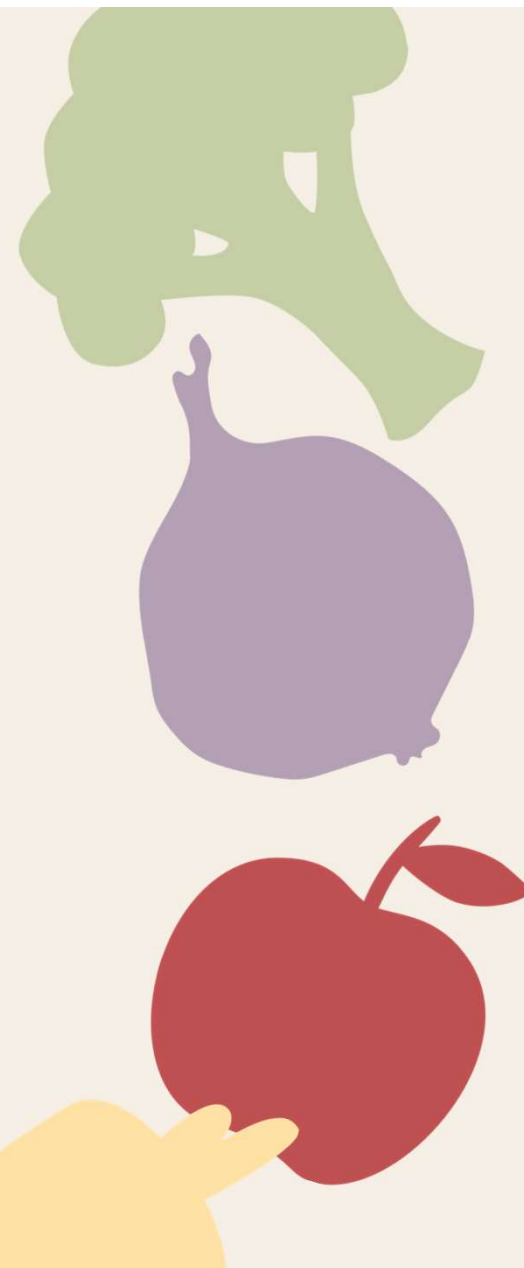




5 a day Europe 2025

Tore Angelsen, analysesjef

Oslo, 23. oktober 2025

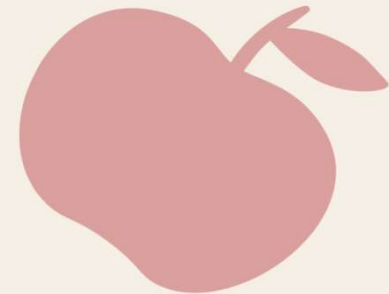


5 a day Europe

- Om undersøkelsen
- Hovedresultater forbruk i Norge
- Pris og norskpreferanse
- Barrierer for grønnsaker/salat
- Forbruk i 10 Europeiske land
- Oppsummering
- Spørsmål/kommentarer



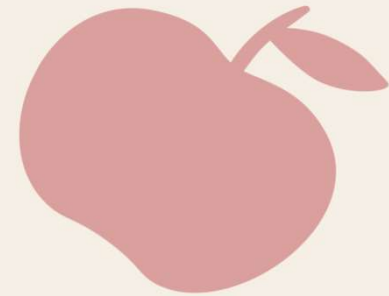
Om undersøkelsen

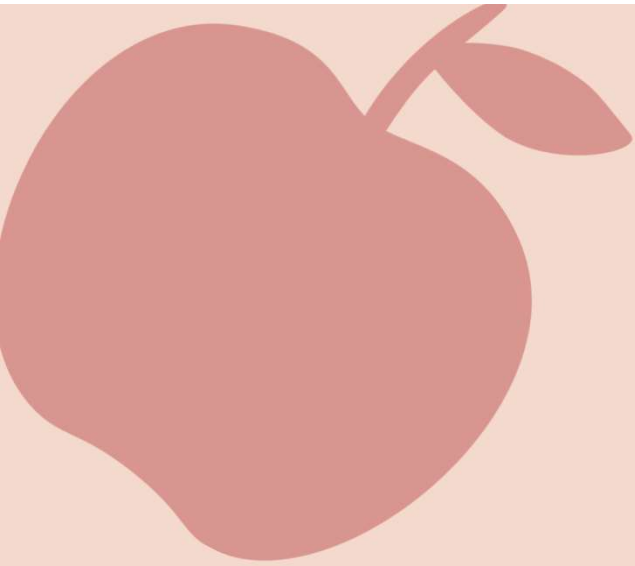


- Metode: Webundersøkelse
- Utvalg: Landsrepresentativ 18 + år, 3035 intervju
- Resultatene er vektet på kjønn, alder og utdanning
- Feltperiode: 3.9.25 – 24.9.25

Eksempel på én porsjon

- En porsjon frukt eller bær er omtrent **en håndfull**.
- Det kan f.eks. være en **mellomstor frukt** som eple, banan eller pære, eller en **del av en større frukt** som melon, ananas eller mango.
- Det kan også være en **håndfull mindre frukt** som druer, plommer og kiwi eller en håndfull bær.
- Vi tenker på **frukt og bær i alle formater**; frisk, fryst, hermetisk, i hjemmelaget smoothie, e.l.

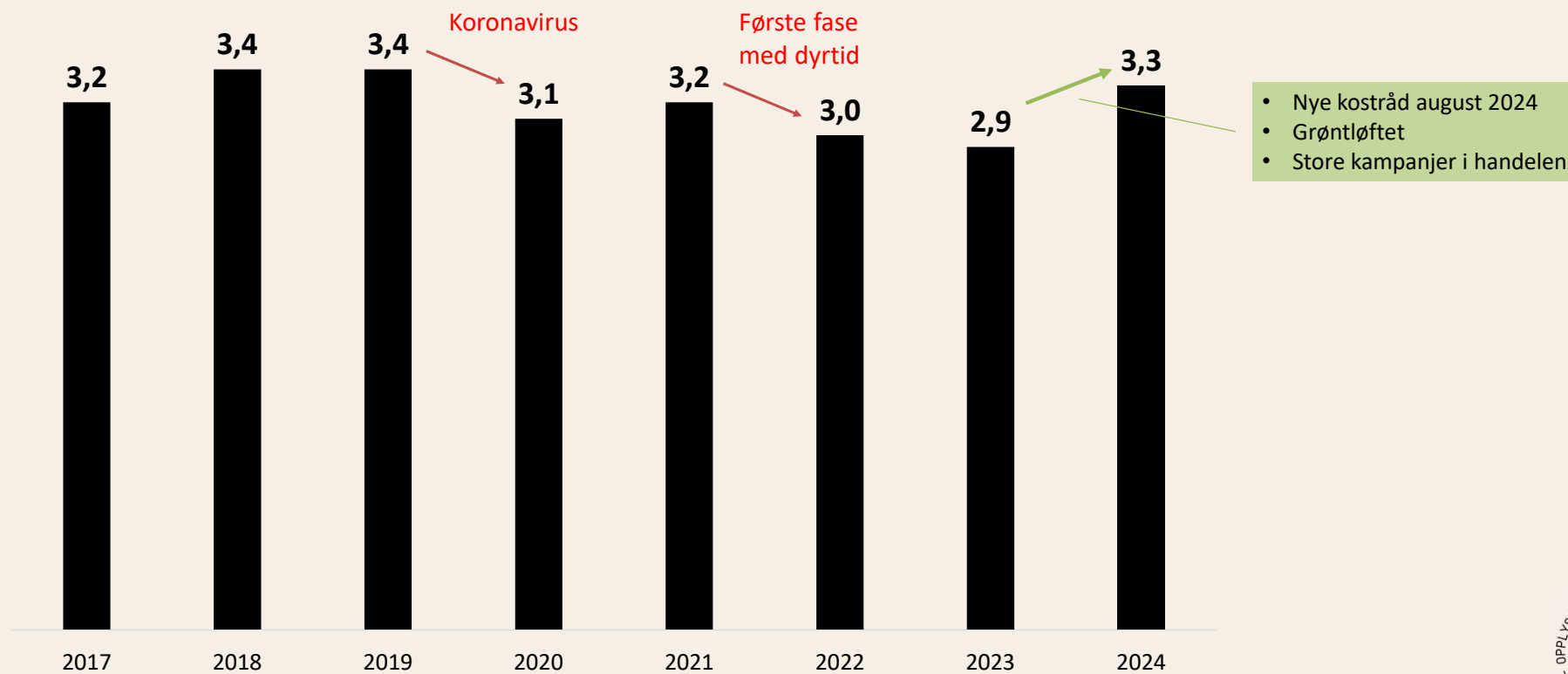




Hovedresultater Norge

Utvikling i forbruk

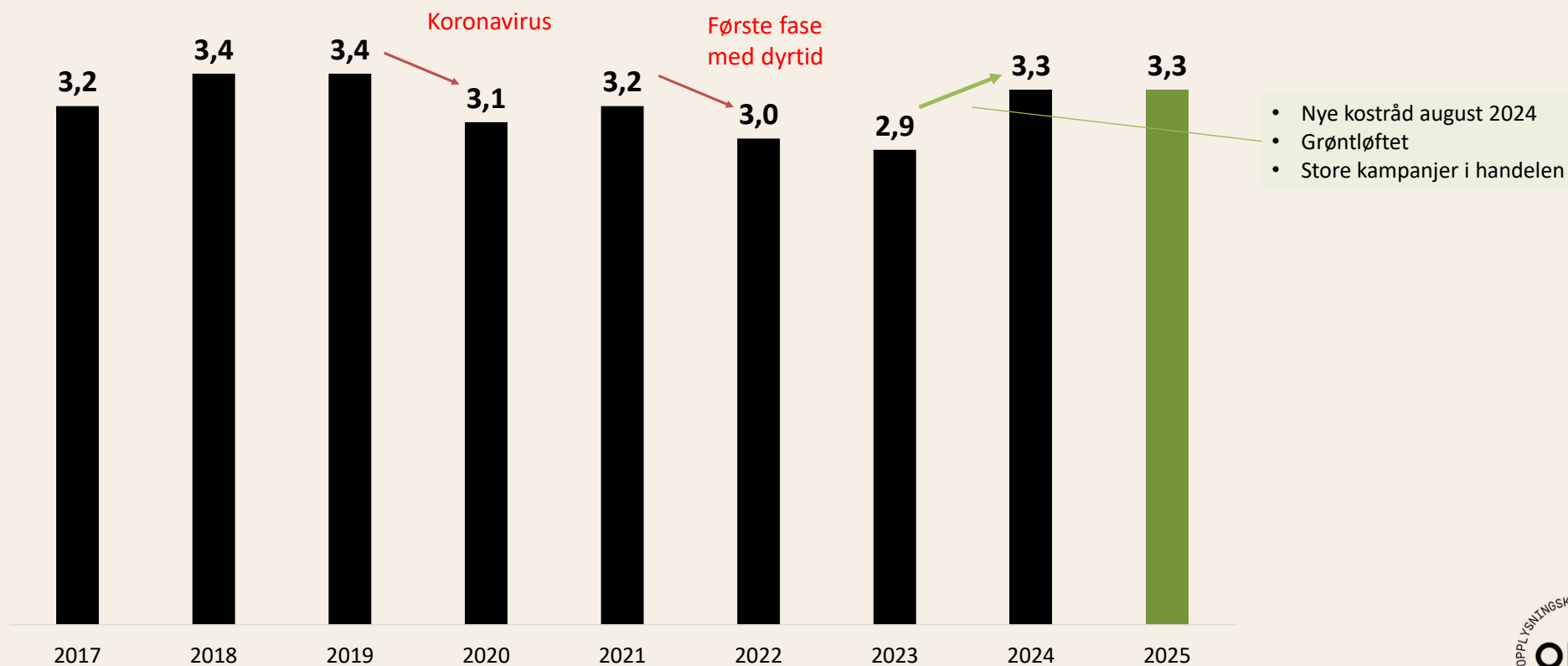
Gjennomsnittlig forbruk med frukt/bær og grønnsaker per dag (spiser vanligvis)



Utvalg: 2017: 1038, 2018: 3053, 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107

Utvikling i forbruk

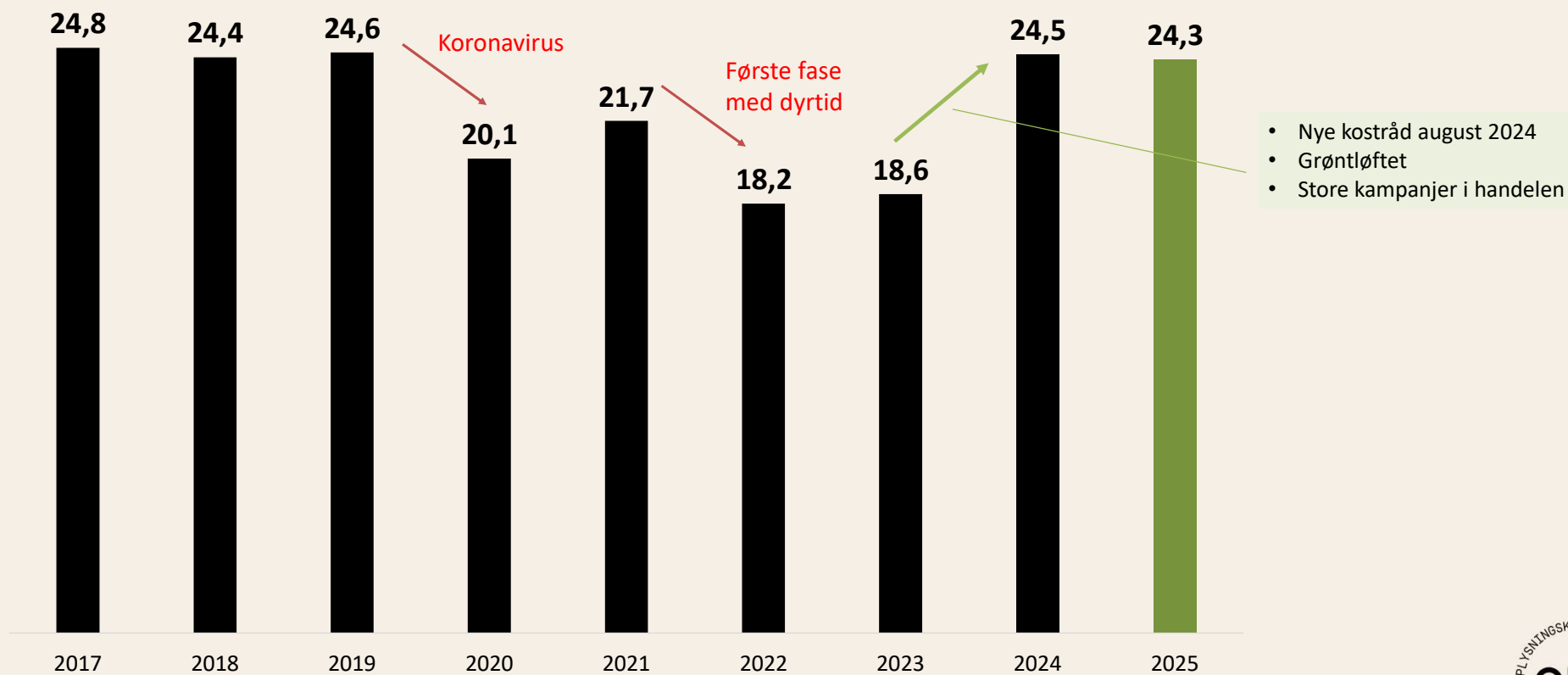
Gjennomsnittlig forbruk med frukt/bær og grønnsaker per dag (spiser vanligvis)



Utvalg: 2017: 1038, 2018: 3053, 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107, 2025: 2935

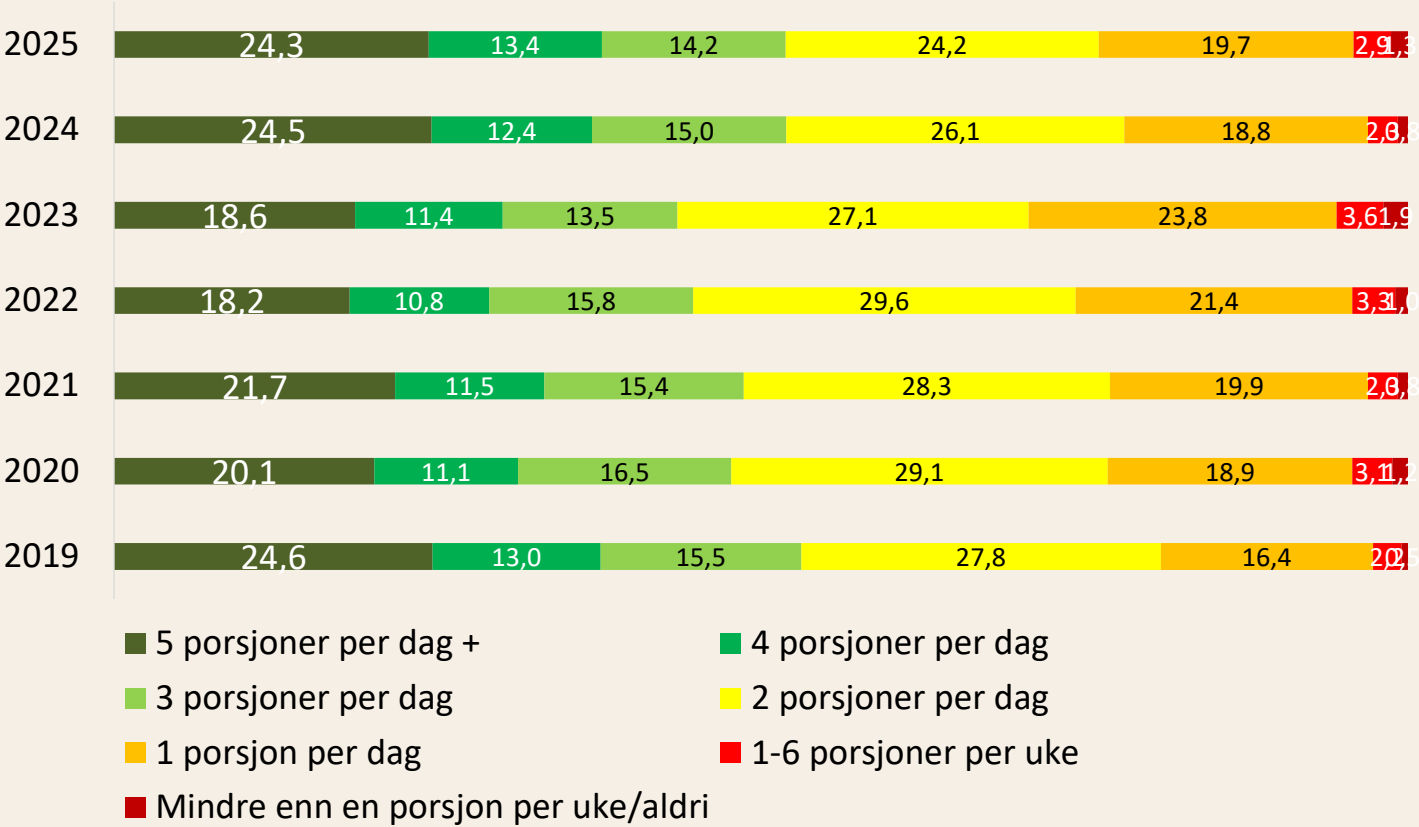
Utvikling i forbruk

Andel som spiser minst 5 porsjoner frukt/bær eller grønnsaker per dag (spiser vanligvis)



Utvalg: 2017: 1038, 2018: 3053, 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107 2025: 2935

Totalt konsum av frukt/bær og grønnsaker



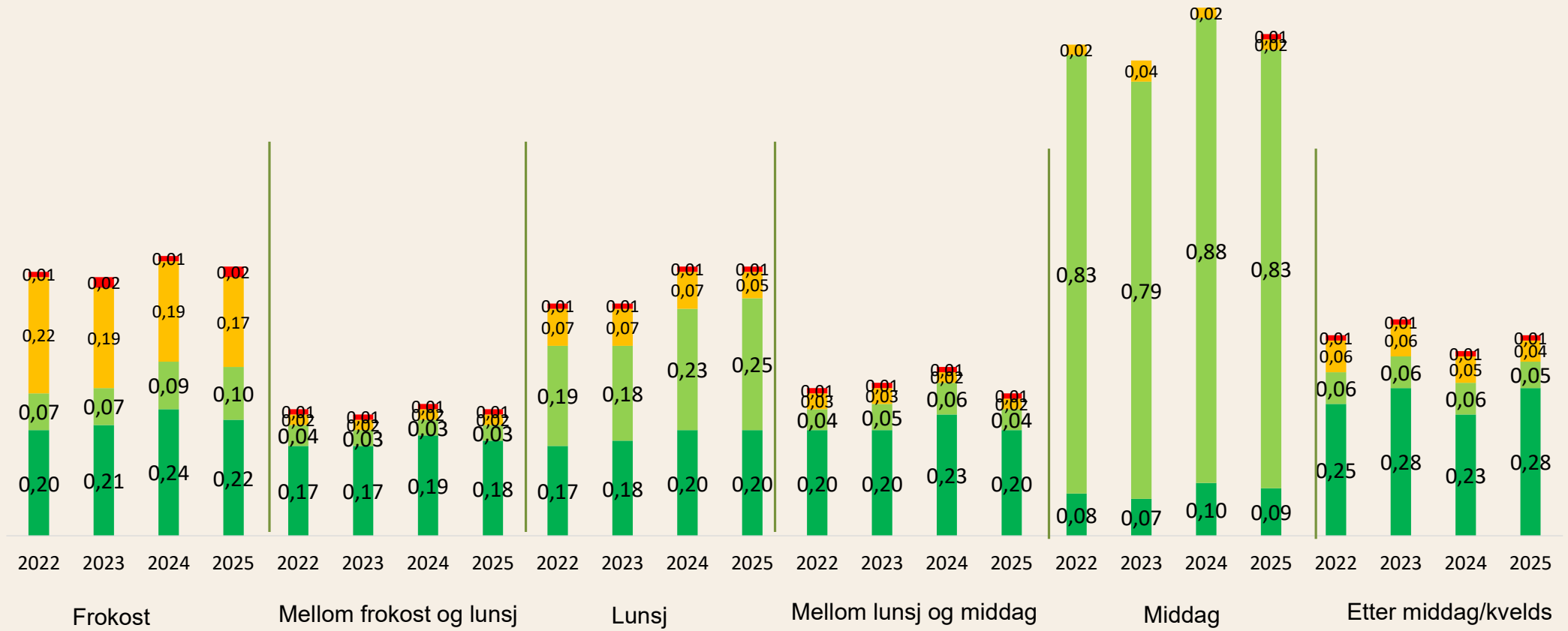
Utvalg: 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107 2025:2935

Signifikant økning fra 2023 til 2024 på andel som spiser 3 eller mer. (43,5 % til 51,9%)
Signifikant nedgang fra 2023 til 2024 på andel som spiser 1 eller mindre (29,3 % til 21,9%)

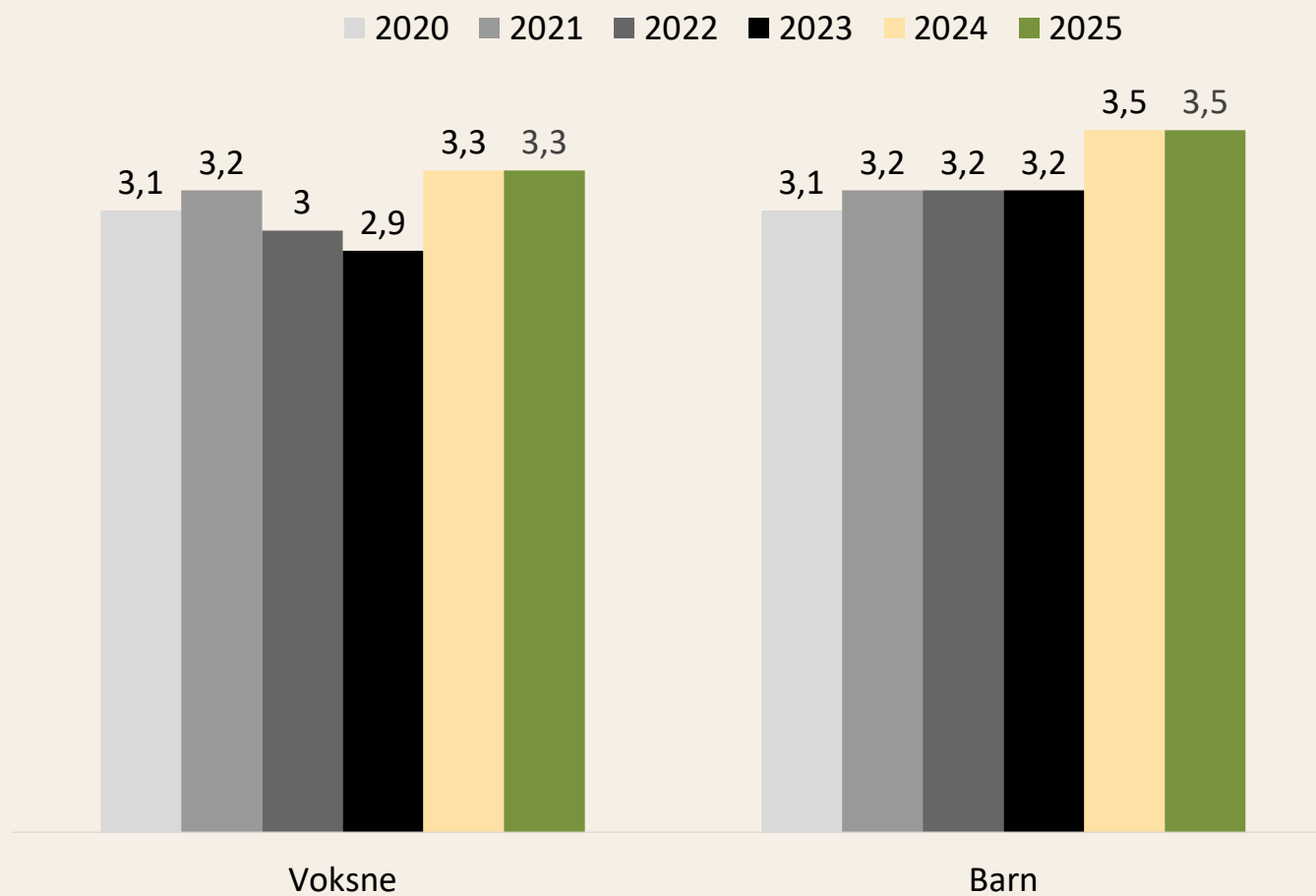


Totalt konsum av frukt/bær og grønnsaker

■ Frukt/bær
 ■ Grønnsaker/salat
 ■ Juice
 ■ Kjøpt smoothie



Barn vs. voksne: Forbruk av frukt, bær og grønnsaker

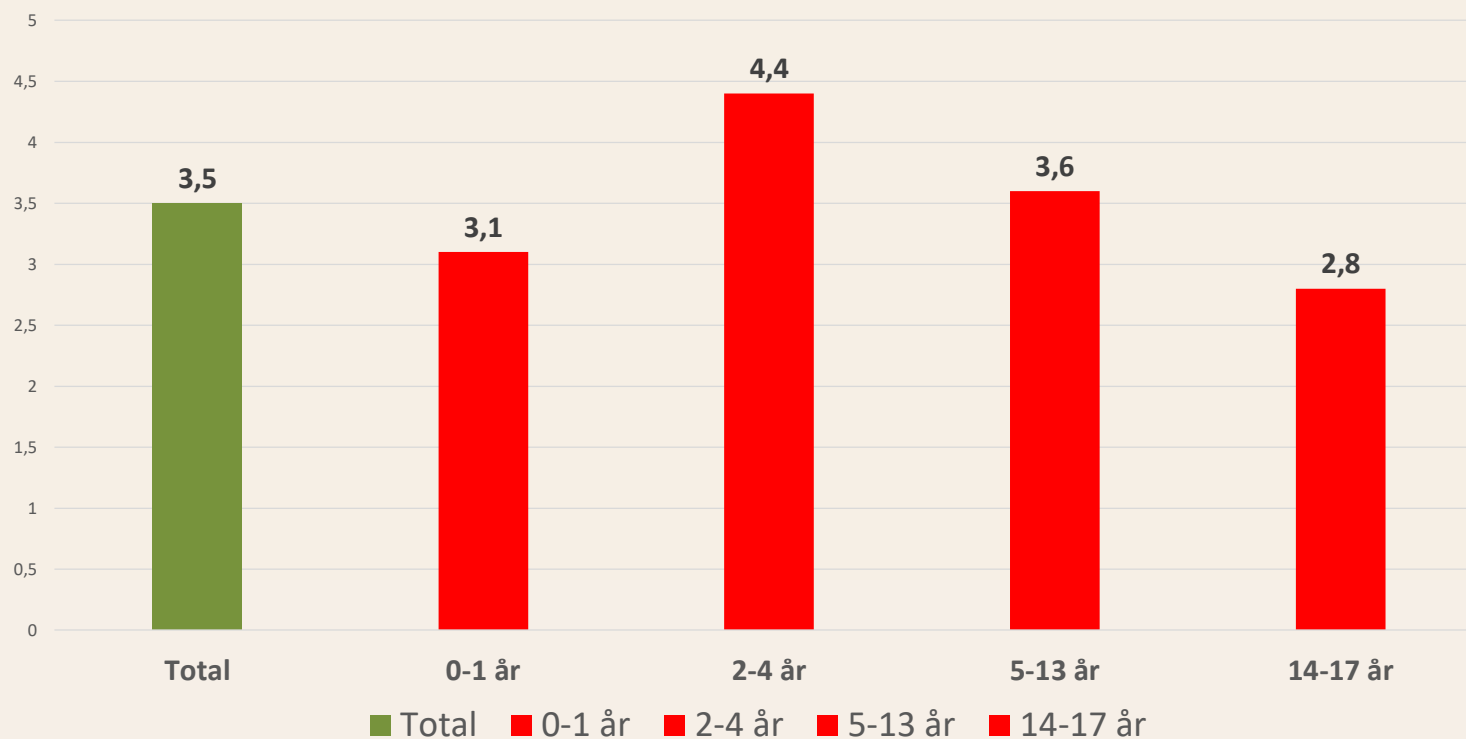


Utvalg: 2025: 2935 voksne og 687 voksne svart for barn

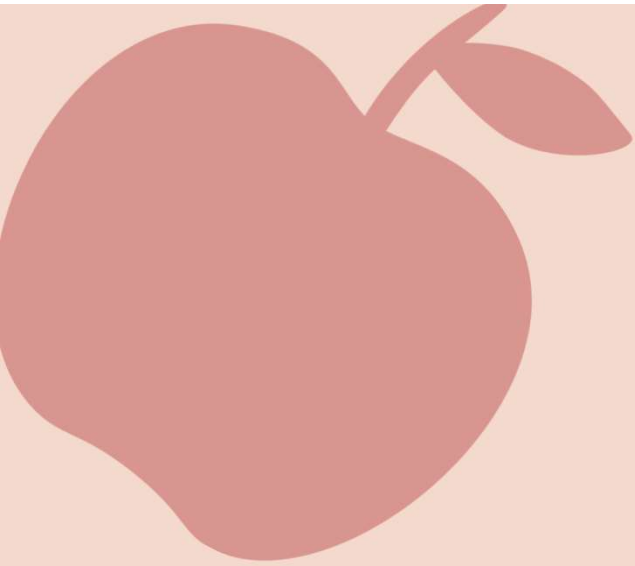
Signifikant økning fra 2023 til 2024 både for voksne og barn

Barn fra 14-17 år har lavere forbruk enn barn fra 2 til 13 år.

Undergrupper: Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen

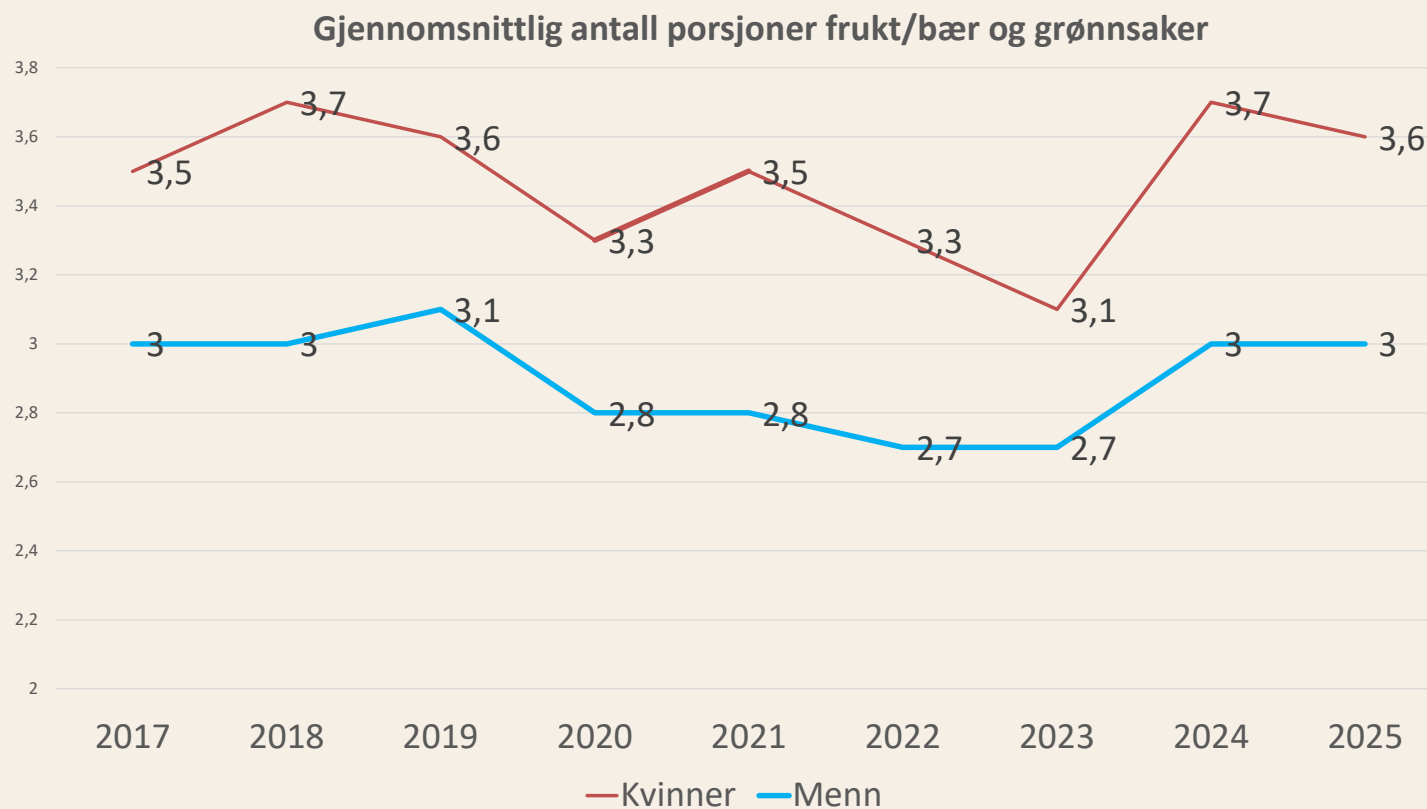


Utvalg: 0-1 år: 56, 2-4 år: 99, 5-13 år: 303, 14-17 år: 229



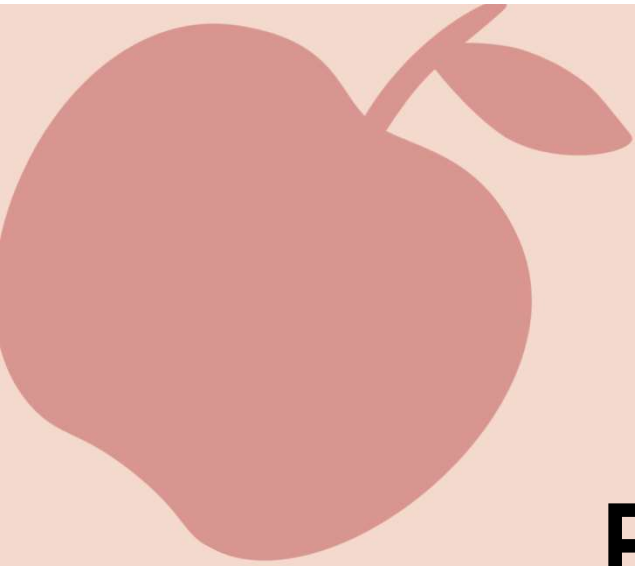
Kvinner og menn

Kvinner spiser fortsatt en god del mer enn menn



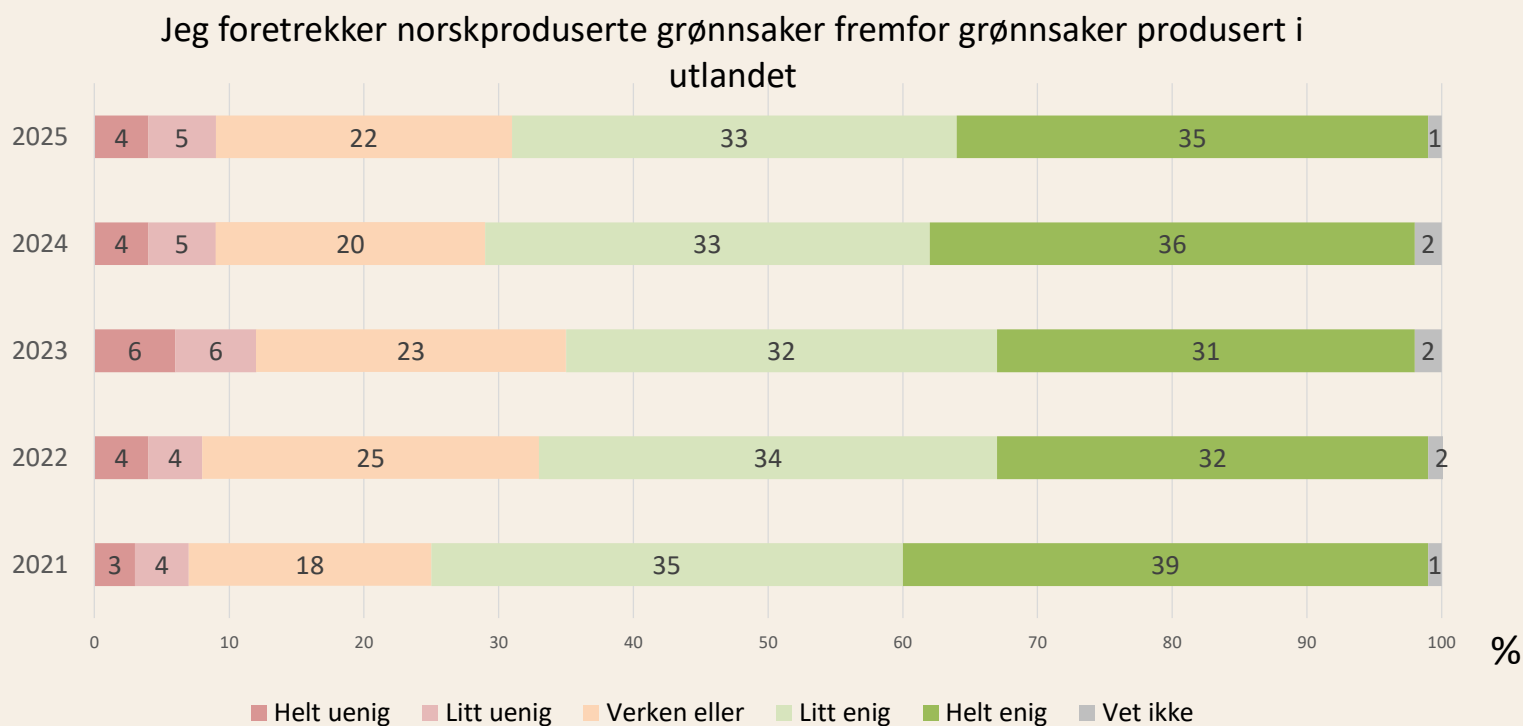
Utvalg 2025: 1440 menn og 1495 kvinner

Signifikant forskjell andel 5
porsjoner eller mer



Pris og norskpreferanse?

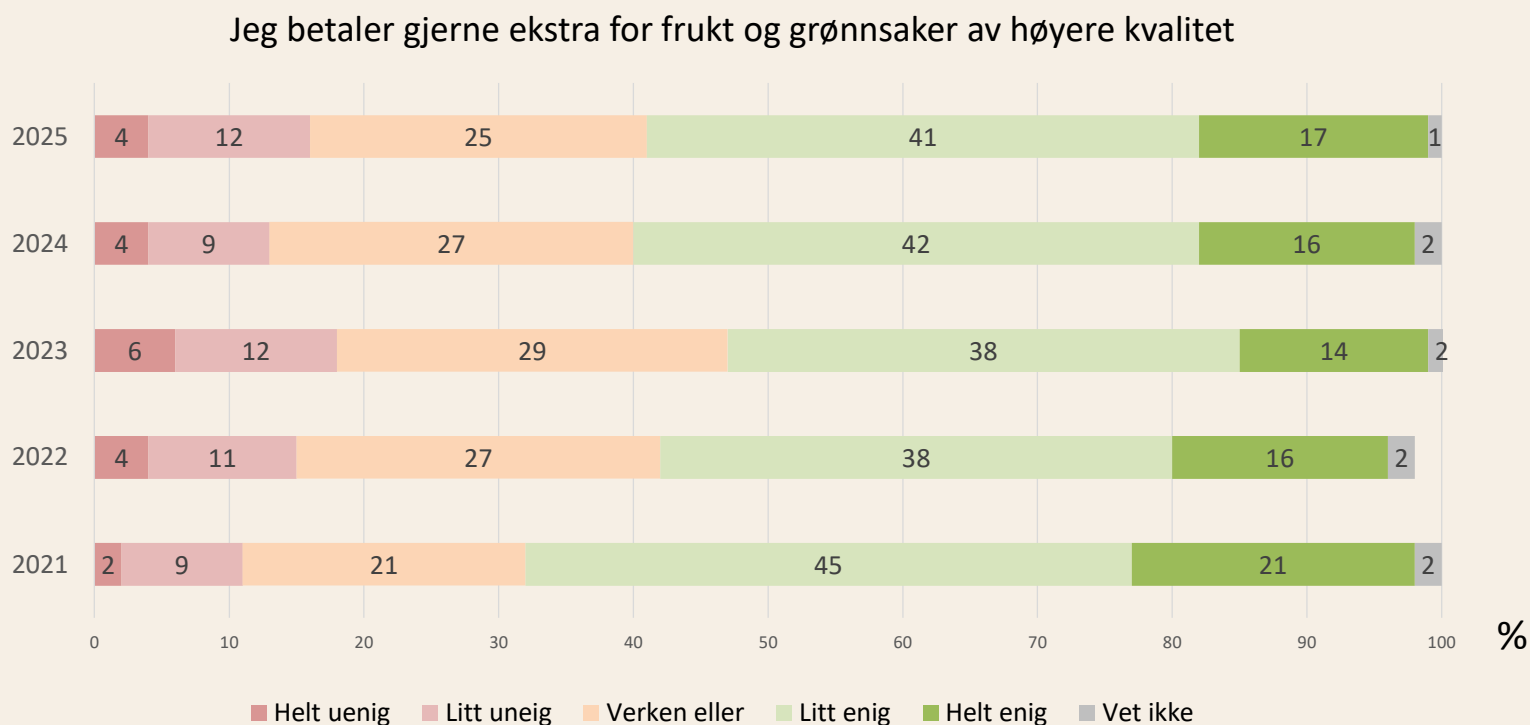
Det at grønnsaker er produsert i Norge er viktigere i 2025 enn i 2023. Men ikke på nivå med 2021.



Utvalg: 2021: 1552, 2022: 3144, 2023: 3235, 2024: 3085, 2025: 3009.

Signifikant forskjell fra 2023 til 2025 på andel enig 63 % vs. 68 %

Etter 2023: Større betalingsvilje for frukt og grønt av høy kvalitet

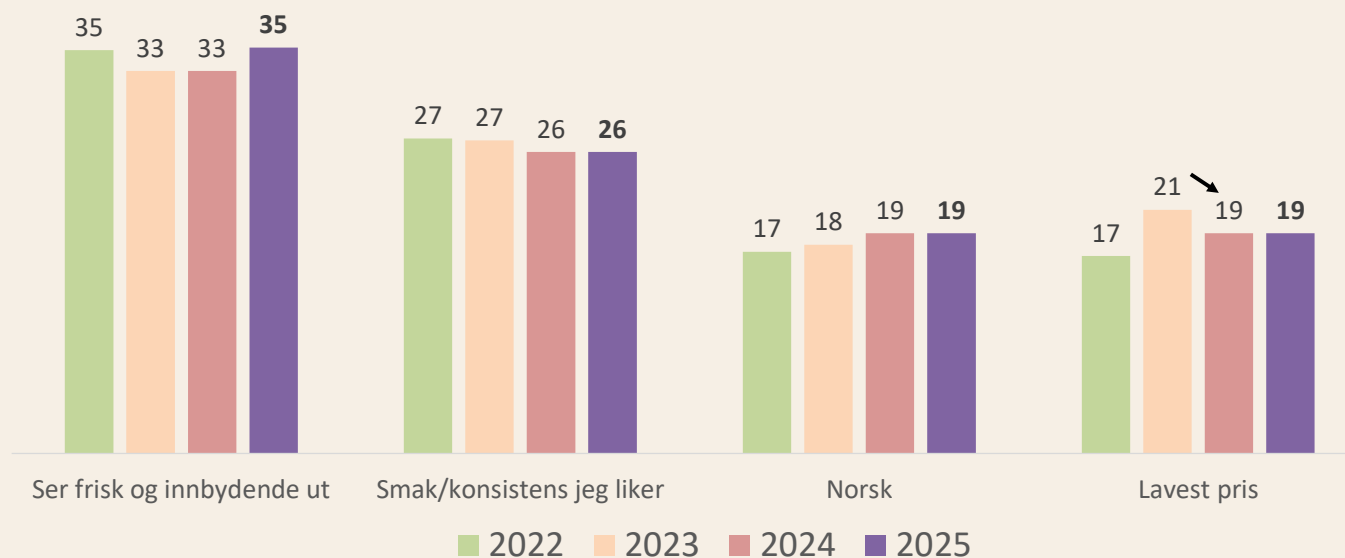


Utvalg: 2021: 1552, 2022: 3144, 2023: 3235, 2024: 3085.

Signifikant forskjell fra 2023 til 2024 og 2025 på andel enig 58 % vs. 52 %

Uteseende og smak er viktigst ved valg av friske grønnsaker

Når du handler og skal velge en frisk grønnsak, hvor mye har følgende egenskaper å si for valget? Dersom du synes dette er vanskelig, er ditt beste anslag godt nok i denne sammenheng.
Fordel hver egenskap slik at summen blir 100. Jo høyere verdi, desto viktigere er egenskapen.

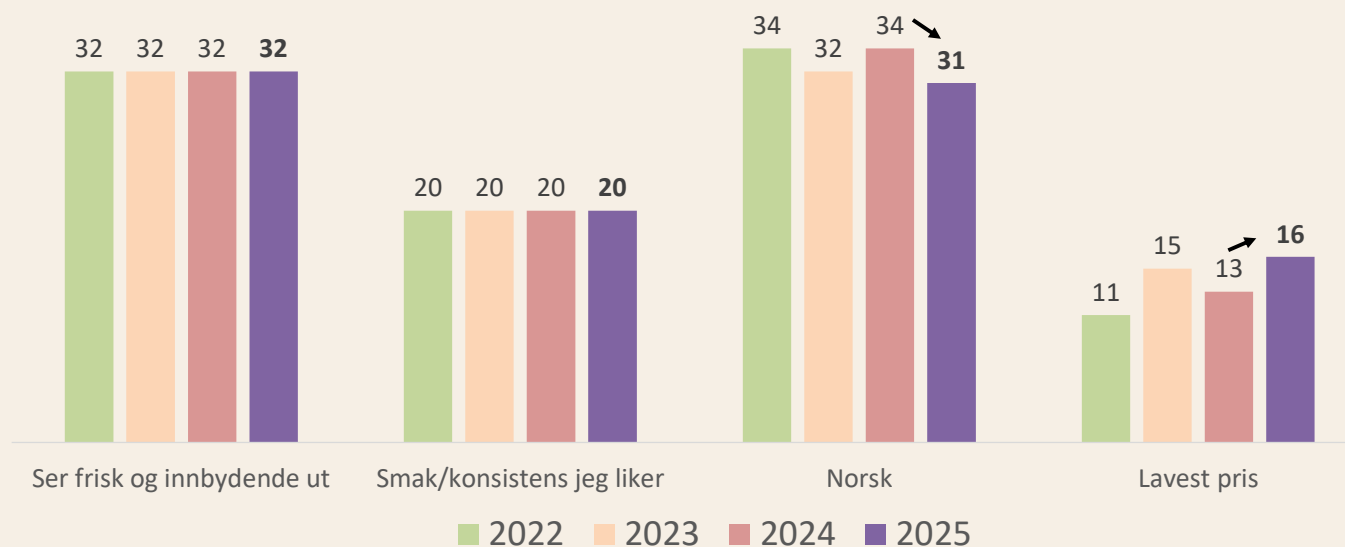


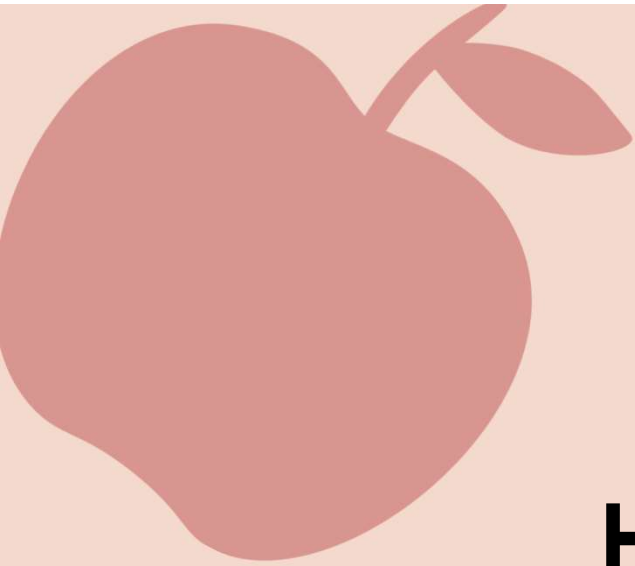
Gjennomsnitt for hver egenskap vises i diagrammet
Lavest pris er signifikant ned fra 2023 til 2024.

Uteseende og norsk opprinnelse er viktigst for valg av jordbær

Når du handler og skal velge friske jordbær hvor mye har følgende egenskaper å si for valget? Dersom du synes dette er vanskelig, er ditt beste anslag godt nok i denne sammenheng.

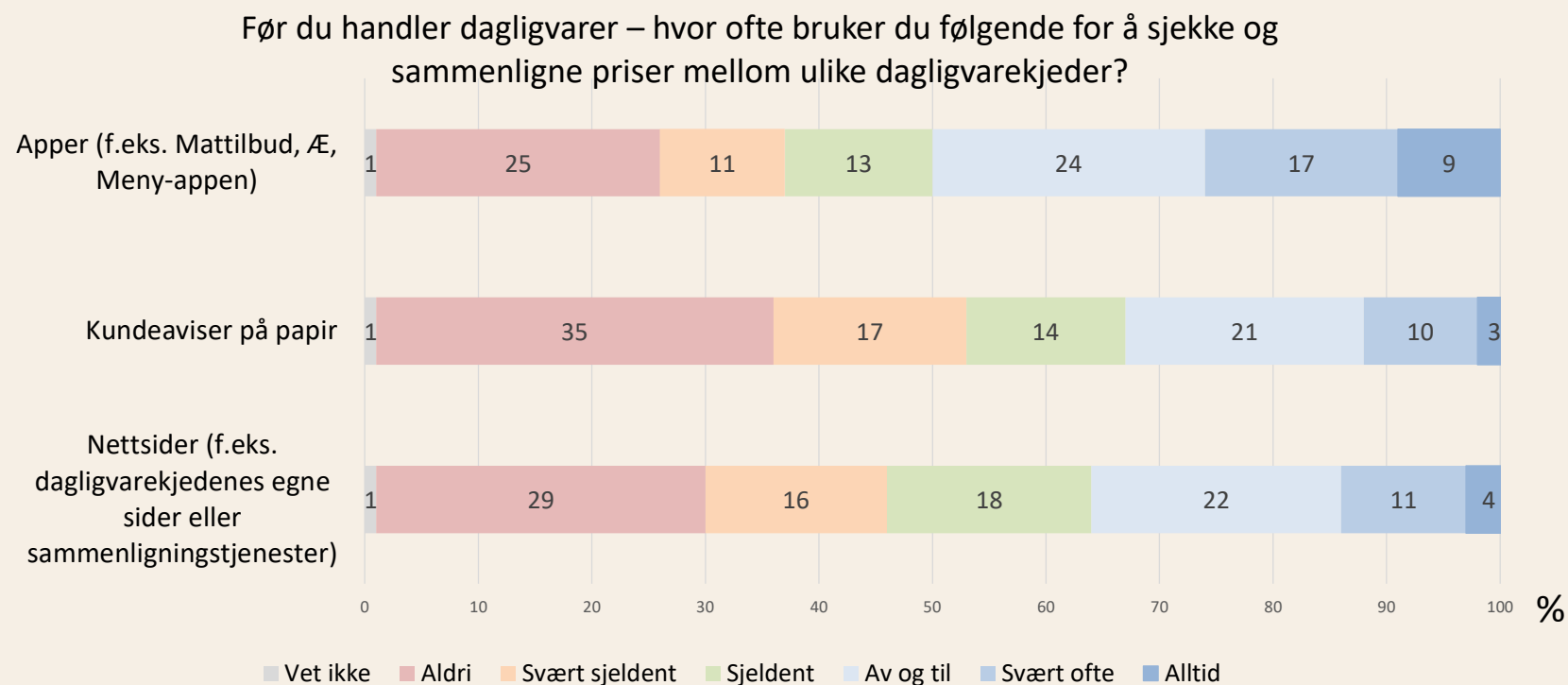
Fordel hver egenskap slik at summen blir 100. Jo høyere verdi, desto viktigere er egenskapen





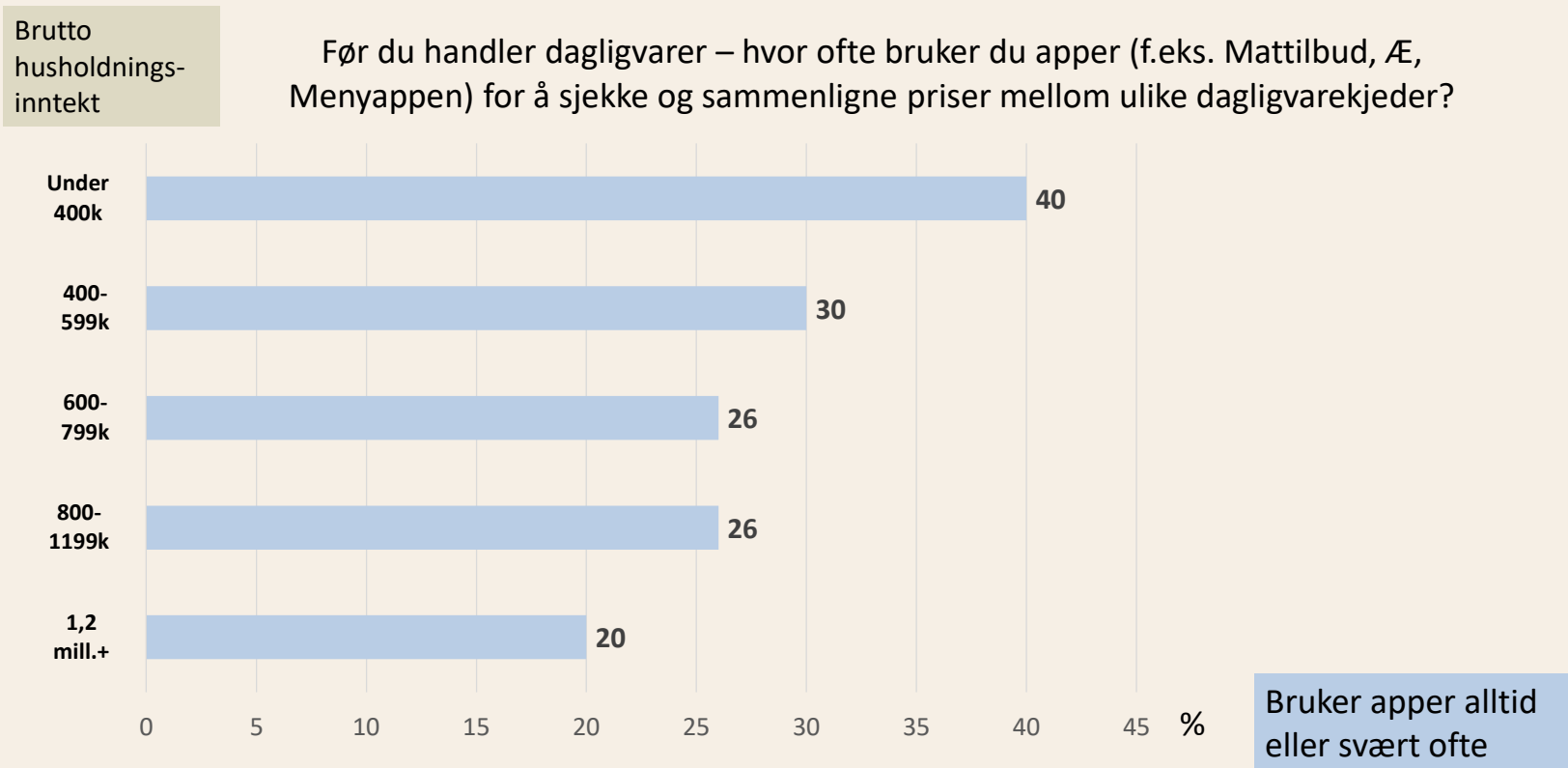
Hva gjør forbrukerne før de handler

Apper brukes mest for å sjekke priser før handel



65 % bruker minst ett av alternativene av og til, svært ofte eller alltid!

Det er flest med lavest inntekt som benytter apper for å sammenlikne priser før en handler.



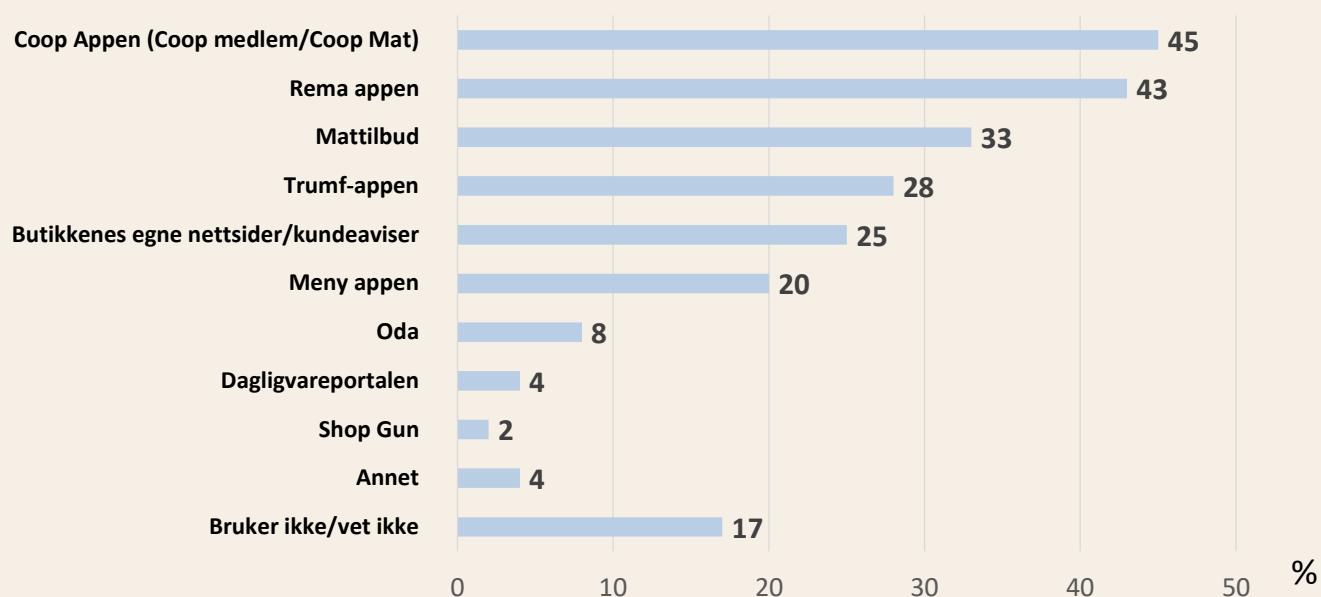
Utvalg: Under 400k: 222, 400-599k: 327, 600-799k: 424, 800-1199k: 753, 1,2 mill: 933

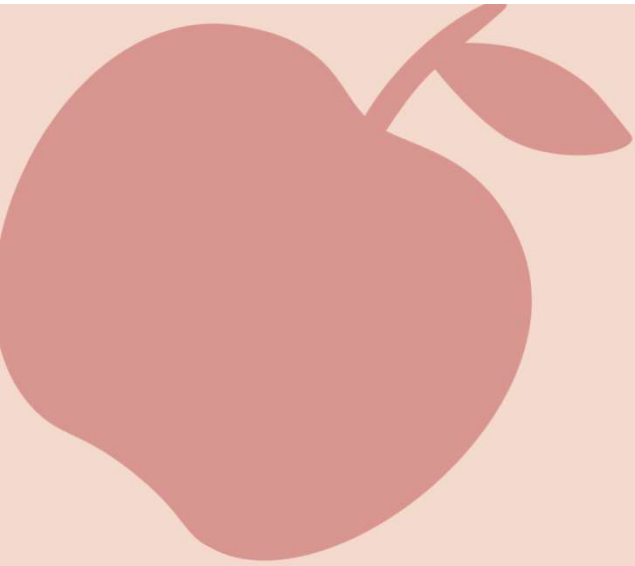
Signifikant forskjell på under 400k og de med høyere inntekt

Kjedenes apper og Mattilbud er de mest brukte appene

Hvilke apper eller nettsider bruker du for å sammenligne priser mellom dagligvarebutikker før du handler?

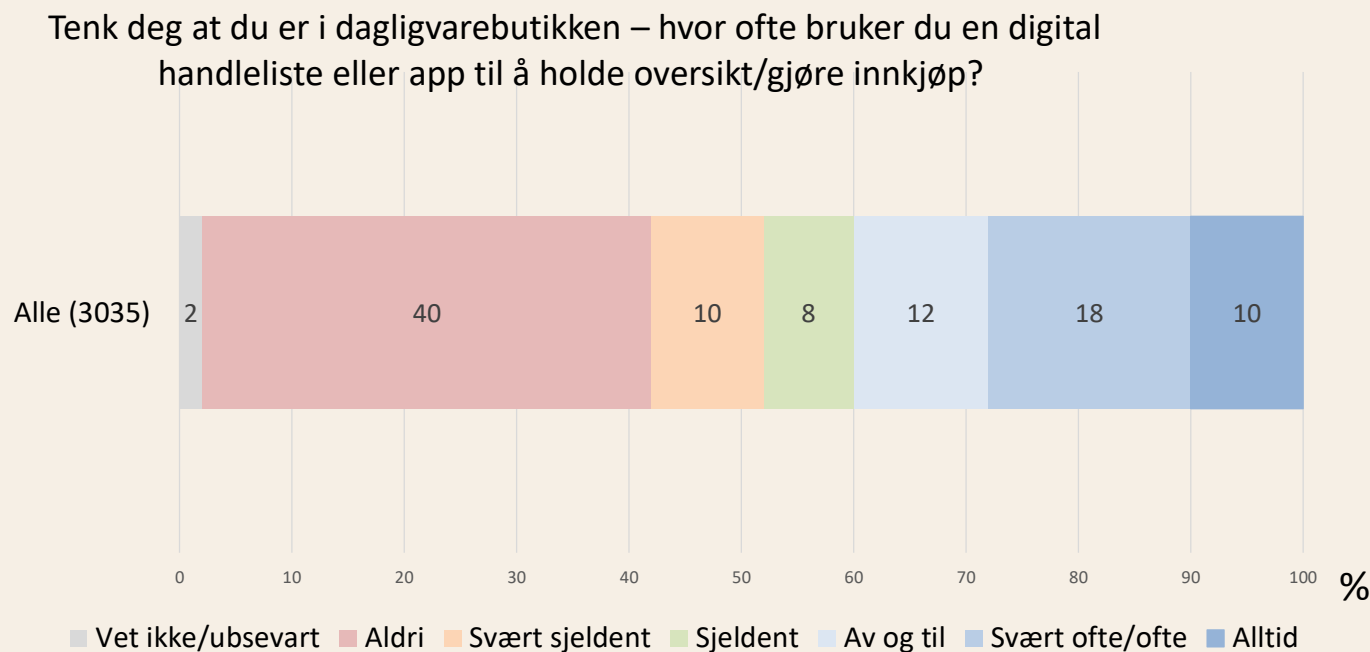
Flere svar mulig:





Hva gjør forbrukerne i butikken

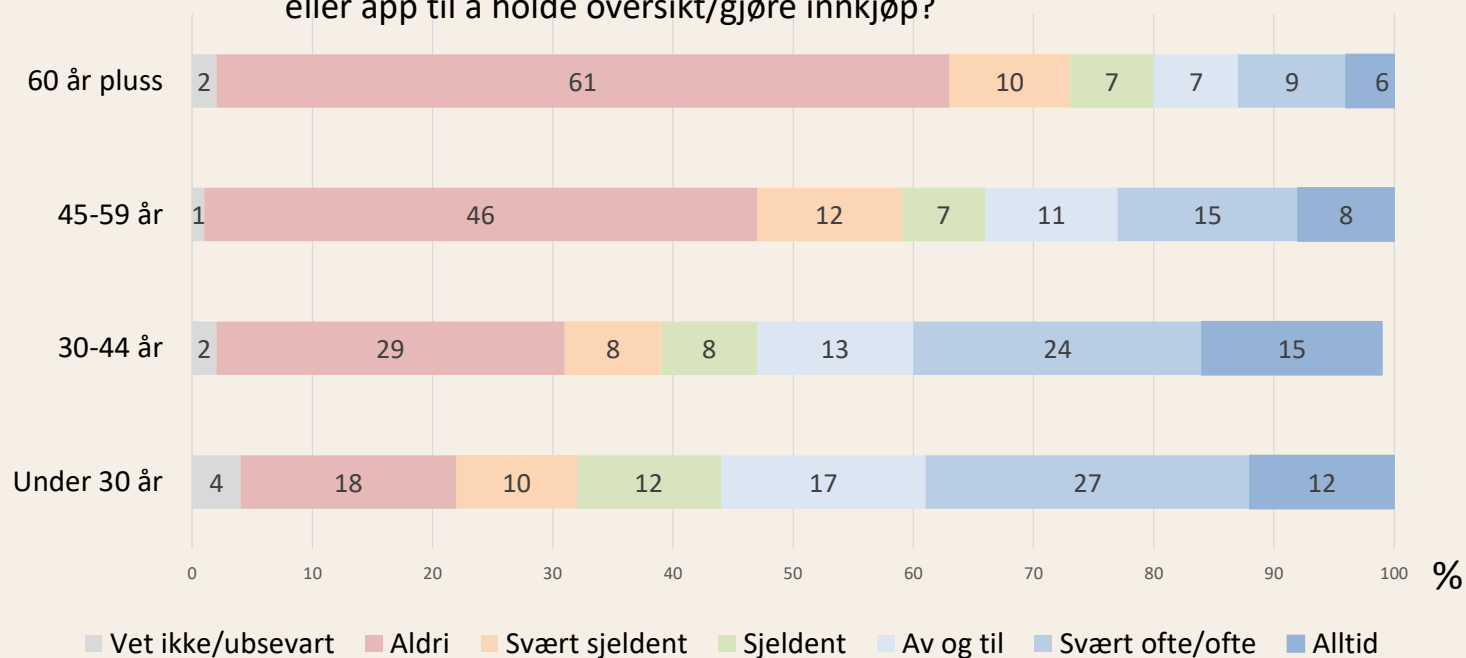
Mange tar mobilen i bruk: 4 av 10 bruker digital handleliste eller app minst av og til under innkjøp.



Tydelig generasjonsforskjell i bruk av digitale handlelister og apper

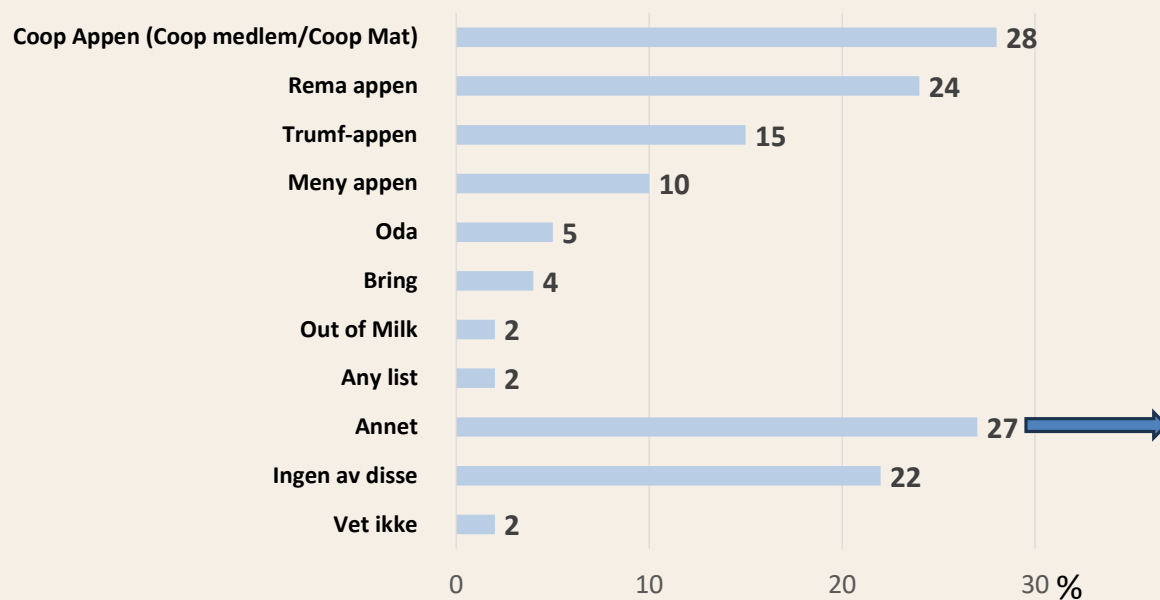
- *bruken er langt høyere blant dem under 45 år*

Tenk deg at du er i dagligvarebutikken – hvor ofte bruker du en digital handleliste eller app til å holde oversikt/gjøre innkjøp?

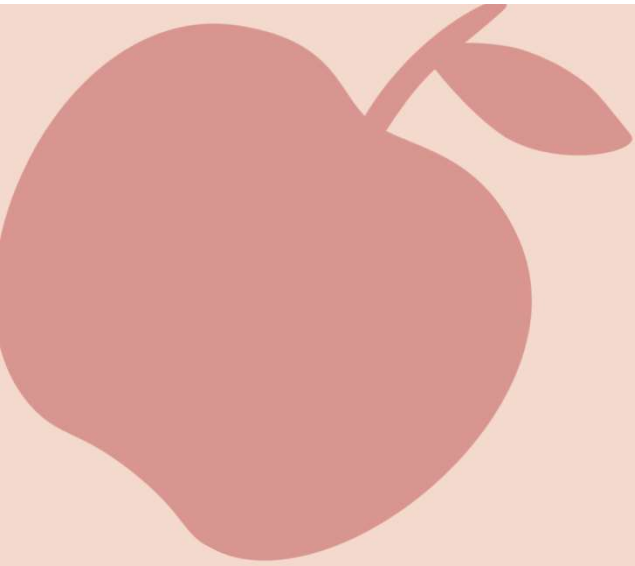


Kjedenes apper er mest brukt i butikkene

Tenk fortsatt at du er i dagligvarebutikken. Hvilke digitale handlelister/apper bruker du når du handler dagligvarer? Flere svar mulig



Annet (prosent av de som har svart på spørsmålet)	
Egne notater/notes	10,9 %
Listonic	5,3 %
Google Keep	2,4 %
Our Groceries	1,2 %
To Do	1,4 %
Sum	21,1 %

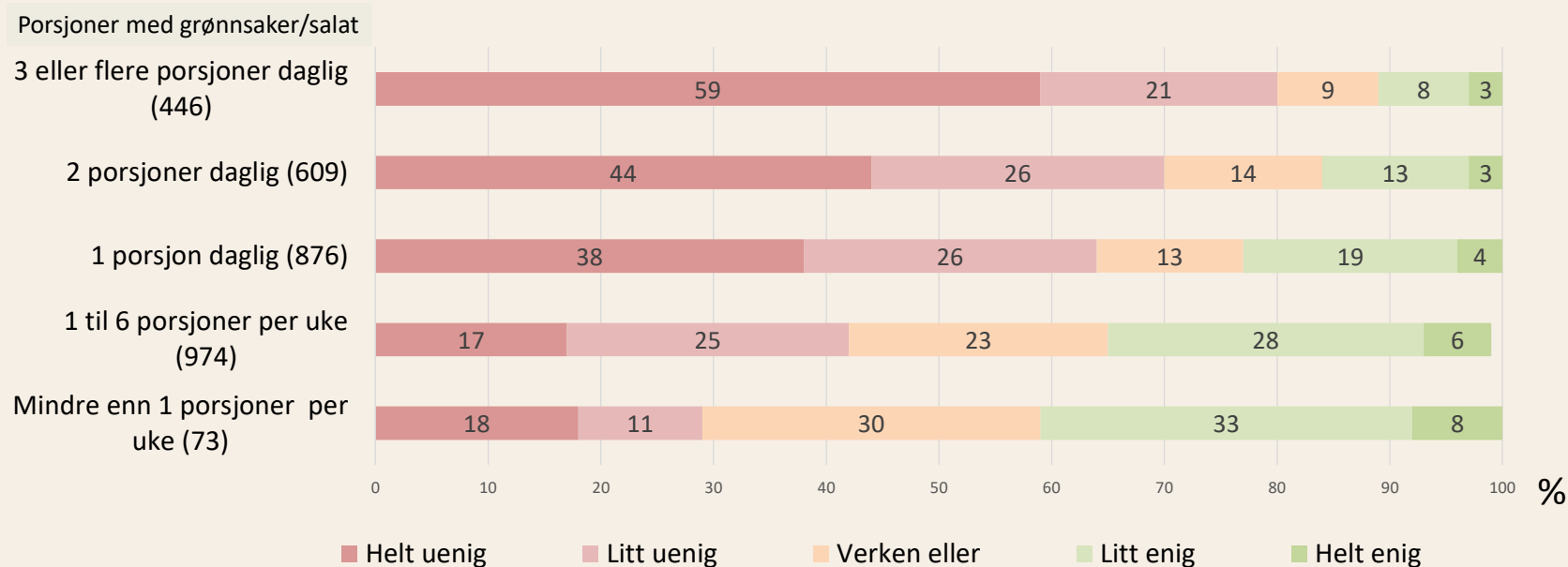


6 barrierer for å spise grønnsaker/salat

Barriere 1: Manglende vane med grønnsaker til middag

Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn om grønnsaker og salat (alle typer grønn salat som isberg, hjertesalat, ruccula etc.)?

Jeg glemmer å bruke grønnsaker/salat til middagen



Barriere 2: Tror de spiser nok grønnsaker

Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn om grønnsaker og salat (alle typer grønn salat som isberg, hjertesalat, rucola etc.)?

Jeg spiser nok grønnsaker/salat

Porsjoner med grønnsaker/salat

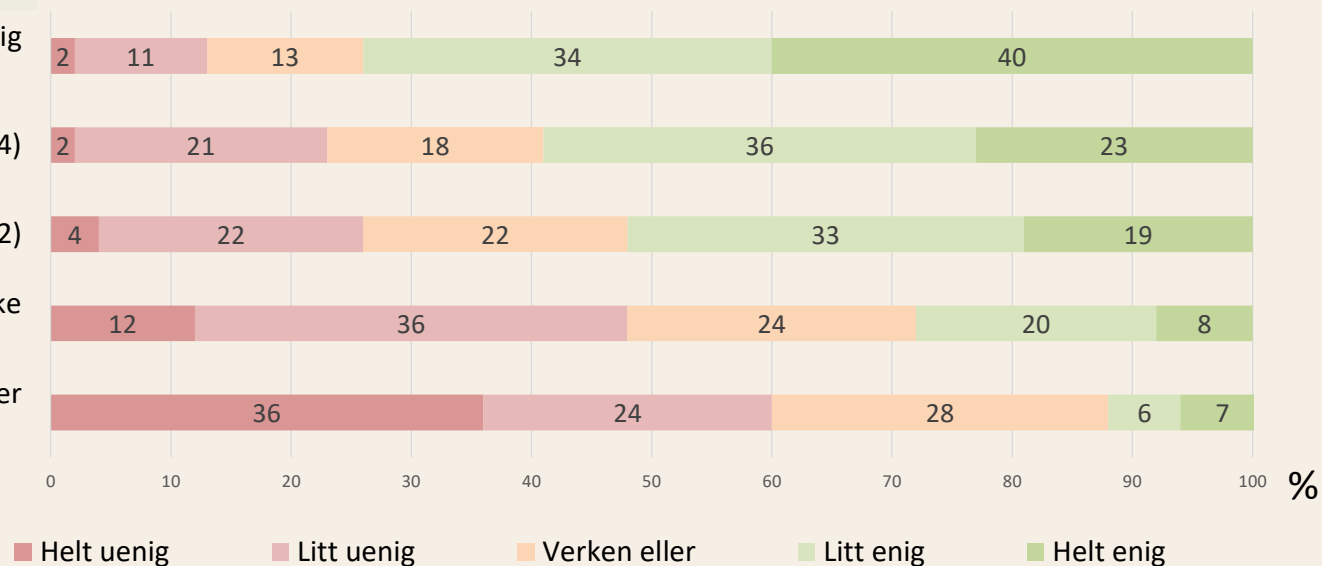
3 eller flere porsjoner daglig
(448)

2 porsjoner daglig (604)

1 porsjon daglig (872)

1 til 6 porsjoner per uke
(973)

Mindre enn 1 porsjoner per
uke (68)



Barriere 3: Maten passer ikke med grønnsaker

Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn om grønnsaker og salat (alle typer grønn salat som isberg, hjertesalat, ruccula etc.)?

Rettene jeg spiser passer ikke med grønnsaker/salat

Porsjoner med grønnsaker/salat

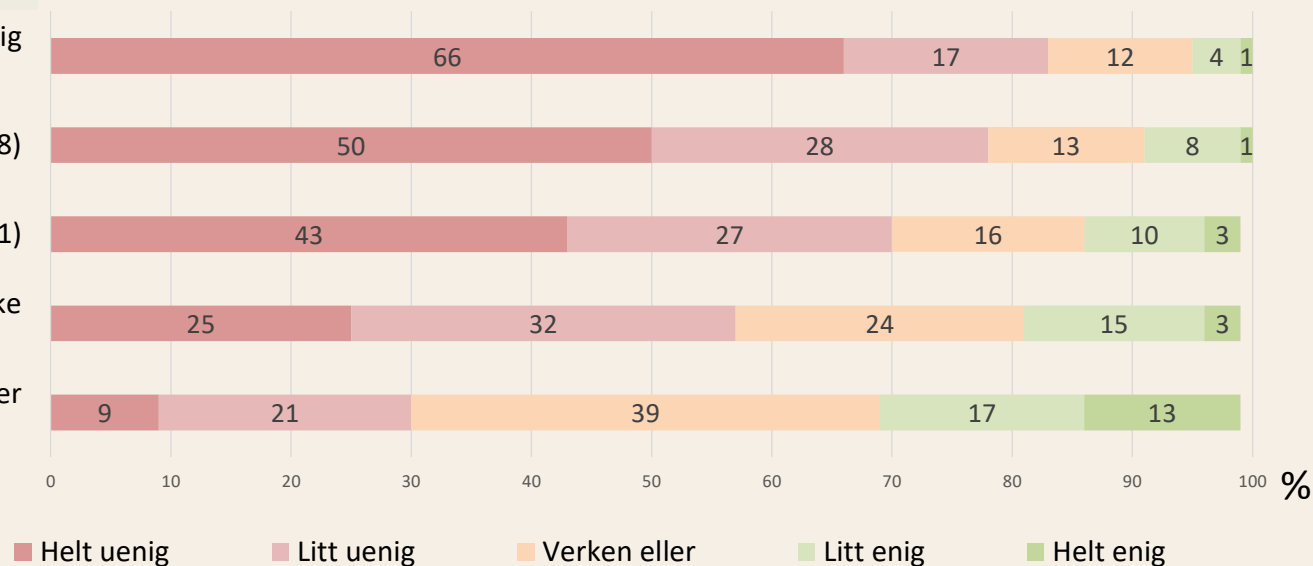
3 eller flere porsjoner daglig
(445)

2 porsjoner daglig (608)

1 porsjon daglig (871)

1 til 6 porsjoner per uke
(968)

Mindre enn 1 porsjoner per
uke (75)



Barriere 4: Vanskelig å få det til å smake godt

Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn om grønnsaker og salat (alle typer grønn salat som isberg, hjertesalat, rucola etc.)?

Vanskelig å få til å smake godt/spennende

Porsjoner med grønnsaker/salat

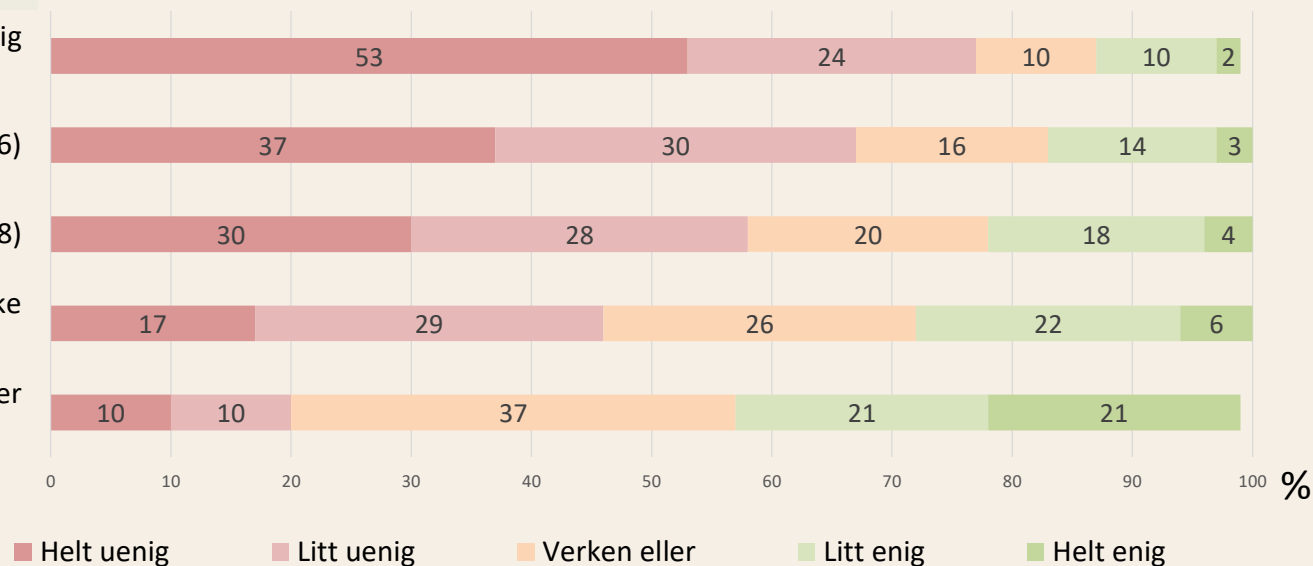
3 eller flere porsjoner daglig
(446)

2 porsjoner daglig (606)

1 porsjon daglig (868)

1 til 6 porsjoner per uke
(958)

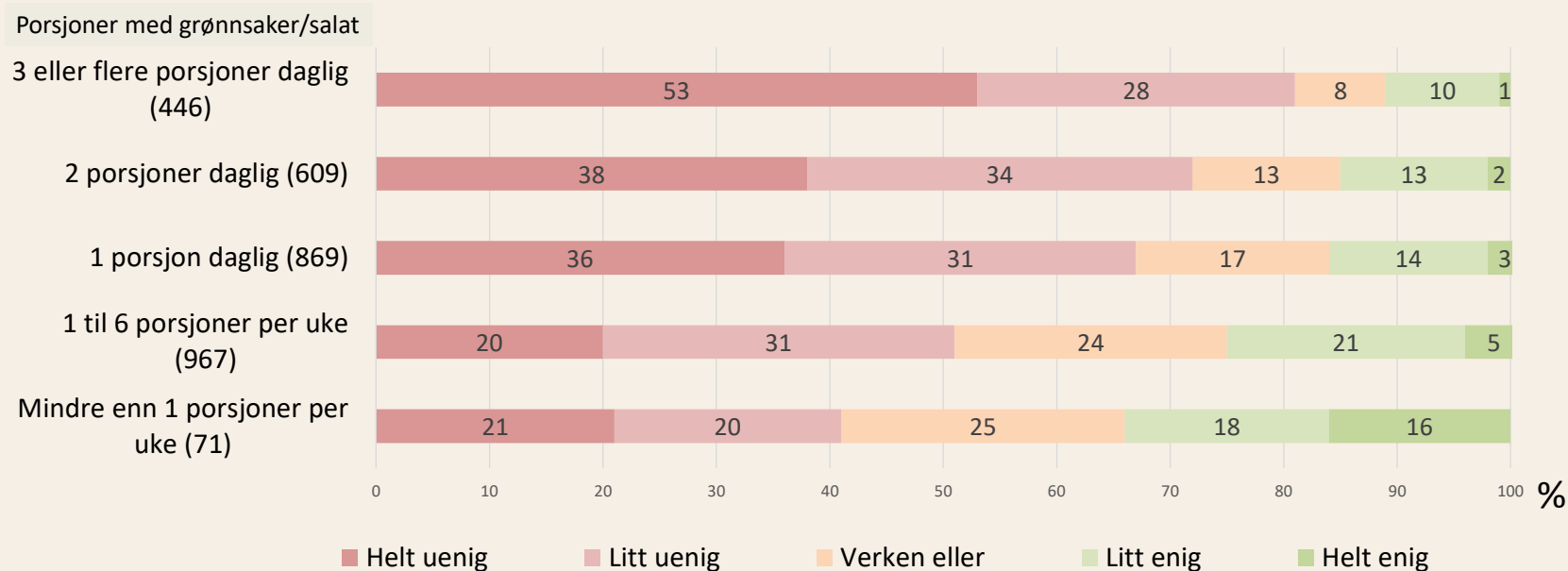
Mindre enn 1 porsjoner per
uke (67)



Barriere 5: Tar for mye tid å lage grønnsaker

Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn om grønnsaker og salat (alle typer grønn salat som isberg, hjertesalat, ruccula etc.)?

Jeg har ofte ikke tid til å lage grønnsaker/salat til måltider

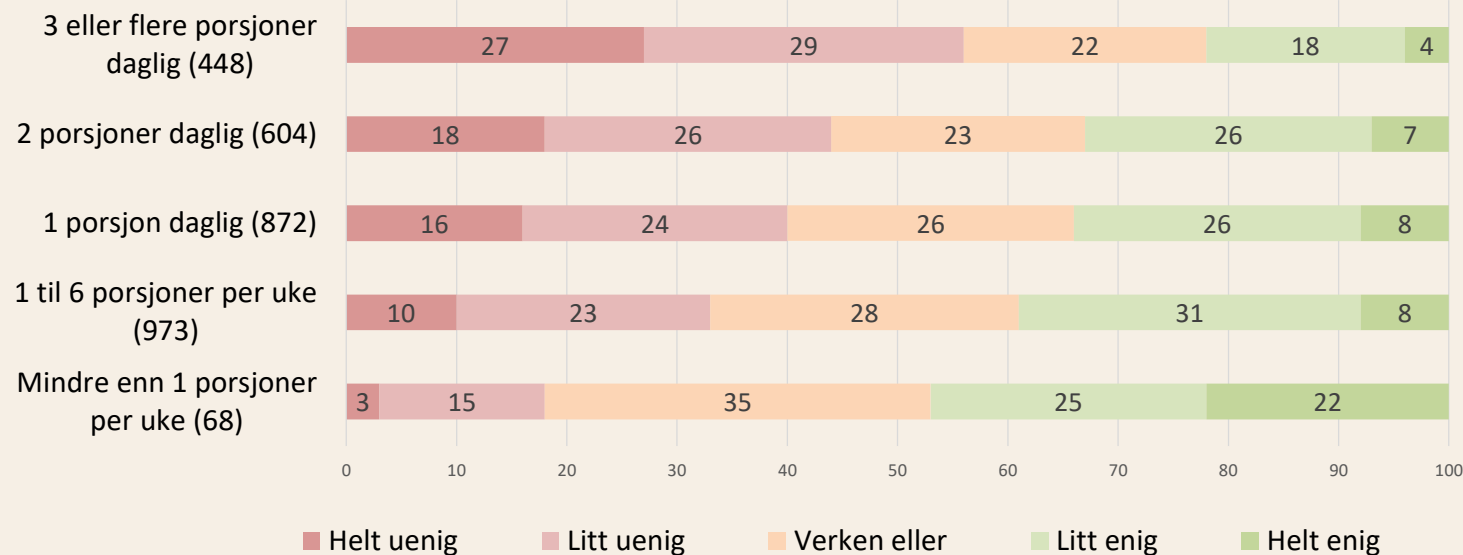


Barriere 6: Oppleves som lite mettende

Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn om grønnsaker og salat (alle typer grønn salat som isberg, hjertesalat, rucola etc.)?

Lite mettende

Porsjoner med grønnsaker/salat



Andel helt eller litt enig:

- 39 % av mennene
- 28 % av kvinnene

Prisoppfatning: Ikke en reell barriere

Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn om grønnsaker og salat (alle typer grønn salat som isberg, hjertesalat, rucola etc.)?

For dyrt

Porsjoner med grønnsaker/salat

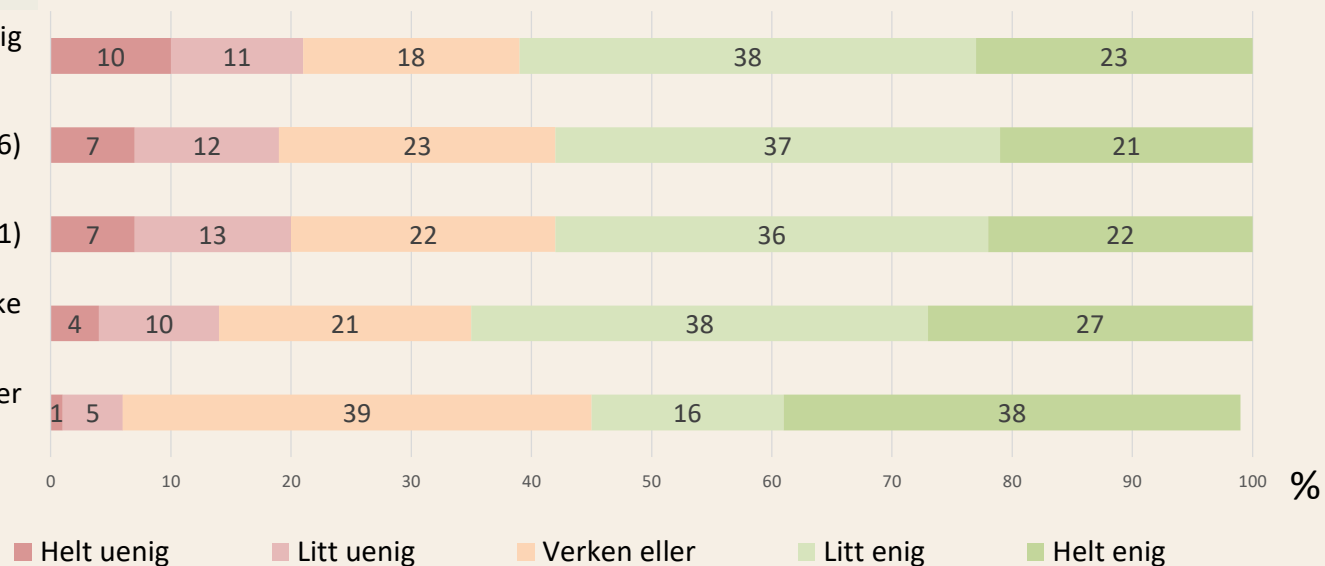
3 eller flere porsjoner daglig
(447)

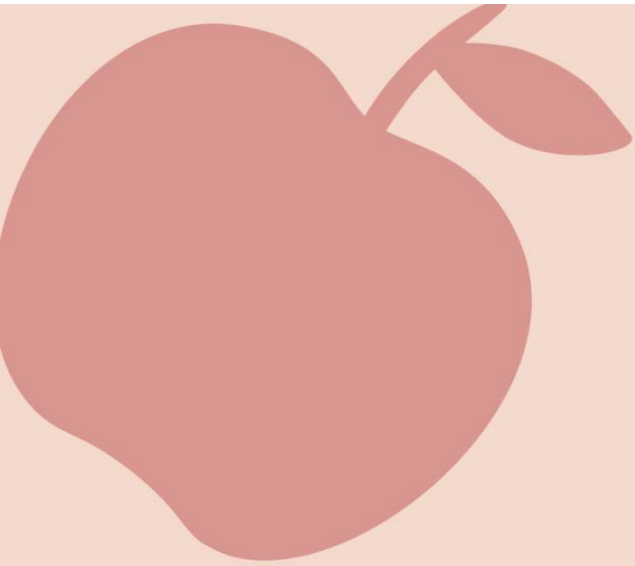
2 porsjoner daglig (606)

1 porsjon daglig (871)

1 til 6 porsjoner per uke
(960)

Mindre enn 1 porsjoner per
uke (74)

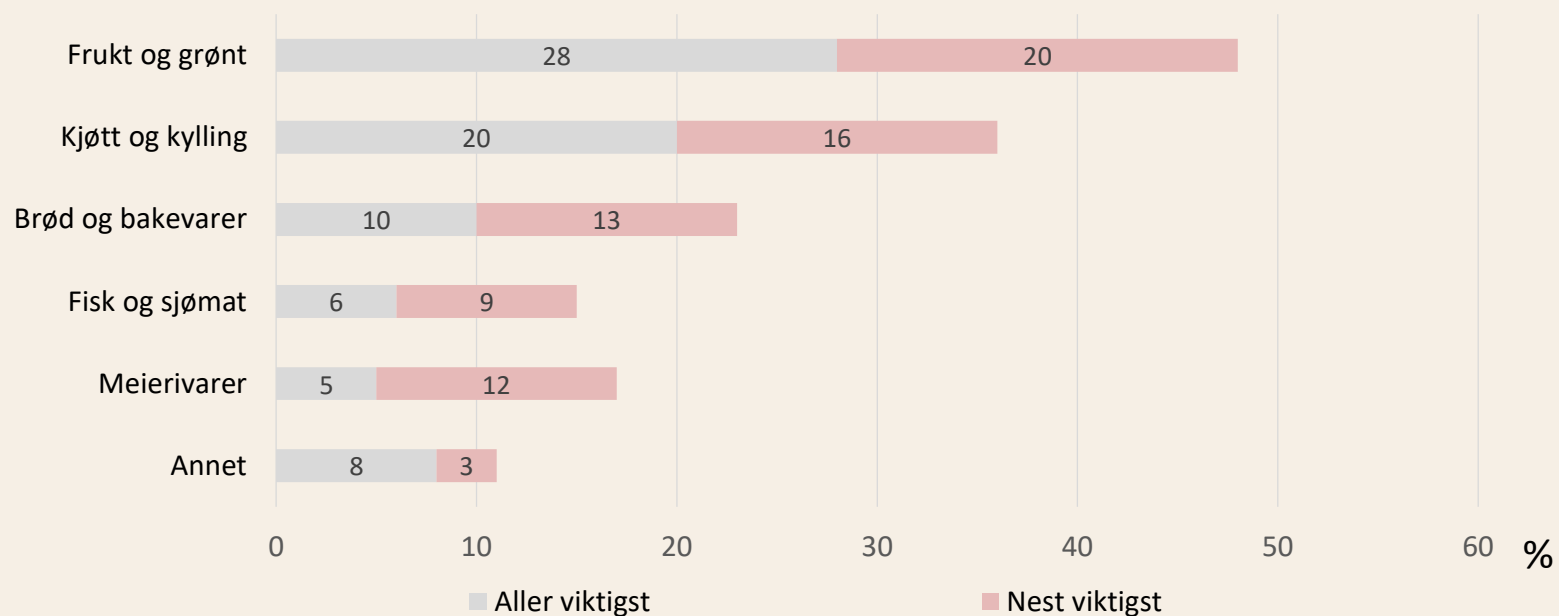




Hvilke varegrupper er viktigst

Frukt og grønt er viktigste varegruppe i butikk

Hvilken av disse varegruppene er aller viktigst/nest viktigst for deg når du skal velge butikk?



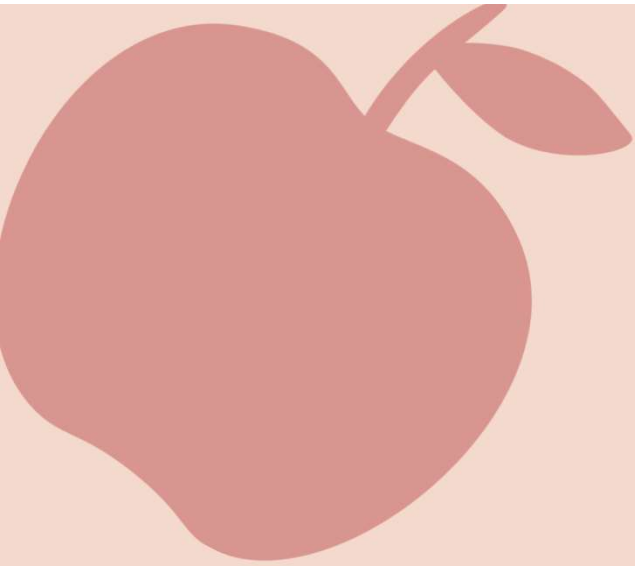
På aller viktigst:

- 13 % Vet ikke og
- 11 % ingen av disse

På nest viktigst

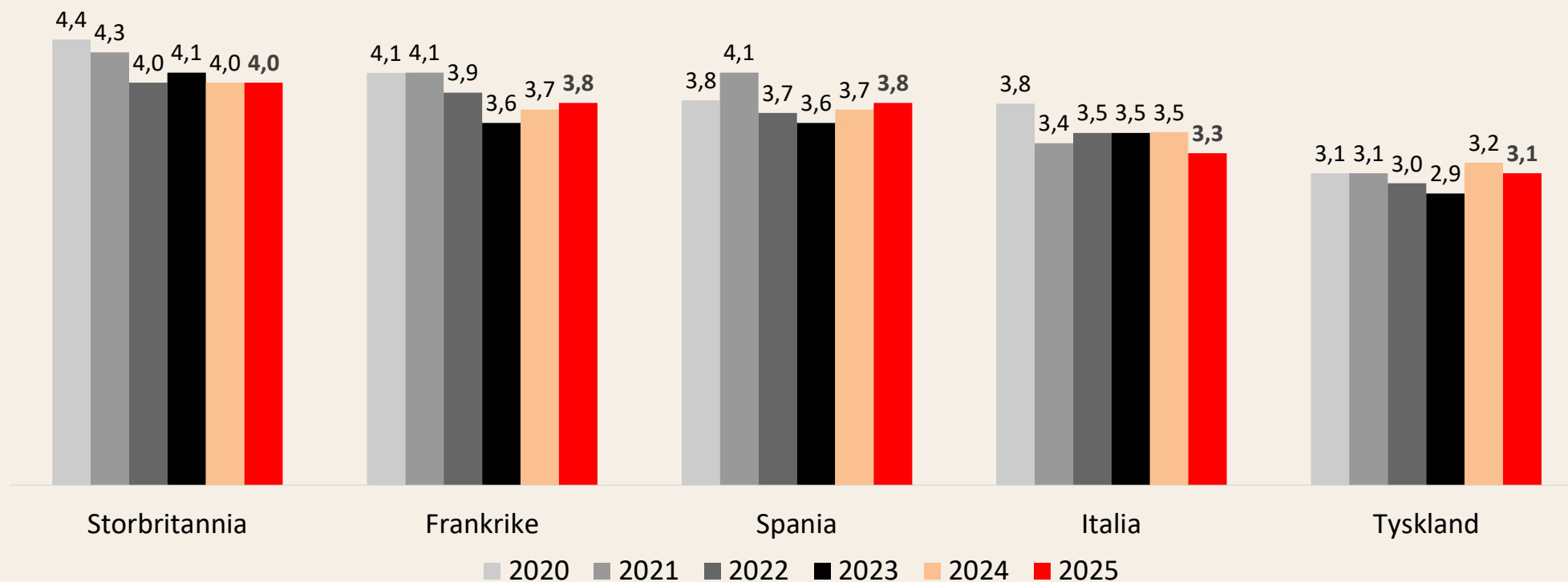
- 3 % Vet ikke og
- 11 % ingen av disse

Utvalg: 2465 som handler mest eller omtrent halvparten av dagligvarene til husholdningen



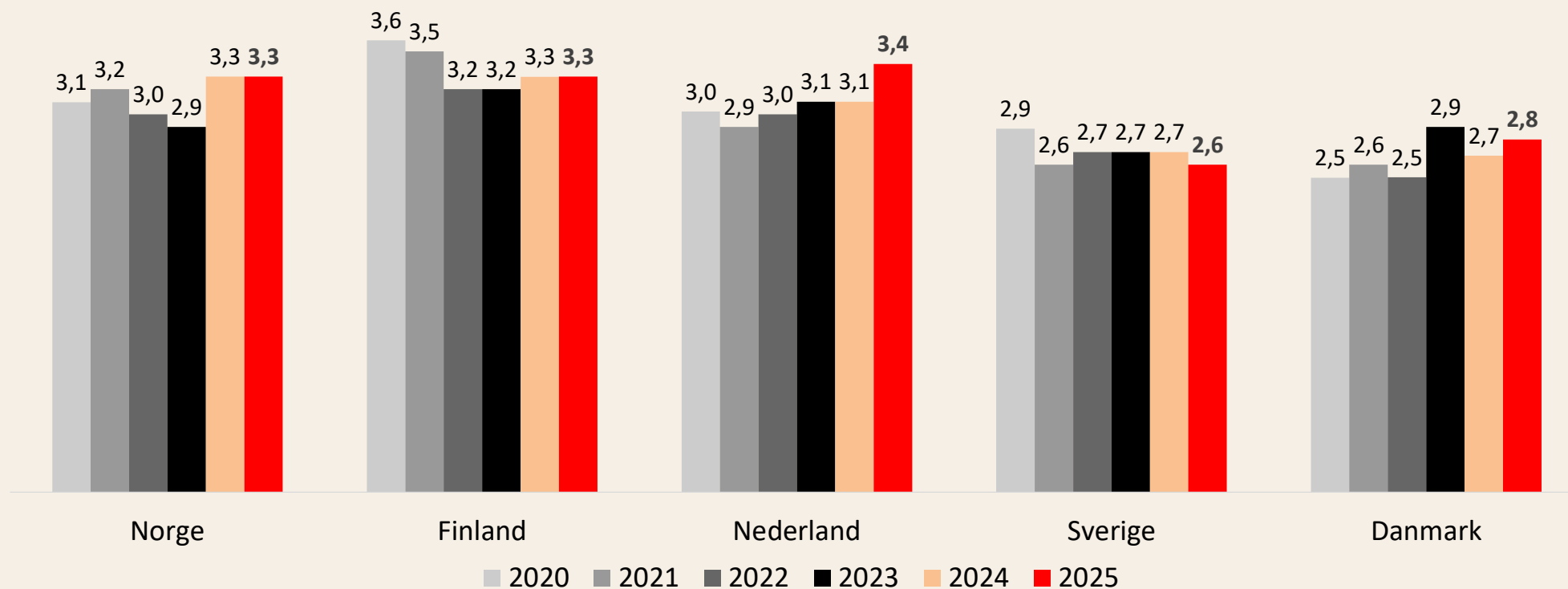
Forbruk av frukt og grønnsaker i Europa

Storbritannia har fortsatt høyest forbruk av landene i undersøkelsen



Utvalg:
1000 på hvert land

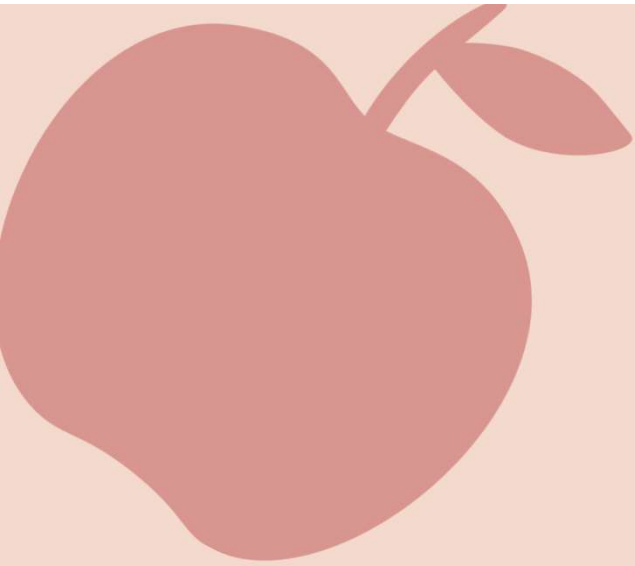
Norge har nå et likt gjennomsnittsforbruk som Finland



Utvalg:

Norge: 2935

De andre landene: 1000



Oppsummering

Oppsummering

- Forbruket økte tydelig fra 2023 til 2024, og er nå (2025) stabilt på et høyere nivå. Både barn og voksne opprettholder økningen – ungdom spiser fortsatt minst.
- Kvinner ligger fortsatt foran menn i forbruk
- Pris spiller mindre rolle – forbrukerne vektlegger i større grad utseende, smak og kvalitet ved valg av grønnsaker og jordbær.
- Norsk opprinnelse blir stadig viktigere, men ikke tilbake på nivået fra pandemien.
- Digital prisbevissthet øker – apper brukes oftest av yngre og lavinntektsgrupper.
- Forbrukerne trenger mer kunnskap og inspirasjon (jf. barrierer)
- Mange tror de spiser nok – fortsatt et potensial for økt bevissthet.
- → Forbruket har stabilisert seg på et høyere nivå – nå gjelder det å styrke vaner, smak og inspirasjon.

TAKK FOR MEG!

