

Att äta eller inte äta ute med barn – det är frågan



En rapport som har tagits fram av Prime och
United Minds på uppdrag av McDonald's

2022



Varför äter föräldrar inte ute med sina barn, fastän de vill?

Att få barn innebär att tillvaron förändras i grunden. Oavsett hur mentalt och praktiskt förberedd man tror man är, kan det vara svårt att veta hur den nya vardagen kommer se ut. Kanske blir det inte alltid som man tänkt sig. Ibland krockar ambitionen och viljan med verkligheten, inte minst när det gäller att gå ut och äta på restaurang.

Även om det är tydligt att föräldrar verkligen värdesätter att äta ute med sina barn och att en majoritet vill göra det i större i utsträckning än de gör idag, visar det sig att nästan hälften drar ner på uteätandet sedan de blir föräldrar.

Hur kommer det sig?

Som Sveriges familjevänligaste restaurang vill vi att alla familjer ska kunna äta på restaurang i lika stor utsträckning som man önskar.

McDonald's är Sveriges mest familjevänliga restaurang enligt föräldrarna själva

8 av 10 tycker att McDonald's är en familjevänlig restaurang

Därför har vi genom en enkätundersökning bland drygt 1 000 föräldrar samt djupintervjuer med föräldrar runt om i Sverige undersökt hur de känner och resonerar kring att gå ut och äta med sina barn. Vi har även intervjuat ett par experter i form av en psykoterapeut och en av McDonald's medarbetare, en Guest Experience Leader, som delar med sig av konkreta tips och råd kring vad både föräldrarna själva och omgivningen kan göra för att man som barnfamilj ska kunna gå ut och äta lika ofta som man vill.

Vår förhoppning är att du som läser denna rapport ska känna att det inte behöver vara ett så stort projekt att gå ut och äta med barn. Det finns gott om knep att ta till för att restaurangbesöket med barnen ska bli så smidigt och lustfyllt som möjligt och att hela familjen kan fokusera på det som är själva anledningen till att man går ut och äter – att få en mysig stund tillsammans.



Innehållsförteckning

Varför äter föräldrar inte ute med sina barn, fastän man vill?	2
Möt föräldrarna och experterna som deltar i rapporten	4
Livet innan och efter barn: Begränsat eller extra allt?	5
Vilken roll spelar uteätande i barnfamiljers liv?	8
Vad hindrar föräldrar från att äta ute med sina barn?	10
Vad kan man som förälder göra för att kunna och vilja äta ute oftare med sina barn?	16
Vad kan omgivningen göra för att föräldrar ska känna sig mer välkomna och bekväma på restaurang?	21
Sammanfattningsvis: Vad har vi lärt oss?	24
Så här har vi tagit fram rapporten	25

Möt föräldrarna och experterna som deltar i rapporten

I den här rapporten kommer du genomgående få ta del av perspektiv och expertis från de personer vi djupintervjuat i studien.

EXPERTER



Josefine Berglund

GEL, Guest Experience Leader, McDonald's

Josefine arbetar som Guest Experience Leader på McDonald's i Kristinehamn. En GEL har som ansvar att se till att gästerna får bästa möjliga upplevelse och finns i matsalen för att hjälpa till. I rollen får Josefine även vidareutbildningar med fokus på hur man skapar en så bra restaurangupplevelse som möjligt för just barnfamiljer. I arbetet på McDonald's kommer hon dagligen i kontakt med barnfamiljer. Därför vet hon vad som brukar skapa oro och konflikter i samband med ett att familjer går ut och äter men även vad som kan göras för att restaurangbesöket ska bli så smidigt och lustfyllt som möjligt.



Louise Hallin

Psykoterapeut

Louise är legitimerad psykoterapeut och barnmorska med specialistutbildning inom barn- och ungdomspsykiatri. Hon är en av landets främsta föreläsare inom utvecklingspsykologi och har bland annat varit rådgivare i TV4:s Nyhetsmorgon under flera års tid.

FÖRÄLDRAR



Adam

Adam är 28 år och bor i Örebro med sin fyraåriga dotter. Han jobbar idag som säljare men har en bakgrund som bartender, servitör och restaurangchef. Även om han lämnat restaurangbranschen bakom sig rent professionellt, är restauranglivet i form av restaurangbesök numera en stor del av både hans och dotterns liv.



Amanda

Amanda är 33 år och bor i Stockholm tillsammans med sin sambo och snart ettåriga dotter. Hon driver bland annat podcasten "Föräldrarapporten", där hon varje vecka pratar ofiltrerat om föräldraskap och hur hon hanterat övergången till att bli förälder.



Louise

Louise är 40 år och bor strax utanför Stockholm tillsammans med sin man och tre barn på respektive tre, nio och elva år. Hon är illustratör och driver bland annat bloggen och instagramkontot HejHejVardag, där hon i text och bild visar upp vardagen med barn – från rosenkimer till barnskriken.



Özgür

Özgür är 39 år och bor i Stockholm tillsammans med sin fru och två barn på tre och fem år. Han beskriver sin vardag bestående av "mycket musik och mycket barn", då han jobbar som musikproducent och driver en musikpodcast.

Livet innan och efter barn: Begränsat eller extra allt?

Innan vi går in på rapportens huvudtema – att äta ute med barn – ska vi titta lite på hur tillvaron för Sveriges föräldrar ser ut innan och efter man har skaffat barn. För de två hänger ihop: När livet i stort förändras, ändras även våra matvanor. Att tillvaron förändras radikalt när man får barn är det inget snack om. Det är något vi själva bevittnar dagligen på våra restauranger. Killen som brukade vingla in klockan fem på morgonen efter en utekväll med polarna är nu först i kön med barnvagnen för att köpa en kaffe till morgonpromenaden. Men, hur upplever föräldrar egentligen att tillvaron förändras mer konkret? Hur skiljer det sig från de förväntningar man hade?



Konserter och kompisar ersätts med hemmamys och familjehäng

När man får barn förändras tillvaron i grunden. En del av de vardagsaktiviteter som tidigare var högt prioriterade, får nu mindre utrymme eller ersätts helt och hållet av andra aktiviteter.

När vi frågade Sveriges föräldrar vilka aktiviteter de gör mer och mindre av sedan de fick barn visar det sig att många drar ner på bland annat att gå på dejt med sin partner, umgås med vänner och att gå ut och äta. Däremot tillbringas mer tid i stället mer tid hemma, tillsammans med familjen.

De föräldrar vi pratat med beskriver hur föräldraskapet på många sätt gör att man prioriterar saker och ting annorlunda. Pappa Adam beskriver att den största förändringen med att bli förälder är att barnet alltid är ens huvudprioritet:

– Den största skillnaden på mitt liv innan och efter barn är att jag inte prioriterar mig själv på samma sätt. Numera är min dotter i fokus, hon kommer alltid i första hand.

Föräldralivet blir kanske inte alltid som man tänkt sig

Även om man som blivande förälder kan höra och läsa sig till att livet kommer förändras med barn, är det svårt att helt förbereda sig för hur det faktiskt blir.

Flera av de föräldrar vi pratat med upplever att det framför allt var svårt att föreställa sig hur pass tidskrävande det är att ha barn – det som tidigare tog fem minuter kan numera ta en timme. Amanda, mamma till en snart ettårig dotter, beskriver att livet som nybliven mamma är något helt annat vad hon tidigare föreställt sig:

 **65%** Tillbringas mer tid hemma sedan de fick barn.

 **62%** Tillbringas mer tid med familjen sedan de fick barn.

– Jag hade tänkt att mammalivet skulle bestå av att strosa på mysiga promenader och att jag skulle komma in i ett härligt lugn. Överlag tänkte jag att jag skulle vara en "cool morsa". Men så blev det inte, ha ha! Framför allt blev det en chock hur tidskrävande det är att ha barn, och det är ju svårt att inte känna sig ängslig eller stressad när man har ett liv att ta hand om.

Men, föräldraskap behöver inte betyda hejdå till det sociala livet

Samtidigt som många föräldrar drar ner på sociala aktiviteter visar det sig att en relativt stor andel – framför allt unga – faktiskt ägnar sig åt en rad sociala aktiviteter i *större* utsträckning sedan de fick barn.

Till exempel svarade nästan en av fem av föräldrarna mellan 18–25 år att de går på dejt med sin partner oftare sedan de fick barn och lika många svarade att de umgås mer med sina vänner. Dessutom går en av tio på "after work" oftare som föräldrar. Ganska imponerande!

ANDEL FÖRÄLDRAR SOM GÖR FÖLJANDE AKTIVITETER I MINDRE UTSTRÄCKNING SEDAN DE FICK BARN



70%
går mindre på
konsert



60%
går mindre på
date med sin
partner



58%
tillbringas mindre
tid med vänner



54%
åker på färre
weekendresor



51%
bjuder över
vänner på
middagar



47%
äter ute på
restaurang
i mindre
utsträckning

Psykoterapeut Louise Hallin är inte förvånad över att en större andel unga fortsätter att leva ett lika – eller till och med *mer* – aktivt socialt liv sedan de fick barn:

Dagens föräldrar är aktiva och modiga, de vill fortsätta leva ett socialt liv både utan och tillsammans med sina barn. Därför ser man till att antingen ta hjälp av familj och vänner för att få möjlighet att komma iväg själv, eller så tar man med helt enkelt med sina barn – på nästan allt.

Louise Hallin, psykoterapeut

Det handlar om att anpassa situationer – inte undvika dem

De föräldrar vi pratat med menar på att det går att kombinera familjeliv med ett rikt socialt liv. Det handlar bara om att anpassa aktiviteterna efter de nya förutsättningarna, snarare än att undvika dem.

Adam, pappa till en femårig dotter, menar på att det inte behöver finnas en motsättning mellan att prioritera sitt barn och att vilja behålla sina intressen. De två går att kombinera, det handlar bara om att ha rätt inställning och att anpassa aktiviteten efter de nya förutsättningarna:

– Jag har flera vänner som gett upp sitt sociala liv helt, som aldrig går på restaurang och som slutit in sig i hemmabubblan sedan de fick barn.

Men jag har inte velat kompromissa med att göra saker som att hänga med vänner eller gå ut och äta. Det handlar om att anpassa situationen i stället för att undvika den. Jag kan fortfarande äta middag med kompisar, men då försöker jag tidigarelägga den, eller så tar jag med min dotter och flaggar för det.

Adam, pappa till ett barn

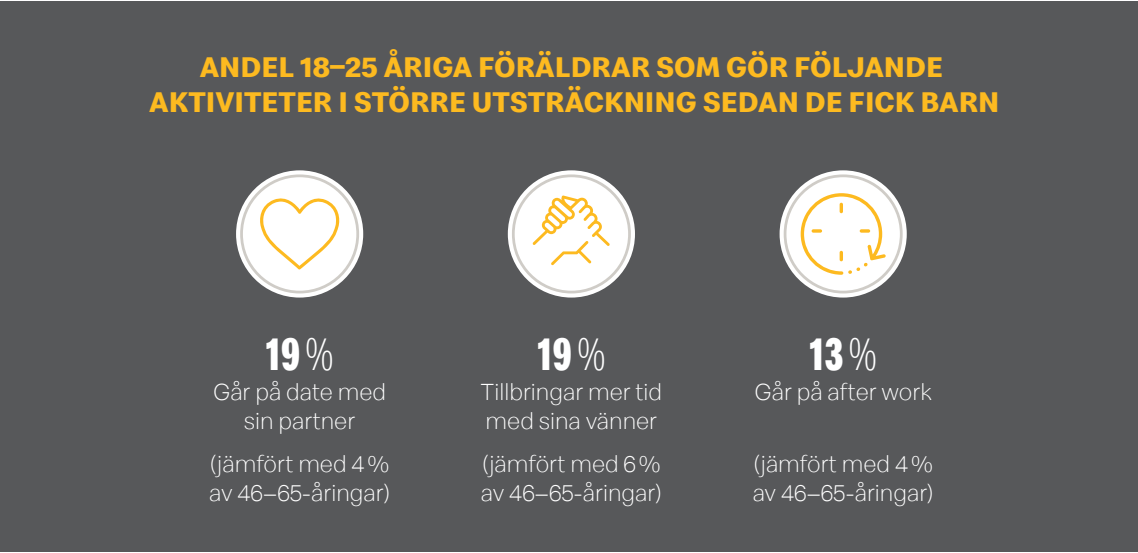
Jag tror många föräldrar ser alla aktiviteter med barn som ett stort projekt, större än vad det behöver vara.

Även tvåbarnspappan Özgür vägrar köpa idén om att det sociala livet måste sättas på paus bara för att man får barn:
– Jag vet att många är rädda för att känna ”nu är livet förbi”, när de får barn. Och visst, livet förändras, men det behöver inte betyda att det begränsas. Jag och min fru har egentligen inte gett upp någonting sedan vi fick barn, det är mer att man går in i en annan fas. Den största omställningen är att man inte kan vara lika spontan som tidigare, men då får man försöka hitta tillfällen och ha framförhållning.

Livet med barn = plusmeny med extra allt
Även om många föräldrar drar ner på en del aktiviteter som tidigare var en del av vardagen, råder det samstämmighet om att barnen berikar tillvaron på det emotionella planet.

De flesta föräldrar i vår undersökning anger att tillvaron med barn är såväl roligare och mer händelserik som mer trygg och tillfreds. Och framför allt, mer meningsfull.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att livet med barn innebär stora förändringar. När all tid och energi läggs på en ny individ kan det vara svårt att få utrymme för aktiviteter som tidigare utgjorde en naturlig del av vardagen. Däremot, på det stora hela är det tydligt att föräldrar upplever att barn berikar tillvaron på många olika sätt. Kort och gott kan livet med barn beskrivas som ”plusmeny med extra allt”.



A close-up photograph of a woman and a young girl. The woman, on the left, is smiling and looking towards the girl. The girl, on the right, is also smiling and looking towards the woman. They are both eating a yellow food item, possibly a sandwich or a piece of fruit. The background is blurred, showing what appears to be a restaurant or cafe setting with other people and tables.

Vilken roll spelar uteätande i barnfamiljers liv?

I det här kapitlet tittar vi på vilken roll uteätandet spelar i familjers liv. Svaren speglar det som vi på McDonald's ser dagligen på våra restauranger: Hur ett restaurangbesök blir ett av få tillfällen då hela familjen kan samlas för mysig kvalitetstid, i en annars så splittrad och stressad vardag.

Mysig kvalitetstid

När vi frågade föräldrar vad de främsta anledningarna till att man går ut och äter med sina barn är, visar det sig att det inte är själva matupplevelsen som är i fokus, utan tiden tillsammans.

Den vanligaste anledningen till att föräldrar går ut och äter med sina barn är att få en mysig stund tillsammans. Även de föräldrar vi pratat med beskriver att gå ut och äta som en av få aktiviteter då hela familjen samlas för en gemensam upplevelse. För pappa Adam har restauranglivet och uteätandet alltid varit en stor del av livet och är något han vill uppleva tillsammans med sin dotter:

– Att gå ut och äta har alltid varit en viktig del av mitt liv, och det vill jag förmedla till min dotter. Det fina är att det verkligen är något vi gör tillsammans. Det är inte som att jag tänker att det är jag som ska ut och äta och så får dottern följa med, utan vi gör det som en gemensam grej – det är ett sätt att uppleva något tillsammans, bara hon och jag.

Ett tillfälle för barn att växa

Förutom att föräldrar ser ett restaurangbesök som ett tillfälle att samlas och uppleva något tillsammans med sina barn, anser många föräldrar att uteätande spelar en viktig roll i barnens möjlighet att utvecklas och växa som människor.

Mer än sex av tio föräldrar anser att uteätandet är en viktig del av barnets utveckling. Det är en uppfattning som delas av de föräldrar vi pratat med. Pappa Adam berättar stolt hur han har kunnat se sin dotter med åren blivit mer självständig och bekväm i restaurangmiljön:

Min dotter har varit med på restaurang sedan hon var spädbarn, jag tror det är därför hon är så trygg och självklar i den miljön. Ju äldre hon blir desto mer plats vågar hon ta. Tidigare var hon lite blyg, men numera vågar hon beställa själv. Det gör både mig och henne stolt!

Adam, pappa till ett barn

FRÄMSTA ANLEDNINGARNA TILL ATT FÖRÄLDRAR ÄTER UTE MED SINA BARN*

30%

Få en mysig stund tillsammans

21%

Få kvalitetstid tillsammans

21%

Ge mitt/mina barn en upplevelse

21%

Sätta guldkant på tillvaron

20%

Slippa laga mat och diska

20%

Äta god mat

* Respondenterna fick välja max två svarsalternativ. I listan presenteras de mest förekommande svaren. (n = 1002)

63%

anser att ta med barn på restaurang är en viktig del av barnets utveckling/uppföstran.



Vad hindrar föräldrar från att äta ute med sina barn?

Många vill och värdesätter alltså att gå på restaurang med sina barn, men drar ändå ner på uteätandet sedan de blev föräldrar. Hur kommer det sig? Vilka är egentligen de främsta skälen till att man inte gör något som man tycker är så viktigt och värdefullt för hela familjen? Undersökningen visar att det beror på att många föräldrar har negativa känslor kopplat till att gå ut och äta med barnen. I det här kapitlet tittar vi närmare på vilka dessa känslor är och hur de tar sig uttryck.



Som familj känner man sig inte alltid välkommen på restaurang

Vår undersökning visar att en stor andel föräldrar upplever att man inte är välkommen på restaurang när man har med sig barn. Kanske är det inte så konstigt, när vi lever i en tillvaro som enligt psykoterapeuten Louise Hallin till stor del är vuxnecentrerad.

Så många som tre av tio av Sveriges föräldrar upplever att man som barnfamilj inte är välkommen på restaurang. Känslan av att inte vara välkommen på restauranger och andra allmänna platser delas även av de föräldrar vi intervjuat. Mamma Louise upplever att det över lag finns en negativ inställning till och lägre tolerans för barn och barnfamiljer i det offentliga rummet:

– Det finns en allmän inställning att barn och föräldrar borde låsa in sig i hemmet i fyra eller fem år tills barnen kan skärpa sig, eller att barn och barnfamiljer helst ska förpassas till egna platser. Jag tycker även det är konstigt att det är så socialt accepterat att klaga över att barn och barnfamiljer är så jobbiga. Hur kommer det sig att man kan säga faktiskt riktigt elaka saker om barn och vuxna och att det liksom är "okej"?

Jag tycker även det är konstigt att det är så socialt accepterat att klaga över att barn och barnfamiljer är så jobbiga. Hur kommer det sig att man kan säga hur elaka saker som helst om barn och vuxna utan att skämmas?

Louise, mamma till tre barn

Med tanke på att så många föräldrar inte känner sig välkomna på restauranger, är det inte så förvånande att mer än fyra av tio även anser att det borde finnas fler barnvänliga restauranger.

De föräldrar vi pratat med efterfrågar överlag fler ställen som är utformade och välkomnande för både barn och vuxna. Mamma Amanda berättar om ett inspirerande exempel från grannlandet:

– I Köpenhamn finns ett ställe som har en lekplats i mitten och uteserveringar runt om där de vuxna kan sitta. Jag skulle vilja se fler sådana platser, som är anpassade för både barns och vuxnas behov, för idag är det ofta antingen eller.

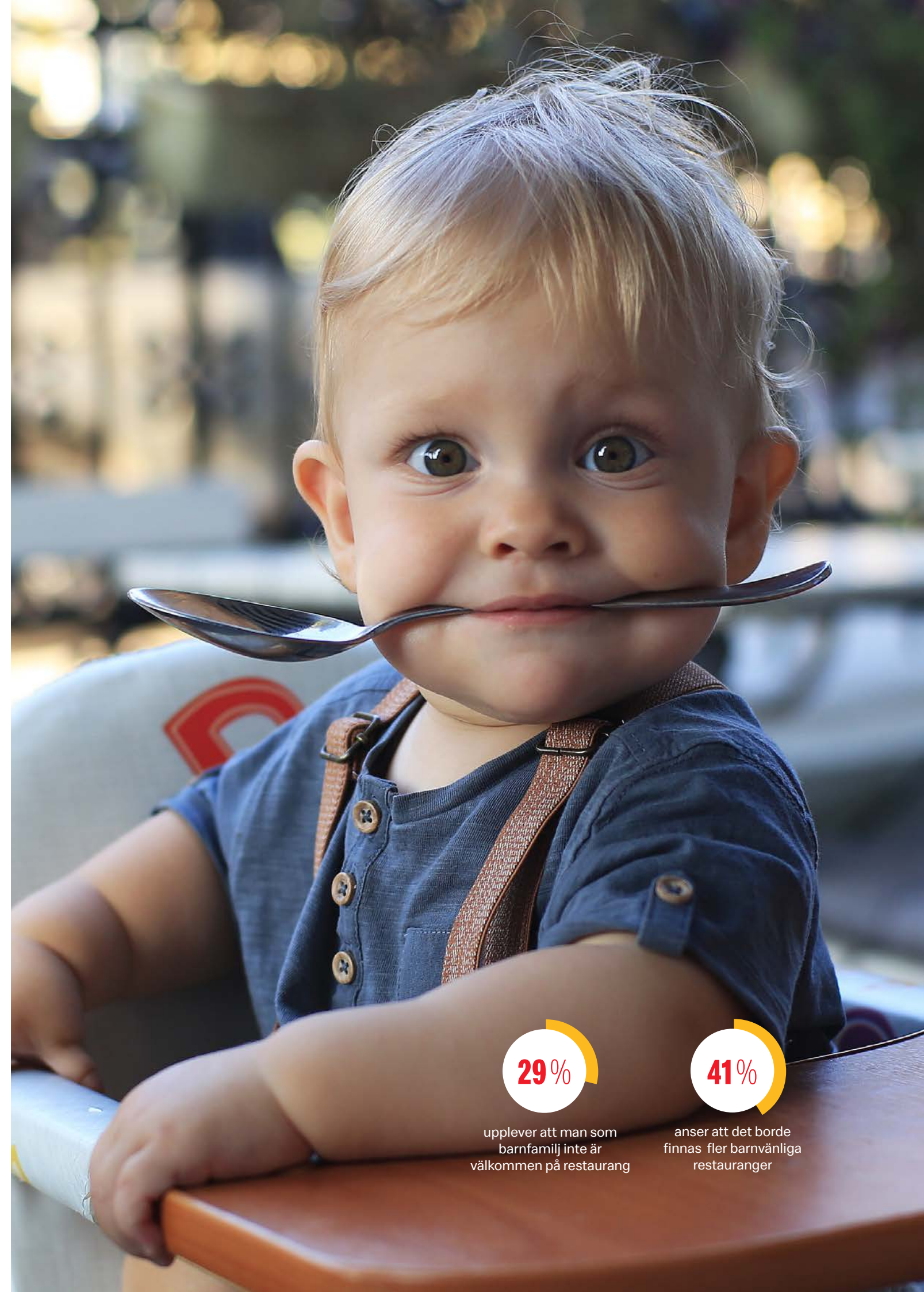
Psykoterapeuten: "Vi lever i ett vuxnecentrerat samhälle"

Psykoterapeut Louise Hallin är inte förvånad över att så pass stor andel känner sig exkluderade:

– Vi lever i ett vuxnecentrerat samhälle där vi skapat en enorm distans till barn. Det finns numera hotell som förbjuder barn, liksom restauranger och golfbanor.

Samtidigt har vi en romantisk bild av att barn är gulliga och charmiga. Men när de väl betar sig som barn blir vi stressade, irriterade och vänder ryggen åt dem. Det är verkligen inte barnens århundrade längre.

Louise Hallin, psykoterapeut



29%

upplever att man som barnfamilj inte är välkommen på restaurang

41%

anser att det borde finnas fler barnvänliga restauranger



Stress och oro gör det svårt att njuta av restaurangbesöket

Samtidigt som föräldrar gärna vill gå ut och äta med sina barn, visar undersökningen att det finns många faktorer man oroar sig för både innan och under ett restaurangbesök med familjen. All denna oro gör att man som förälder får det svårt att njuta fullt ut av restaurangbesöket, eller att det i värsta fall känns som det kostar mer än vad det smakar.

När vi frågade föräldrar vad man är mest orolig för när man ska gå ut och äta med sitt eller sina barn visar det sig att det till stor del handlar om barnets uppförande – som till exempel springa runt, vara högljutt eller bryta ihop.

Det här är föräldrar mest oroliga för när de äter på restaurang med sitt/sina barn*		
Att det inte ska finnas något på menyn som mitt barn kan/vill äta	23 %	
Att barnet ska springa runt i lokalen/ inte kan sitta still	22 %	
Att barnet ska vara högljutt	19 %	
Jag är inte orolig för något	19 %	
Att barnet inte ska tycka om maten	18 %	
Att jag ska upplevas som en dålig förälder om barnet inte uppför sig	15 %	
Att barnet ska bryta ihop/börjar gråta	14 %	
Att få otrevliga blickar/kommentarer från personalen/andra gäster	13 %	
Att jag inte ska få valuta för pengar	12 %	
Att barnet ska ha sönder föremål på restaurangen	11 %	
Att barnet ska kiss/bajsa på sig	8 %	
Att barnet ska kladda med maten	8 %	
Att jag ska bryta ihop för att mitt barn bråkar/busar	8 %	
Att barnet ska säga något olämpligt till personalen/andra gäster	7 %	
Att jag inte ska få äta upp min mat	7 %	
Vet ej	1 %	

* Respondenterna fick välja max tre svarsalternativ. (n = 1002)

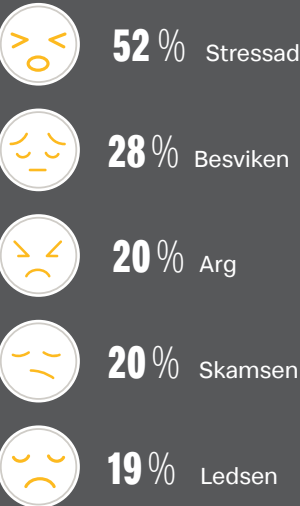
”Stresspiralen”
Oron för att barnet inte ska uppföra sig är alltså utbredd. Vilka känslor väcks hos föräldern när barnet inte betar sig som man vill?

Vår undersökning visar att stress är den mest förekommande känslan föräldrar känner när barnen inte uppför sig: Drygt hälften anger att de känner sig stressade vid dessa tillfällen. Även de föräldrar vi pratat med beskriver att de känner sig lätt stressade när de är ute och äter med sina barn. Pappa Özgür beskriver hur en ”stresspiral” bildas:
– Jag är dålig på att hantera stress, både min egen och andras.

När jag själv är “hangry” och behöver få i mig mat samtidigt som barnen är otåliga i väntan på att maten ska komma in, då blir det liksom som stress på stress och allt känns kaos.

Özgür, pappa till två barn

FRÄMSTA KÄNSLORNA FÖRÄLDRAR UPPLEVER NÄR ENS BARN INTE UPPFÖR SIG*



* Flera svarsalternativ möjliga. Listan presenterar de mest förekommande svaren. (n = 1002)

Även mamma Louise beskriver hur det kan skapas en ond spiral av stress där familjemedlemmarnas stress smittar av sig på varandra:
– Min man blir väldigt lätt stressad när vi är ute. Så bara vetskapen om att han kommer bli stressad gör mig stressad, vilket i sin tur spiller över på barnen som blir stressade. Det blir som en ond spiral. Ju fler personer man behöver förhålla sig till desto mer stress. Ibland känns det därför enklare att gå ut ensam med barnen.

Psykoterapeuten: ”Orealistiska förväntningar bäddar för besvikelse och konflikt”
Näst efter stress är besvikelse den känsla som föräldrar upplever när barnet inte uppför sig.

Enligt psykoterapeut Louise Hallin beror det på att man sätter andra förväntningar på barnets beteende när man ska gå ut och äta i jämförelse med de man har hemma.

– Man kan inte förvänta sig att en tvååring kommer uppföra sig som en vuxen helt plötsligt bara för att man är på restaurang. Om barnet är otåligt hemma kommer det inte helt plötsligt kunna sitta och vänta på beställd mat i 45 minuter. När de här orealistiska förväntningarna krockar med verkligheten blir man som förälder både stressad och besviken. Och när barnet känner av pressen på att sitta still, vara tyst och äta upp blir det oroligt och frustrerat. De skeva förväntningarna bäddar alltså för både besvikelse och konflikt.

Skamkänslor och jämförelse med andra ökar stressen och pressen

En stor del av den oro som föräldrar känner kopplat till barnens beteende handlar inte bara om beteendet i sig, utan om de känslomässiga konsekvenser de för med sig i form av skam och oro att upplevas som en dålig förälder.

Nästan hälften av föräldrarna svarar att de skäms om barnet stör andra gäster när man äter på restaurang. Även de föräldrar vi pratat med menar att skam är den känsla som ligger nära till hands. För mamma Amanda spår skamkänslorna inte sällan på den redan påtagliga stressen:

– Om vi är någonstans och min dotter börja gallsrika är det klart att man skäms och känner att man måste ursäktas sig själv. Att kunna behålla lugnet och värdigheten i de situationerna är ett "mission impossible"!

Den dömande blicken är ständigt närvarande

Skammen hänger till stor del ihop med oron att uppfattas som en dålig förälder. En del föräldrar känner att de ständigt har en blick på sig utifrån, vilket bidrar till känslan av att allt blir fel, oavsett hur man agerar när en krissituation med ens barn uppstår.

Som vi kunde se på listan över vad man främst oroar sig för när man går på restaurang med sitt barn (s. 21), är det många föräldrar som är oroliga över att uppfattas som en dålig förälder, eller att man ska få en otrevlig blick eller kommentar från personal eller andra gäster. En del av föräldrarna vi pratat med

anger att de ständigt förhåller sig till men även oroar sig för omvärldens reaktioner. Mamma Louise beskriver det som att hon alltid betraktar sig själv utifrån. Känslan av att vara betraktad och bli dömd gör att hon förlorar sin "föräldrakompass".

– Om ett barn skulle börja bråka eller gråta vid middagsbordet hemma känner jag ofta att jag har full kontroll över situationen. Men när jag är på lokal ser mig själv utifrån, hör andras tankar och tolkar in andras dömande. Om man låter barnet kolla på iPaden när vi äter hör jag hur andra tänker "kan hon inte få barnet att sitta vid ett matbord utan skärm?".

Eller om nåt av barnen skriker eller gråter och jag inte säger till, då tänker jag att andra tycker jag är för slapp, medan om jag säger till tänker att de troligtvis tänker att jag är en "oskön mamma".

Louise, mamma till tre barn

44%

skäms när deras barn stör andra gäster vid restaurangbesök (t.ex. genom skrik, gråt eller bus).

Man jämför både sina barn och sig själv med andra

Ett annat tecken på att man som förälder ofta förhåller sig till omgivningen – oavsett om man vill eller inte – är att man jämför både barnens beteende och sitt föräldraskap med andras.

45%

anser att andras barn är mer irriterande än ens egna

Vår undersökning visar att många föräldrar jämför ens barns beteende med andra barns på olika sätt. Nästan hälften av föräldrarna upplever att andras barn är mer irriterande än ens egna. Detta är något som pappa Özgür kan relatera till. Han medger att han har nära till dömande tankar, men att de försvinner så fort han försöker sätta sig in i den andra förälderns situation:

– Det händer att man tänker: "Varför kan de inte hantera sina barn?" Men sen försöker man sätta sig in i var de kommer från. Man vet inte vad som hänt på deras road trip fem minuter innan de klev in på restaurangen, eller hur dynamiken i just den familjen är. Man får ha empati för hur andra har det, men också ha empati för sig själv. Det finns ingen mall eller facit för föräldraskap, alla har sitt sätt.

För mamma Amanda tar sig jämförelsen ett annat uttryck:

– Ibland händer det att man jämför sitt barn med andras. Om jag till exempel umgås med en vän vars barn är väldigt lugnt och väluppfostrat, medan mitt skriker och gråter, är det lätt hänt att jag tänker att jag måste göra något fel eftersom mitt barn inte är lika lugnt som andras.

Barnen används också för att undvika skamkänslor

Samtidigt som barn kan vara en källa till skamkänslor för föräldrar visar vår undersökning att barnen även kan användas som täckmantel för att undvika skam, till exempel när det kommer till att beställa mat: Så många som en av fyra föräldrar svarar att det hänt att de beställt mat som man tycker är pinsam att beställa för att beställa till sig själv och sagt att det är till ens barn.

25%

har beställt mat de tycker är "pinsam" att beställa till sig själv och sagt att det är till sitt/sina barn.

A close-up photograph of two children's hands coloring a cartoon chicken on a white sheet of paper. The chicken is drawn with black outlines and has its wings spread. One child's hand, holding a yellow crayon, is on the right side of the chicken, while the other's hand, holding a blue crayon, is on the left. The background is a solid yellow color.

Vad kan man som förälder göra för att kunna och vilja äta ute oftare med sina barn?

Samtidigt som föräldrar vill gå ut och äta med sina barn har vi kunnat se att känslor som stress, oro och skam lätt tar över och gör att det känns som det kostar mer än det smakar att gå på restaurang. Men det behöver inte vara så. På följande sidor ger vi tips och råd till hur du som förälder kan förbereda dig både mentalt och praktiskt för att göra restaurangbesöket mindre stressigt och mer lustfyllt – för både dig och dina barn.



Adams "krisväska"

Förbered er – både mentalt och praktiskt

En nyckel för att undvika eller i alla fall minimera risken för konfliktfyllda situationer i samband med restaurangbesöket är att förbereda sig på olika sätt.

Vilka knep tar föräldrarna själva till för att undvika och hantera svåra situationer?

När vi ställde den frågan visar det sig att många visserligen förbereder sig praktiskt genom att ta med till exempel iPad eller leksaker men den vanligaste strategin är att prata med barnet för att förbereda det på upplevelsen. Pappa Özgür berättar att det

ger barnen en känsla av kontroll och förväntan: – När vi bilade till fjällen i vintras berättade jag och min fru för barnen exakt var vi skulle stanna och ta paus, fika och äta. Att förbereda dem på varje steg och vad som kommer ske gör att de känner att de har kontroll och att de vet vad de har att se fram emot längs med vägen.

FÖRÄLDRARNAS FRÄMSTA KNEP FÖR ATT UNDVIKA PÅFRESTANDE SITUATIONER PÅ RESTAURANG*

Pratar med barnet innan om vad vi ska göra och vad som förväntas av det	36 %
Ser till barnet inte är för trött	32 %
Låta barnet använda telefon/iPad för att distrahera sig	31 %
Låter barnet leka med leksaker/rita/läsa eller liknande	28 %
Låta barnet beställa mat själv	27 %
Presenterar restaurangbesöket som ett spännande äventyr	21 %
Ser till att barnet inte är för hungrigt	16 %
Tar med en annan vuxen	15 %
Tar med papper/rengöringsartiklar	15 %
Tar med en kompis till barnet/barnen	10 %

* Flera svarsalternativ möjliga. Listan presenterar de mest förekommande svaren. (n = 1002)

Psykoterapeuten tipsar: Så förbereder du dig och barnen för att undvika oro och konflikter

Nu när vi tittat på vad föräldrar själva tar till för knep för att undvika och hantera stress och oro inför ett restaurangbesök, vänder vi oss till psykoterapeut Louise Hallin.

Louise, hur kan man bäst förbereda barnet inför ett restaurangbesök?

– Precis som föräldrarna är inne på är att prata med sitt barn i förväg en effektiv strategi – dels för att ge barnet en känsla av kontroll men också för att förklara vad som förväntas av det. Men förväntningarna behöver presenteras på ett realistiskt och någorlunda lättsamt sätt. Om det upplevs som kravfyllt, blir barnet pressat och ängsligt.

Kan du ge ett exempel på hur man kan göra det, mer konkret?

Ställ frågor som får barnet att visualisera besöket, till exempel vad man tror kommer hända på restaurangen och vad man tror ni blir roligast. Om man vill prata om uppförande kan man till exempel ta hjälp av papper och penna och rita upp scenen med bord, stolar och alla i familjen.

Louise Hallin, psykoterapeut

Sedan förklarar man det som en berättelse: att här på restaurangen sitter man på stolen, man behandlar personalen väl, tackar för maten och så vidare. Precis som att ställa frågor gör ritningen att barnet tydligare kan visualisera besöket.

Hur kan man som förälder förbereda sig inför ett restaurangbesök?

– Att förbereda sig som förälder är nästan viktigare än att förbereda barnet. Många konflikter uppstår nämligen på grund av att föräldrarnas stress och oro påverkar barnen. Barn är sällan oroliga för att gå på restaurang, utan ofta är det föräldrarna som är oroliga. Så fort barnen börjar krångla minsta lilla blir föräldrarna stressade och spända, och därmed också otillgängliga. Och eftersom föräldrarna är barnens "rum", känner de av oron. Det är som att bjuda in till en riktig dans av aggressivitet. Om man vet att man tenderar att bli stressad när man går ut och äter kan man därför försöka träna upp sin stresstolerans genom att börja smått och sedan öka steg för steg. Börja med att ta en glass med ditt barn i parken, sedan en snabb fika på en uteservering, prova sedan några fikor inomhus, för att slutligen prova att gå ut och äta en måltid. I takt med att du blir mer van och märker att du kan hantera situationen bygger du upp en grundtrygghet och ett lugn, som gör dig mer resistent när stressmoment uppstår. När ditt barn känner av detta kommer det också behålla lugnet.



KRISVÄSKAN ELLER ÖVERRASKNINGSVÄSKA – VAD PASSAR BÄST FÖR JUST DITT BARN?

Utöver att prata med sina barn för att förbereda dem på restaurangbesöket, har de föräldrar vi intervjuat även praktiska förberedelser som vapen mot familjeharmonins främsta fiende: rastlösheten. Här delar ett par av dem med sig av sina bästa tips för att undvika att barnet blir uttråkat. Tipsen fungerar lika bra under en längre bil- eller flygresor som i samband med ett restaurangbesök

Adams krisväska

Sedan flera år tillbaka är "krisväskan" en trogen följeslagare i Adams hushåll. – Oavsett om vi ska på restaurang eller åka bil har vi alltid med en liten väska som dottern får packa själv, men som jag sen sorterar lite i – annars kan lite vad som helst komma med...! Innehållet varierar från gång till gång, men det som oftast är med är pennor och ritblock, favoritgosedjuret, mobil med nedladdade spel och appar, hörlurar och pussel. Väskan gör att både jag och dottern känner oss lugna, vi vet båda att det finns något att göra när rastlösheten slår till.

Özgürs "övertäckningsväska"

Pappa Özgürs strategi skiljer sig från Adams. I stället för en väska som barnet själv får packa och därmed har koll på innehållet i, har Özgür en "övertäckningsväska", som barnen inte känner till. – Om vi ska resa långt packar jag en väska med diverse leksaker, böcker och pussel som jag håller gömt för barnen. Sen om de blir rastlösa plockar jag upp en sak i taget, ungefär varannan timme. Att presentera något nytt med jämna mellanrum är det bästa strategin för att hålla rastlösheten i schack!

Sätt realistiska krav och förväntningar

Som vi tidigare konstaterat känner sig många föräldrar besvikna när deras barn inte uppför sig. Besvikelsen grundar sig ofta i att barnet inte lever upp till en orimlig förväntansbild som föräldrar har på barnens beteende. För att undvika onödig stress och besvikelse handlar det därför om att sätta rimliga förväntningar på restaurangupplevelsen.

De föräldrar vi pratat med som har en positiv känsla kring gå ut och äta med sina barn är också de som har en väldigt realistisk bild av vad man kan förvänta sig. Mamma Louise är medveten om att ett restaurangbesök med barnen är en helt annan typ av upplevelse än att gå ut och äta med till exempel vänner eller på tu man hand med sin partner, och anpassar därför sina förväntningar efter det:

- När vi går ut och äter ser jag det mer som en liten utmaning, jag tänker "det ska bli spännande att se hur det här går". Jag förväntar mig liksom inte att det ska bli en date night där jag och min man kan sitta och prata med varandra i flera timmar.

Anpassa förväntningarna efter barnets ålder

Psykoterapeut Louise Hallin förklarar att det både är rimligt och behövligt att som förälder ställa förväntningar på sina barn – så länge de är anpassade efter barnets förmåga, vilket till stor del beror på barnets ålder. Här förklarar hon vilka strategier som är mest lämpade utifrån var i utvecklingskurvan barnet befinner sig.

- Bebisar är bebisar, de är både oförutsägbara och

rutinstyrda. Här handlar det om att se till att barnets grundbehov är tillfredsställda: att blöjan är bytt, att barnet inte är för hungrigt eller trött, alternativt pricka in barnets sovfönster.

När barnet är i tvåårsåldern tror de fortfarande att de är jordens medelpunkt. De vill styra och ställa och går egentligen inte att resonera eller argumentera med. Den bästa strategin här är avledning, gärna i form av något som barnet kan äta.

Barn i tre- till femårsåldern är mer resonabla och kan förstå att de måste vänta lite grann på maten. I den här åldern kan man köpslå lite grann, till exempel säga att de får leka med en leksak eller iPad om de sitter still fram till att man beställt maten.

När barnet är mellan fem och sex år är det inte längre lika impulsivt, och det förstår regler. Samtidigt blir de lätt uttråkade, och kan behöva stimulans i form av leksak, pussel eller böcker. Även ramsor, sånger och gåtor tycker de är kul.

Barn i sexårsåldern kan vara nyckfulla i sitt beteende. De kan pendla mellan att vara som en tvåmånaders-bebis som gråter och göra sig till offer, för att två timmar senare bete sig lillgammalt. Även här gäller det att se till att det finns något att underhålla dem med, till exempel leksaker, böcker eller favoritprogrammet på iPad:en. Då barnet är 7 till 10 år ökar sannolikheten att det betar sig närmre de vuxnas behov.

När vi äter med barnen är vi inställda på att det blir ett kort besök – ett roligt avbrott från rutiner och vardag då jag slipper laga mat, vi får äta nåt gott och barnen får uppleva en ny miljö. Men sen får man se hur det går – om det inte funkar kan man alltid åka hem, det är inte mer med det.

Louise, mamma till tre barn



BEBIS

Karaktärsdrag:

Oförutsägbara och rutinstyda

Strategi:

Se till grundbehov är tillfredsställda: mat, sömn, toalettbestyr. Alternativt pricka in sovfönster.



1–2 ÅR

Karaktärsdrag:

Tror de är jordens medelpunkt. Vill styra och ställa. Går inte att argumentera med.

Strategi:

Avledning! Gärna något att äta/dricka.



3–5 ÅR

Karaktärsdrag:

Resonabla, förstår tex. att de kan behöva vänta på mat.

Strategi:

Köpslående. Tex. låta de få en leksak om de sitter still tills maten är beställd.



5–6 ÅR

Karaktärsdrag:

Inte längre lika impulsivt. Förstår regler. Blir dock lätt uttråkade.

Strategi:

Underhållning i form av t.ex. leksaker, böcker eller pussel.



6–7 ÅR

Karaktärsdrag:

Nyckfulla. Kan pendla mellan att bete sig som en bebis och vara lillgammalt.

Strategi:

Underhållning i form av t.ex. leksaker, böcker eller favoritprogrammet på iPad:en.

Gör besöket till en gemensam upplevelse

Som vi kunnat se uppstår många konflikter som ett resultat av att barnen blir uttråkade, inte känner sig sedda eller upplever att de inte har någon kontroll. Att involvera barnen i restaurangupplevelsen är därför ett effektivt sätt att undvika konflikt men också ett sätt att förstärka den gemensamma upplevelsen. Här ger Josefine Berglund, Guest Experience Leader på McDonald's, sina bästa tips på hur man kan involvera barnet i hela restaurangbesöket.

JOSEFINES TIPS:

SÅ INVOLVERAR DU DITT BARN I RESTAURANGBESÖKET

Om barnet är tillräckligt gammalt, ge barnet en chans att beställa maten själv. Att få prata med en vuxen person är en spännande upplevelse, såvida man inte är väldigt blygt barn. Även att få titta på och välja själv bland alternativen via skärmen eller via appen är en spännande upplevelse för ett barn.

Beställa mat själv

Att låta barnet bestämma var ni ska sitta är en liten sak, men får barnet att känna att det är en del av och har möjlighet att påverka upplevelsen.

Bestämma sittplats

Ge barnet en uppgift som gör att det känner sig viktigt. Låt barnet följa med och hämta sin mat, och/eller följa med och ta ketchup och salt. Det är ett effektivt sätt att undvika rastlöshet, samtidigt som barnet känner sig viktigt och behövt.

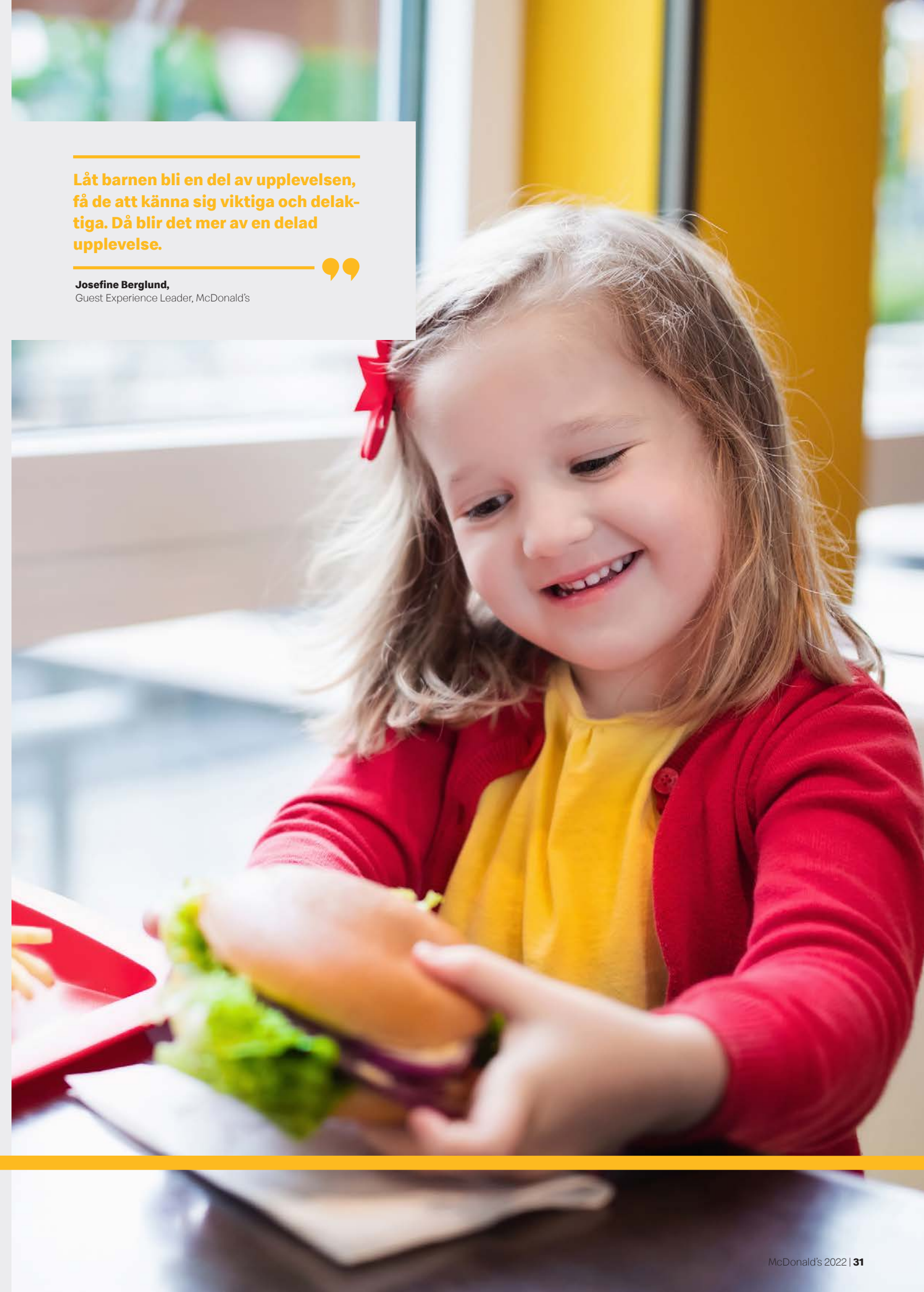
Uppgift

Gå på upptäcktsfärd i restaurangen. Det finns alltid något roligt att upptäcka när man är på en ny plats. I väntan på maten kan man därför gå på en liten upptäcktsfärd i lokalen.

Upptäcktsfärd

Låt barnen bli en del av upplevelsen, få de att känna sig viktiga och delaktiga. Då blir det mer av en delad upplevelse.

Josefine Berglund,
Guest Experience Leader, McDonald's



Vad kan omgivningen göra för att föräldrar ska känna sig mer välkomna och bekväma på restaurang?

Nu när vi fått tips och råd kring vad man som förälder kan göra för att restaurangupplevelsen ska bli mindre friktionsfylld, vänder vi oss till omgivningen. Vad kan en restaurang erbjuda och hur kan man som personal och gäst bete sig för att föräldrar ska känna sig välkomna och bekväma under ett restaurangbesök?





Skapa en välkomnande atmosfär

Många föräldrar önskar att det fanns fler familjevänliga restauranger. Men vad karaktäriserar egentligen en familjevänlig restaurang när det kommer till erbjudande och känsla?

När vi frågat föräldrar om vad man tycket är viktigt för att en restaurang ska kännas barnvänlig visar det sig att till stor del handlar om att få hela familjen känna sig välkomnad och sedd. På frågan hur man helst vill att en familjevänlig restaurang ska kännas hamnade ”välkomnande” i topp – nästan sex av tio (58 procent) tycker detta.

Personal som ser och kan hantera barn gör både barn och vuxna trygga

En viktig del av att skapa en välkomnande atmosfär är personalen. Personal som uppskattar och kan hantera barn hamnar på andra plats när föräldrar anger vad man tycker är viktigast hos en barnvänlig restaurang.

Även föräldrarna vi intervjuat anser att personalens förmåga att se och hantera barn när de besöker ett kafé eller restaurang spelar en avgörande roll för både barnens och de vuxnas upplevelse. Pappa Adam berättar att han kan se hur dottern Tilde växer när personalen pratar med henne: – Då känner hon sig stor, och som att hon är en del av upplevelsen på ett helt annat sätt än om personalen bara vänder sig till mig.

DET HÄR TYCKER FÖRÄLDRAR ÄR VIKTIGAST ATT EN BARNVÄNLIG RESTAURANG ERBJUDER*

Har barnmeny	37 %
Personal som uppskattar och är bra på att ta barn	26 %
Prisvärt	24 %
Att det är rent och fräscht i lokalerna	21 %
Erbjuder lekrum/lekpark	20 %
Går snabbt att beställa	19 %
Erbjuder leksaker/pyssel	17 %
Skötrum på toaletter	17 %
Stor variation i matalternativ	17 %
Har plats för barnvagn	13 %

* Respondenterna fick välja max tre svarsalternativ. Listan presenterar de mest förekommande svaren. (n = 1002)

Mamma Amanda menar att det snabbt går att avgöra om personalen har erfarenhet av att hantera barn eller inte och att hon blir lika positivt överraskad varje gång det sker:

– En sådan enkel grej som att personalen erkänner barnets existens skapar ett lugn hos mig. Häromdagen var jag på en restaurang där de var jättevälkomnande, direkt när vi kom in hälsade de glatt på både mig och min dotter, och var snabbt framme med ritblocken.

McDonald’s – platsen som stöttar istället för skammar

Josefine, Guest Experience Leader på McDonald’s, berättar att hon och kollegorna kan känna av föräldrars skamkänslor när barnen inte betar sig väl och att föräldrar är rädda för att bli utskällda av både personal och andra gäster. Att aktivt arbeta för att skapa en tillåtande atmosfär är därför avgörande för att föräldrar ska känna sig bekväma.

McDonald’s är stället som ger dig chansen att ”misslyckas”. Vi vill minska känslan av skam genom att stötta föräldrar och få dem att både känna och förstå att ingen gör fel. Här får barn vara barn, och det finns inget att skämmas för. Om barnen spiller så får man stötning i stället för skäll. Det blir en trygghet för föräldrarna att veta det. Ju mer vi visar att vi är där för att hjälpa och inte döma, desto mindre skamkänslor blir det.

Josefine, Guest Experience Leader, McDonald’s

Visa förståelse

Om man är gäst på restaurang och hamnar bredvid ett barn som börjar skrika, bråka eller busa kan det vara svårt att veta hur – eller om – man ska reagera. Hur vill egentligen föräldrarna att omgivningen ska reagera när deras barn inte uppför sig?

När vi ställde den frågan till föräldrarna visar det sig att de flesta föredrar att få en kommentar om att det inte är någon fara. De föräldrar vi pratat med beskriver vilken lättnad det är att få förståelse eller vänliga ord från en vän eller främling. För mamma Amanda har detta nyligen hänt vid två tillfällen och hon berättar vilken varm känsla det gav henne: – För någon vecka sedan när jag umgicks med en vän skrek och grät min dotter hela tiden. Efteråt hade jag så dåligt samvete men så fick jag ett SMS från vännen där hon skrev ”Bara så du vet så är både du och din dotter välkomna avsett humör”. Det var en oerhörd lättnad över att man inte måste vara ”perfekt” hela tiden. Eller som häromdagen när någon ropade ”Heja mamma!” till mig i lekparken – den typen av peppande ord är jätteuppskattade.

”Jag vet hur det är-leendet” som avdramatiserar och lugnar
Förutom en kommentar om att det inte är någon fara är ett igenkännande leende eller en kommentar något man som förälder uppskattar i samband med en krissituation med barnet.

Mamma Louise, som alltid känner blicken utifrån på sig, beskriver hur en sådan enkel sak som ett leende kan göra hennes dag:

När man står mitt i en kaossituation och oroar sig för både barnen och att störa andra gäster, att få ett ”jag vet hur det är”-leende från en annan förälder betyder allt i den stunden. Det gör mig lugn och gör att jag kan fokusera på att ta hand om barnet i stället för att skanna av omgivningens reaktioner.

Louise, mamma till tre barn

Även pappa Adam menar att ett relaterande leende eller förstående kommentar kan ha stor betydelse: – Det är så lättande när man märker att folk kan relatera till situationen. Ett leende eller en kommentar i stil med ”jag förstår hur det är” avdramatiserar situationen och gör både mig och dottern lugn.

Psykoterapeuten: ”Släpp rädslan av att inkräkta, våga erbjuda hjälp!”
Psykoterapeut Louise Hallin upplever att det finns en onödigt rädsla för att inkräkta i andras privata sfär, vilket hindrar människor från att hjälpa varandra i det offentliga rummet. Hon önskar därför att fler personer vågade erbjuda hjälp i större utsträckning:

Idag är vi väldigt rädda för att inkräkta i andras privata sfär, eller göra att någon känner sig kränkt. Jag önskar verkligen att folk vågade prata mer med och hjälpa varandra när svåra situationer uppstår, oavsett om det är på restaurang eller lekplatsen. Våga fråga hur det är och våga erbjuda din hjälp. Fråga: ”Jag ser att ni har det jättejobbigt här just nu, kan jag göra något för dig?”

Louise Hallin, psykoterapeut

SÅ VILL FÖRÄLDRAR ATT OMGIVNINGEN SKA REAGERA NÄR ENS BARN INTE UPPFÖR SIG*

Säga att det inte är någon fara	35 %
Låtsas som ingenting	31 %
Le överseende	23 %
Säga att man kan relatera	23 %
Erbjuda sig att hjälpa till	19 %
Interagera med barnet	19 %
Säga till om de upplever att det är störande	14 %
Gå därifrån	9 %
Vet ej	9 %
Annat	1 %

* Flera svarsalternativ möjliga. (n = 1002)



Vad har vi lärt oss?

Att McDonald's är Sveriges familjevänligaste restaurang innebär inte att vi nöjt lutar oss tillbaka – tvärtom. Vi strävar alltid efter att utvecklas och utveckling börjar med insikter. Arbetet med den här rapporten har gett oss en rad viktiga insikter om föräldrars utmaningar, behov och önskemål som vi tar med oss in i framtiden för att kunna erbjuda våra gäster – stora som små, oavsett tillstånd eller tillfälle – den allra bästa upplevelsen.

Här är några av de lärdomar vi dragit och som vi vill dela med oss av:

Delad upplevelse är dubbel upplevelse

En stor del av barnens frustration i samband med ett restaurangbesök grundar sig i att de är uttråkade eller inte känner sig sedda. Vårt tips är därför att involvera barnen i hela restaurangupplevelsen. Att låta dem få beställa mat själva, välja var familjen ska sitta och upptäcka lokalen kan både minimera rastlösheten och bidra till att göra restaurangbesöket till en mer gemensam upplevelse. Och just tillsammanskänslan är ju det man vill åt när man går ut och äter med familjen.

En stor del av oro och konflikter kan motverkas genom förberedelse

En stor del av oro och konflikter kan motverkas genom förberedelse. Vi förstår att man som förälder kan känna sig oroad och stressad både under och efter ett restaurangbesök. Det är däremot synd ifall denna oro ska hindra familjer från att gå ut och äta. Vårt tips är att förbereda både dig och dina barn mentalt och praktiskt för att minimera oro, stress och konflikter.

Vikten av en välkomnade och tolererande atmosfär

Många föräldrar känner sig antingen inte välkomna alls eller är oroliga för att bli dömda eller utskällda när barnen inte uppför sig under restaurangbesöket. En välkomnande och tolererande atmosfär är därför en avgörande faktor för att fler föräldrar ska känna sig bekväma med att gå ut och äta tillsammans med sina barn. Det är tydligt att personalen spelar en avgörande roll i att förmedla denna känsla. Att personalen visar att man ser alla familjemedlemmar skapar en trygghetskänsla hos både föräldrar och barn, vilket kan spela en avgörande roll för familjens restaurangupplevelse.

Ett förstående leende eller en vänlig kommentar kan göra en förälders dag

Många föräldrar betraktar sig själva utifrån och känner sig både stressade och skamfyllda över vad omgivning- en tycker när deras barn inte uppför sig. Vill du som medmänniska göra en förälders dag? Dela med dig av ett förstående leende eller en vänlig kommentar. Eller varför inte erbjuda dig att hjälpa till? Tacksamheten i förälderns ögon kommer vara värt det.

SÅ HÄR HAR VI TAGIT FRAM RAPPORTEN

Innehållet i följande rapport har tagits fram genom en tvådelad studie genomförd av Prime och United Minds på uppdrag av McDonald's under våren 2022.

Kvantitativ undersökning

United Minds har på uppdrag av McDonald's genomfört en kvantitativ undersökning bland föräldrar i åldrarna 18–65 år. Totalt har 1 002 intervjuer genomförts. Svaren samlades in med kvoter på kön, ålder och region med syfte att spegla svenska folket avseende dessa variabler.

Datainsamlingen skedde mellan den 18 maj och 30 maj 2022 genom digitala enkäter.

Digitala frågeformulär distribuerades via webbpaneler som nådde respondenterna via e-post. Respondenterna som deltog i undersökningen tillhandahölls av undersökningsleverantören CINT.

Kvalitativ undersökning

För att få fördjupade insikter genomfördes djupintervjuer med fyra föräldrar, en psykoterapeut samt en medarbetare på McDonald's. Intervjuerna genomfördes både i person och digitalt.

(Se närmare presentation av personerna på s. 4–5.)



mcdonalds.se