss. En viktig framgångsfaktor är att maten ska kunna ätas med ena handen utan att sätta sig vid ett bord och använda bestick. Så 1900-tal!

▼ SLICE.

En pizza är helt oduglig mat som småmål, hur ska man äta mjuk, varm ellips-mat medan man går? Men en slice då? Bättre! Nu öppnar det allt fler pizza-slice ställen. I Göteborg och Malmö finns en minikedja som även erbjuder pingis. Slice får en vidare betydelse.

[sliceandserve.se](#)



◀ TELESKOP.

Den första riktiga grab & go pizzan, enligt de som jobbar på Rolly's. Det är en pizza som rullats och stoppats i ett teleskopiskt rör där man trycker ihop förpackningen allt eftersom man äter. Dyker upp som food truck runt Stockholm.

[www.rollys.se](#)



▶ WALK & TACO.

7 Eleven visar att de är på bollen när de våren 2024 lanserade Taquitos. Det beskrivs som "en smidig to-go variant på en taco". Man spiller inget över kläderna och man äter den som en banan ungefär.

[bit.ly/4aTD52F](#)



▲ TO-GO-PAJ 1

Ibland behövs det inte mycket för att göra maten bärbar. En paj är kanske inte det man tänker på som "to-go", men de här pajerna från NZ Pies i Katrineholm är bakad för att ätas utan bestick direkt med händerna.

[www.nzpies.com](#)



▲ TO-GO PAJ 2.

Det här har blivit en viral succé i London. Hur serverar man en klassisk Yorkshire Steak Pie så att den blir to-go? Korsa den med burrito så får man en Yorkshire Burrito att hålla i.

[yorkshireburrito.com](#)



▶ HALF MOON.

Besläktad med pizzen men mindre, godare och bättre att äta på språng: Crescentine är en kedja från Bologna som nu har etablerat sig på Brick Lane, London. Pizzadegen viks, friteras och fylls innan man får den i en kon.

[indegno.eu/en-gb](#)

"Cutlery is for wimps."

The Guardian

Flingor som småmål.

En annan kategori som tar småmål på allvar är flingor. Flingor är inte längre något enbart för morgonen, utan något man kan mumsa på under hela dagen. Och precis som med grab n' go så anpassar sig produkterna till situationen, så de blir lagom stora att hantera.

”Big Cereal has big ambitions.”

Washington Post



◀ YABBA DABBA DO!

Vi börjar med up-sizing. Fruity Pebbles flingorna är i grunden små ätbara smulor som skulle vara svåra att äta med händerna. Som småmål finns Fruity Pebbles Crisps där man tryckt ihop flingor till en nugget stor som en tugga.

postpebblescereal.com/snacks

▶ BZZZ.

Honeycomb är en annan flinga från Post som ser ut som små honungskakor i original, men även finns som Big Bites. I den här boxen ryms sex mindre småpåsar, så man kan ta med ett småmål hemifrån och äta under dagen.

bit.ly/4aJluc



▲ BAR-MAT.

Självklart har man även stretchat varumärken och använt flingor till bars.

bit.ly/4aBb7Zg



▲ TWINKIE-LICIOUS!

Det förekommer även down-sizing inom flingor. Twinkie är ett ikonisk bakverk fyllt med vaniljkräm som följt med vägen av småmål från flinghyllan. Fast flingorna består av ganska små bitar så säger förpackningen att de kan använtas "outside the bowl".

bit.ly/4aH1KqP



◀ GR-R-EAT NIGHT!

Flingor vill etablera sig som ett "Fourth Meal" så de inte bara är aktuella på morgonen. Ett grepp som flera olika varumärken gjort är att göra om förpackningar så att solen har gått ned och månen gått upp. Det finns mycket exempel i Sociala medier på hur flingor äts om natten.

bit.ly/4ozCluv

► **7-ELEVEN + PANINI.**

Servicehandeln jobbar med att öka omsättningen på mat, och i maj 2024 började 7 Eleven att sälja mat framtagen med Panini Internazionale, till exempel Warm Pots 300 g för 70 kr. Enligt Reitan är dessa för "den lilla hungern – dvs en lätt lunch, nattmål eller ett snabbt lite mindre mål på språng!"

bit.ly/3CutOBi



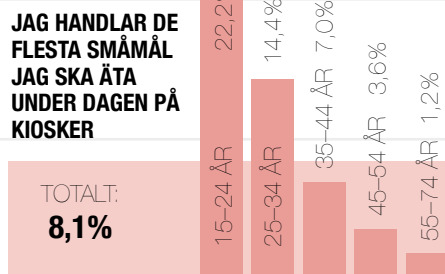
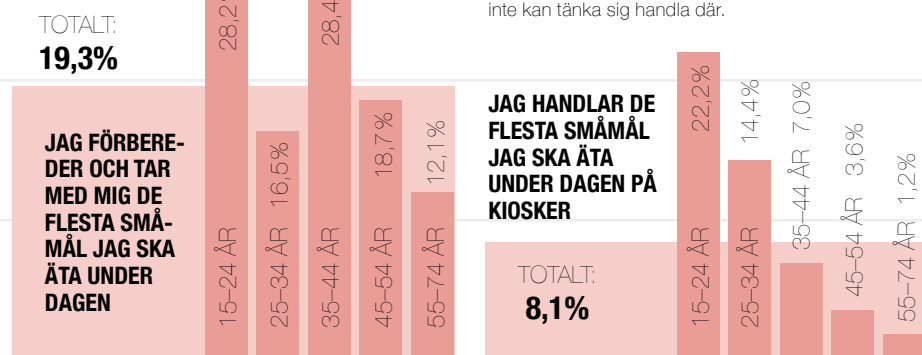
Var köpa småmål?

Eftersom småmål konsumeras på andra tider än de traditionella så kommer det betyda förändringar i var man handlar dem. I debatten förutspås servicehandeln bli vinnare, dels med centralt belägna kiosker

och dels med bilmackar där man måste stanna. Det som kommer vara avgörande är att vara där folk är, att finnas "Within arm's reach of desire", som Coca-Cola sa redan 1985.

▼ **KANAL-VAL.**

I vår undersökning om var man handlar sina småmål får matbutikerna högst acceptans med 32% följt av att ta med hemifrån på 19%. Kiosker och restauranger/cafèer får låga värden. De unga är betydligt mer positiva till kiosker, medan den äldsta gruppen inte kan tänka sig handla där.



▲ **PENDLARNÄRA.**

Att vara exakt där konsumenten rör sig blir avgörande. I London ser man portabla kiosker som ställs upp efter hur strömmarna går. Bilden visar en Itsu-kiosk som ställts upp under rusningen vid Liverpool Street Station, London.

[/bit.ly/40Qx2bn](https://bit.ly/40Qx2bn)



▲ **FLER OCH MINDRE.**

Flera kedjor öppnar nu mindre enheter med fokus på hämtmat. De har få eller inga sittplatser att erbjuda, utan man får äta på språng. Mellan 2019 och 2023 så minskade genomsnittsytan för kommersiella verksamheter med 17%. Bilden visar den amerikanska snabbmatskedjan Chick-Fil-As första enhet utan bord och stolar.

bit.ly/3CvSJEv

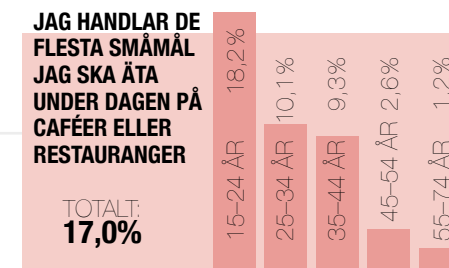
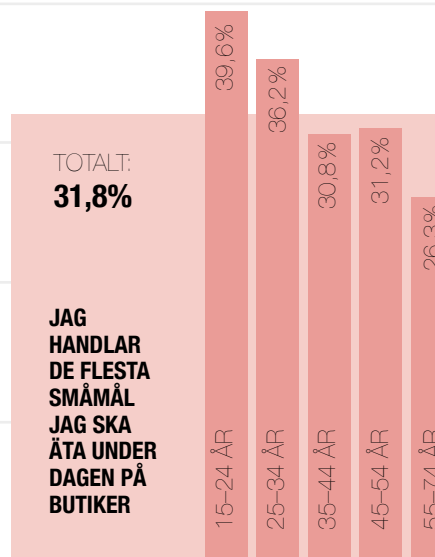
▼ **FOKUS PÅ FIKA.**

Vikten av att finnas nära kunden kan ta sig uttryck som vi sett nyligen i London, det vill säga att retail kommer koppla på försäljning av mat och dryck. Modebutikerna har redan gjort det, så varför ska inte en glasögonshop i London kunna sälja en kaffe medan man väntar på synundersökningen?

bit.ly/3WGg1yq

"Vi stärker vår konkurrenskraft i och med de här trenderna."

Marie Wedin, Reitan Convenience Sweden



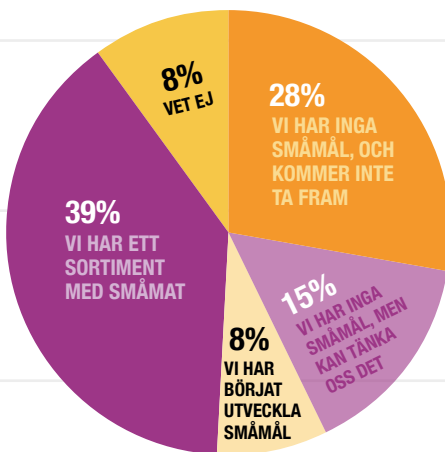
Varför småmål?

De sista frågorna ägnar vi åt att gräva i vad som ligger bakom småmålsätandet, finns det några drivkrafter?

Dessutom lät vi fråga medlemmarna i LI om deras planer på småmål. Det återstår uppenbarligen mer att gräva i vilket skulle motivera en framtida version av rapporten.

▼ NYTTA MED SMÅMÅL.

Ingen av de tre alternativen ger något definitivt utslag. Högst är "Jag orkar mer om jag äter småmål" och "Jag slipper slösa tid på att äta måltider" som 17% vardera håller med om, men det är samtidigt 50–60% som tycker tvärt om. Bara 12% håller med om "Jag slipper slösa tid på att laga måltider".



◀ HUR ARBETAR ERT FÖRETAG MED SMÅMÅL?

Hälften av Sveriges livsmedelsproducenter saknar produkter i segmentet småmål. Av dessa är 1 av 5 på väg att ta fram sådana produkter.

Källa: Livsmedelsföretagens medlemsenkät, vilken representerar ca 70% av branschens omsättning.

ORSAKER – FEM PUNKTER.

PRIS.

Många småmål har ett mindre kontantutlägg än en lagad måltid, i gengäld behöver man fler under en dag.

RELAX.

Många upplever stress i vardagen, och att äta frigör endorfiner i kroppen som motverkar stress.

FIRA.

Hur gör vi när vi har vunnit en seger? Vi äter och dricker, för det är det enda vi har. En ny order vunnit? Ta en tårbit.

UNDERHÅLLNING.

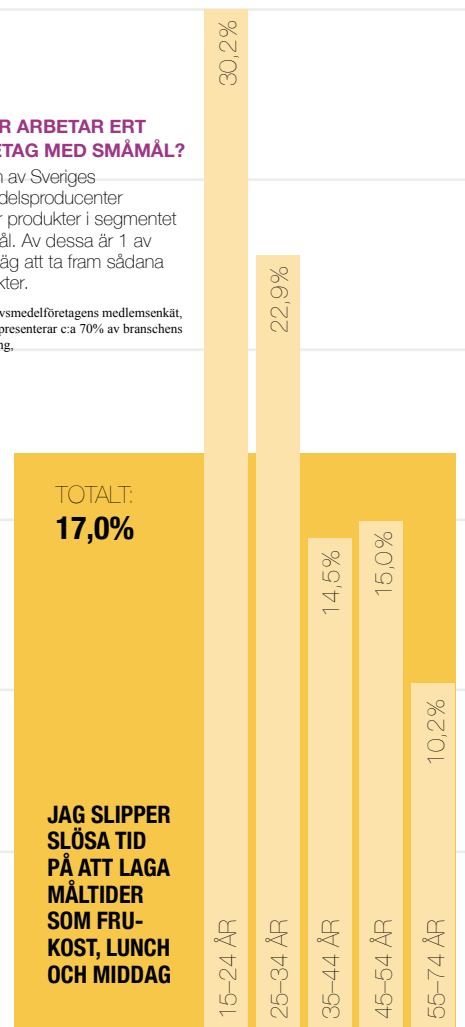
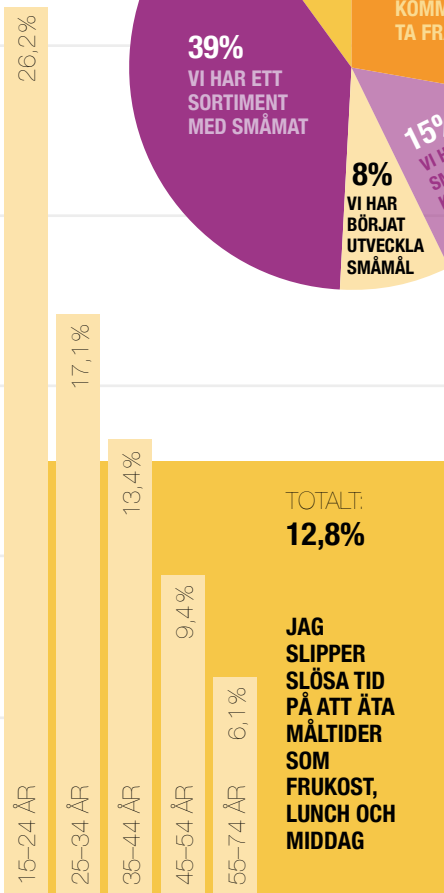
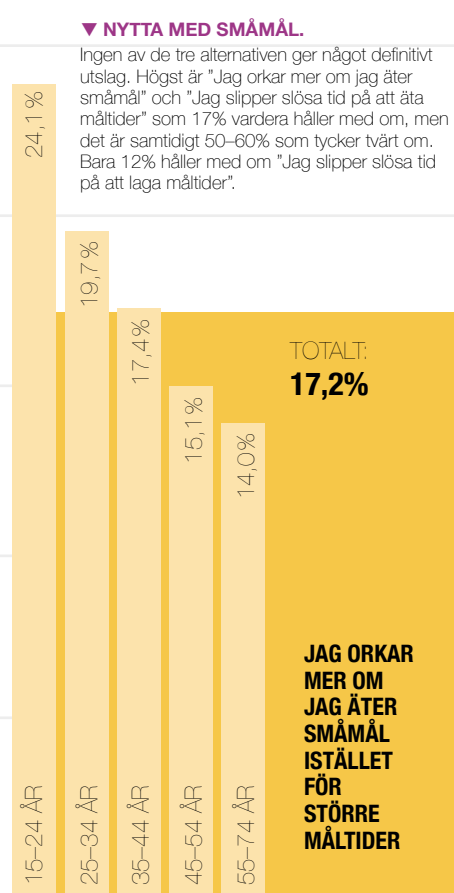
Har du tråkigt? Ät något. Mat ger stimulans när det inte finns något som sysselsätter hjärnan.

TRÖST.

När vi känner oss nere så får maten vara en "pick me up". Ät och bli glad igen.

► ORSAKER – EN PUNKT

Det kan summeras i att vi lever i en kultur där vi ständigt är på jakt efter "Little treats". Vi är närmast beroende av att löpande belöna oss med små njutningar, till exempel en smoothie från amerikanska livsmedelskedjan Erewhon.

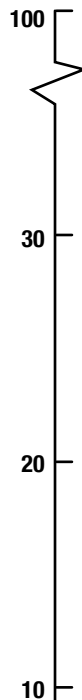


Småmåls- exempel.

Slutsatsen av vår undersökning är att Sverige tagit de första stegen mot ett ökat småmåls-ätande. Men är vi nöjda med det utbud som finns? Som konstaterats så finns det mycket att förbättra inom hälsa och hållbarhet. Att uppnå förbättringar i dessa som man checkar av de tre viktigaste kriterierna för en matvara (smak, smak och smak) är definitivt en utmaning, men lyckas man så kommer efterfrågan vara stor.

► JOHANNES 9:25

Här är alla åldersgrupper eniga, och bara 30% verkar vara intresserade av ett bättre utbud. Men lyfter man blicken och spanar utåt så finns det lysande exempel på goda, nyttiga, smarta småmål. Vi tar en titt på ett fåtal småmål från brittiska livsmedelskedjan Marks & Spencers.



JAG TYCKER INTE ATT UTBUDET AV SMÅMÅL SOM FINNS ATT KÖPA ÄR SÄRSKILT BRA



▲ **TRE SMÅ MACKOR:**
Räkor, skinka och ägg-majo.



▲ **CHOKLAD + NÖTTER**
Choklad-överdragna jordnötter, bara för de kommer i ett rör.

▼ **ÄPPLEKLYFTOR**
Äppleklyftor med jordnöts-smör att dippa i.



► **BUBBLE TEA.**
Småmålet som vi spanat på sedan 1998 då Food & Friends startade, som hittills varit omöjligt att lansera i väst trots att den är både dryck och mat. Bättre småmål kan man inte tänka sig. Förra året formulerade M&S om produkten och lanserade Bubble Tea, köerna var långa.



◀ **BANG BANG CHICKEN**
Bang Bang Chicken med en Satay Dip.



▲ **GYOZAS**
Vegetariska Gyozas med ponzu-sås.

► **EGGBITES**
Eggbites är som små omeletter med ost och bacon.



NÅGRA
AKTUELLA
PROJEKT



▲ Vapiano, SoMe koncept och content



▲ Grythyttan, PR och produktfotografering



▲ The Hunger Project, Insamlingskampanj.



▲ Arvid Nordquist, SoMe koncept och content



▲ Korvbrödsbagarn, SoMe.



▲ Kexchoklad, Kommunikationsplattform



▲ Start, Förpackningdesign



▲ Polly, Kommunikationsplattform



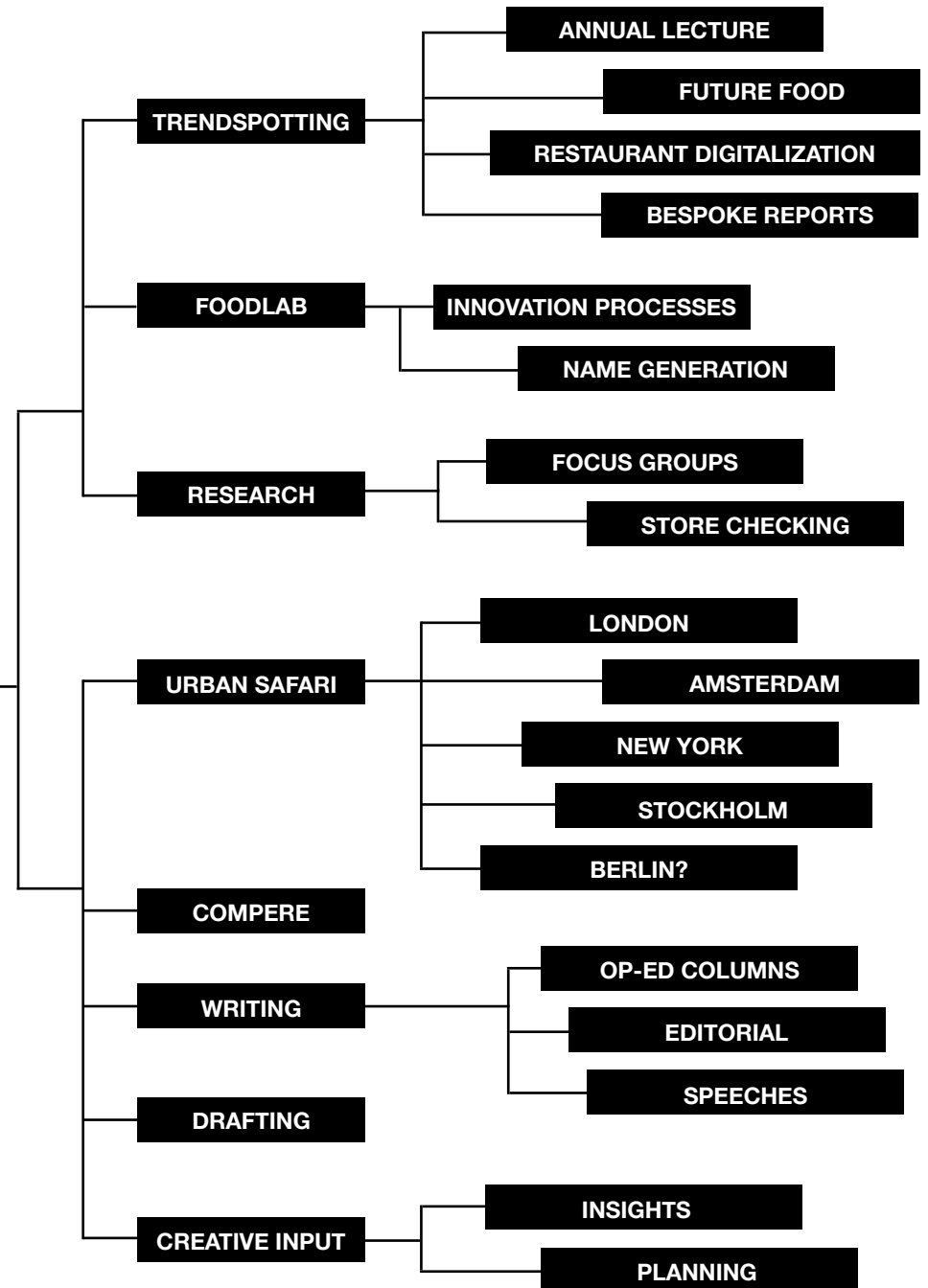
VI GUIDAR ER TILL RÄTT KVARTER

Behöver du inspiration, vill du ha koll på vad som är på väg att hända? Boka en Urban Safari till London, New York eller Amsterdam – två dagars spaning unikt skräddarsydd efter era behov. Eller spana i Stockholm en heldag eller eftermiddag. Restauranger, caféer, butiker, matmarknader och hotell. Fyll på era hjärnor för att sedan tänka nytt. Vi har gjort Urban Safaris i över 15 år och guidar er till det bästa.

För mer information, kontakta oss på urbansafari@foodfriends.se

FOOD & FRIENDS

SPECIAL OPS



Food & Friends är kommunikationsbyrån för mat, dryck och måltider. Inom Special Ops erbjuder vi tjänster så som insiktsarbete, fokusgrupper, skräddarsydda trendspaningar, innovation, inspirationsresor och kreativ input.

För info: specialops@foodfriends.se

Behöver din konferens en ny infallsvinkel?

Vi har föreläst om matrender i 21 år, och har flera olika presentationer som löpande uppdateras. Vi kan även skraddarsy föredrag efter dina specifika behov.

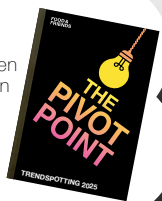
Hör av dig till:
trendspaning@foodfriends.se



En framtidsblick till hur vi äter och dricker 2035.



Digitaliseringen av restauranger – på tiden!



Hur vändningen i konjunkturen ändrar hur vi äter och dricker.



Food & Friends är kommunikationsbyrå för mat, dryck och måltider – inget annat. Vi tror på kunskap. Sedan starten 1998 har vi samlat unik kunskap om branschen och vad som driver framgång för våra uppdragsgivare inom Retail och Away From Home. I vårt erbjudande finns koncept, strategi, reklam, kommunikation, PR och design.

We Create Cravings.

foodfriends.se

**FOOD &
FRIENDS**
WE CREATE CRAVINGS