

**Sifo: Vi spenderar 2,5 semesterveckor i matbutiken varje år  
I Sverige lägger vi närmare hundra timmar om året på att handla i fysiska  
matbutiker, vilket motsvarar nästan två och en halv semesterveckor. Samtidigt  
önskar sex av tio att de hade mer tid över till annat och fyra av tio upplever negativ  
stress minst flera gånger i veckan. Det visar en Sifo-undersökning som Mathem har  
låtit göra.**

Av årets 365 dagar gör vi i genomsnitt 133 besök till en fysisk matbutik, enligt en ny undersökning från Sifo/Mathem. Det innebär att vi tar oss till mataffären oftare än var tredje dag. Svaren i undersökningen visar också att det tar cirka en trekvart varje gång en genomsnittlig person handlar, vilket innebär att det går åt 95 timmar om året till matinköp i fysiska butiker. Det är lika länge som två och en halv veckas semester för alla dem som arbetar 40 timmar i veckan.

Samma undersökning visar emellertid att drygt sex av tio (62%) önskar att de hade haft mer tid över till att hinna med allt. Störst behov av extra tid har småbarnsföräldrarna (87%). Det är också de som i högre utsträckning upplever en hög stressnivå i vardagen. Varannan småbarnsförälder känner av den negativa stressen minst flera gånger i veckan. Av befolkningen som helhet upplever fyra av tio en negativ stresskänsla lika ofta.

- Det är något motsägelsefullt att vi lägger hundratals timmar på att handla i mataffärer varje år, samtidigt som vi upplever negativ stress och önskar att vi hade mer tid över till annat. Idag finns ju smidigare alternativ som går snabbare även om det kan vara svårt att bryta gamla vanor. Under pandemin har vi emellertid kunnat se ett förändrat kundbeteende där allt fler har börjat handla mat på nätet, säger Johan Gertell, affärsutvecklingschef på Mathem.

Undersökningen visar stora skillnader i tidsåtgång mellan dem som handlar matvaror på nätet och de som handlar i fysiska butiker. Den som handlar online lägger i genomsnitt 25 minuter per köp, jämfört med 43 minuter för varje köp i fysisk butik. Det innebär att den som bara handlar i fysisk butik skulle spara 40 timmar om året på att göra alla inköp online i stället. Det motsvarar en hel semestervecka i ledig tid som kan läggas på annat.

#### **Om undersökningen:**

Undersökningen genomfördes av Kantar Sifo under perioden 26 januari - 3 februari 2021. Totalt intervjuades 1 002 personer i åldern 20-74 år. Respondenterna är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval.