

# Veckan är slut – nu är det dags att mysa

## Berättelse

Om du bor i Sverige kommer du snart att höra ordet “fredagsmys”. Att mysa betyder att ha det skönt, lugnt och trevligt. Fredagsmys handlar om att koppla av hemma på fredagskvällen, ofta tillsammans med familjen eller med vänner. Tanken är enkel: arbetsveckan är slut, och nu ska man slappna av och ha det bra tillsammans.

Ett typiskt fredagsmys är att man sätter sig i soffan och tittar på tv eller en film. Maten ska vara enkel och god, så att ingen behöver stå länge i köket. Man äter gärna något man tycker om, och ofta finns det också chips och annat snacks på bordet. Det viktiga är inte att maten är fin, utan att stunden känns mysig och avkopplande.

En vanlig fredagsmys-rätt är tacos och annan så kallad tex-mex-mat. Tacos kommer från det mexikanska köket, men i Sverige har det blivit nära kopplat till fredagen. Företaget Santa Maria började marknadsföra tacoskal och kryddmixer i Sverige på 1990-talet, och tex-mex blev snabbt populärt. Enligt en undersökning som Santa Maria lät göra, med drygt tusen svarande, äter ungefär varannan svensk tex-mex just på fredagar. Eftersom undersökningen är beställd av ett företag bör man dock läsa siffran med viss försiktighet. På senare år har det också blivit vanligt med vegetariska och veganska varianter, till exempel tacos med halloumi, svarta bönor eller blomkål.

Ordet “fredagsmys” är ganska nytt. Det etablerades på 1990-talet och togs in i Svenska Akademiens ordlista, SAOL, under 2000-talet. Det sägs att ordet först dök upp i en tidningstext redan 1994, men den uppgiften är osäker och kommer i andra hand, så man ska inte säga det som ett säkert årtal. År 2009 gjorde snackstillverkaren OLW en stor reklamkampanj med en “Fredagsmys”-sång. Sången blev mycket känd och band ihop chips och snacks med fredagskvällen ännu mer.

Liknande traditioner finns även i grannländerna. I Norge är “tacofredag” vanlig, och i Finland är fredagspizza populärt. För många i Sverige är fredagsmyset en kär vana – ett litet sätt att fira att veckan är slut och att man får vila tillsammans med dem man tycker om.

## Ordlista

ORD	FÖRKLARING
mysa	ha det skönt, lugnt och trevligt
koppla av	slappna av och vila
arbetsvecka	de dagar i veckan då man arbetar
typisk	sådan som är vanlig och igenkännlig
avkopplande	som gör att man slappnar av
tex-mex	mat med smaker från Mexiko och södra USA
marknadsföra	göra reklam för något för att sälja det

<b>ORD</b>	<b>FÖRKLARING</b>
undersökning	när man frågar många personer för att ta reda på något
etablera	göra något känt och vanligt
kampanj	en planerad satsning, ofta med reklam
vegansk	mat helt utan animaliska produkter
kär vana	en vana man tycker mycket om

## Läsförståelsefrågor

---

1. Vad är huvudtanken med fredagsmys?
  1. Att arbeta klart alla uppgifter innan helgen.
  2. Att koppla av och ha det trevligt hemma när veckan är slut.
  3. Att laga så fin och svår mat som möjligt.
2. Varför ska maten på fredagsmyset helst vara enkel?
  1. För att enkel mat alltid är billigast.
  2. För att ingen ska behöva stå länge i köket utan kunna slappna av.
  3. För att man inte får äta snacks i Sverige.
3. Vad säger texten om siffran att ungefär varannan svensk äter tex-mex på fredagar?
  1. Det är en officiell siffra från staten.
  2. Den kommer från en undersökning beställd av ett företag och bör läsas med försiktighet.
  3. Ingen vet var siffran kommer ifrån.
4. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. Ordet "fredagsmys" är ganska nytt och kom på 1990-talet.
  2. Det är helt säkert att ordet först användes år 1994.
  3. OLW gjorde en känd reklamkampanj med en "Fredagsmys"-sång 2009.
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
  1. I Norge är "tacofredag" vanlig.
  2. Tacos kommer från det italienska köket.
  3. Det finns i dag vegetariska varianter av tacos.
6. Texten skriver "det sägs att ordet först dök upp ... 1994". Varför skriver texten "det sägs" i stället för att bara säga årtalet?
7. Varför kan man säga att ett företags reklam, som OLW:s sång, har påverkat fredagsmyset? Svara med stöd i texten.
8. Vad har fredagsmyset i Sverige gemensamt med traditionerna i Norge och Finland, enligt texten?

## Facit

1. Att koppla av och ha det trevligt hemma när veckan är slut.
1. För att ingen ska behöva stå länge i köket utan kunna slappna av.
1. Den kommer från en undersökning beställd av ett företag och bör läsas med försiktighet.
1. ja b) nej (texten säger att uppgiften är osäker och kommer i andra hand) c) ja
1. ja b) nej (tacos kommer från det mexikanska köket) c) ja
- Exempel på svar: Texten vill visa att uppgiften är osäker och kommer i andra hand. Ingen vet säkert, så texten är försiktig och påstår inte att 1994 är ett bevisat årtal.
- Exempel på svar: OLW:s reklamkampanj med "Fredagsmys"-sången 2009 blev mycket känd och band ihop chips och snacks med fredagskvällen ännu mer. Reklamen spred och förstärkte alltså vanan.
- Exempel på svar: I alla tre länderna firar man slutet på veckan med en särskild, enkel mat hemma: tacos i Sverige och Norge och pizza i Finland.

*Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.*

### FÖR LÄRAREN

Texten passar för att öva på att markera osäkerhet i språket ("det sägs", "bör läsas med försiktighet") och för enkel källkritik, särskilt kring företagsbeställd statistik. Tema: vardagskultur, mat och reklamens roll i Sverige. Fråga 6 är en inferensfråga om varför man uttrycker sig försiktigt. Låt gärna eleverna jämföra fredagsmys med en avkopplande kväll eller en återkommande maträtt i sina egna länder.

## Diskussionsfrågor

- Finns det en dag i veckan som är extra avkopplande där du kommer ifrån? Hur firar man den?
- Texten berättar att reklam har påverkat vad många äter på fredagar. Hur mycket tror du att reklam styr vad vi äter? Ge exempel.
- Är det bra eller mindre bra att ha en fast "myskväll" i veckan? Tänk på både fördelar och nackdelar.
- **Skriv (5 meningar):** Beskriv hur en perfekt avkopplande kväll ser ut för dig. Vad äter du, vad gör du, och är du ensam eller tillsammans med andra?

### Källor och faktagranskning

- Svenska Akademiens ordlista (SAOL), uppslagsord: fredagsmys – <https://svenska.se/saol/?id=0765192>
- Svensk ordbok (SO), uppslagsord: fredagsmys – <https://svenska.se/so/?id=121324>
- Svenska Akademien, pressmeddelande om ny upplaga av SAOL (13:e upplagan 2006) – <https://www.svenskaakademien.se/press/ny-upplaga-av-svenska-akademiens-ordlista-saol>
- Wikipedia, uppslagsord: Fredagsmys – <https://sv.wikipedia.org/wiki/Fredagsmys>

Faktagranskad mot ovanstående källor i juni 2026. Nyckelfakta: Fredagsmys betyder att man kopplar av och umgås hemma med familj eller vänner på fredagskvällen för att fira att arbetsveckan är slut. Ordet togs in i Svenska Akademiens ordlista (SAOL) i den 13:e upplagan, som kom ut 2006, och är där markerat som vardagligt (vard.). Själva ordet är belagt i skrift

sedan 1990-talet, alltså långt innan det blev allmänt känt. Ett typiskt fredagsmys handlar om enkel mat, soffan och tv tillsammans – den mysiga, avkopplande stunden är viktigare än finstämd matlagning. Tacos och annan tex-mex (smaker från Mexiko och södra USA) blev en mycket vanlig fredagsmys-rätt; företaget Santa Maria marknadsförde tacoskal och kryddmixer i Sverige från 1990-talet. Snackstillverkaren OLV lanserade i maj 2009 en stor reklamkampanj (av byrån Åkestam Holst) med en känd Fredagsmys-sång som ytterligare kopplade chips och snacks till fredagskvällen. Liknande fredagsvanor finns i grannländerna: i Norge är tacofredag vanlig och i Finland är fredagspizza populärt. I dag finns ofta vegetariska och veganska varianter, t.ex. tacos med halloumi, svarta bönor eller blomkål. OSÄKERHETER OCH MYTER: Det exakta första belägget för ordet (det sägs ibland ha dykt upp i en presstext 1994) är en andrahandsuppgift och anges inte som ett säkert årtal – texterna skriver allmänt "1990-talet". Påståendet att Sverige äter "mest tacos per person utanför Mexiko och USA" förekommer ofta i medier men är svårt att kontrollera mot officiell statistik och markeras som obekräftat. Statistik av typen "ungefär varannan svensk äter tex-mex på fredagar" kommer från företagsbeställda undersökningar (Santa Maria/Paulig, drygt 1 000 svarande) och attribueras till företaget – det är inte myndighetsstatistik. Texterna återger osäkra uppgifter försiktigt ("det sägs", "enligt en undersökning som företaget gjort").

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.