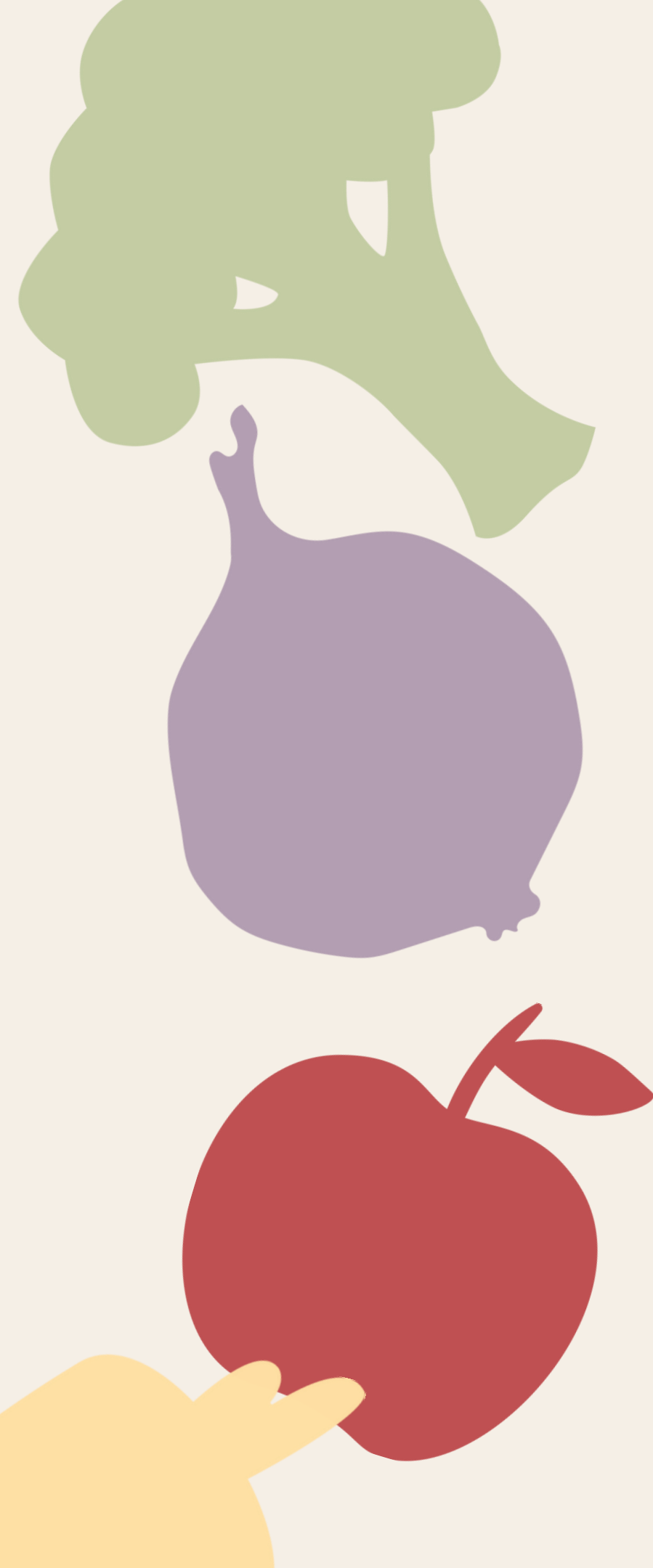




5 a day Europe 2025

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

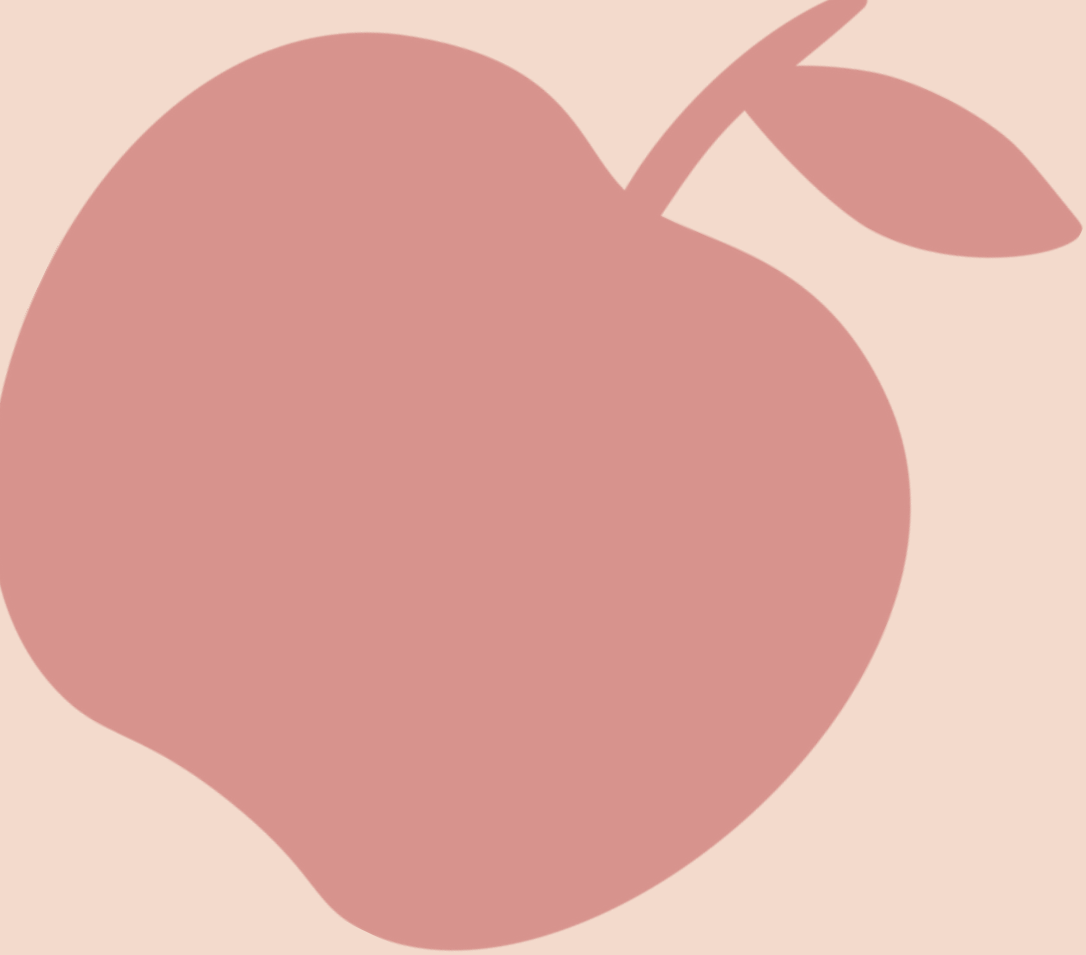


- Metode: Webundersøkelse
- Utvalg: Landsrepresentativ 18 + år, 3035 intervju
- Resultatene er vektet på kjønn, alder og utdanning
- Feltperiode: 3.9.25 – 24.9.25

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.

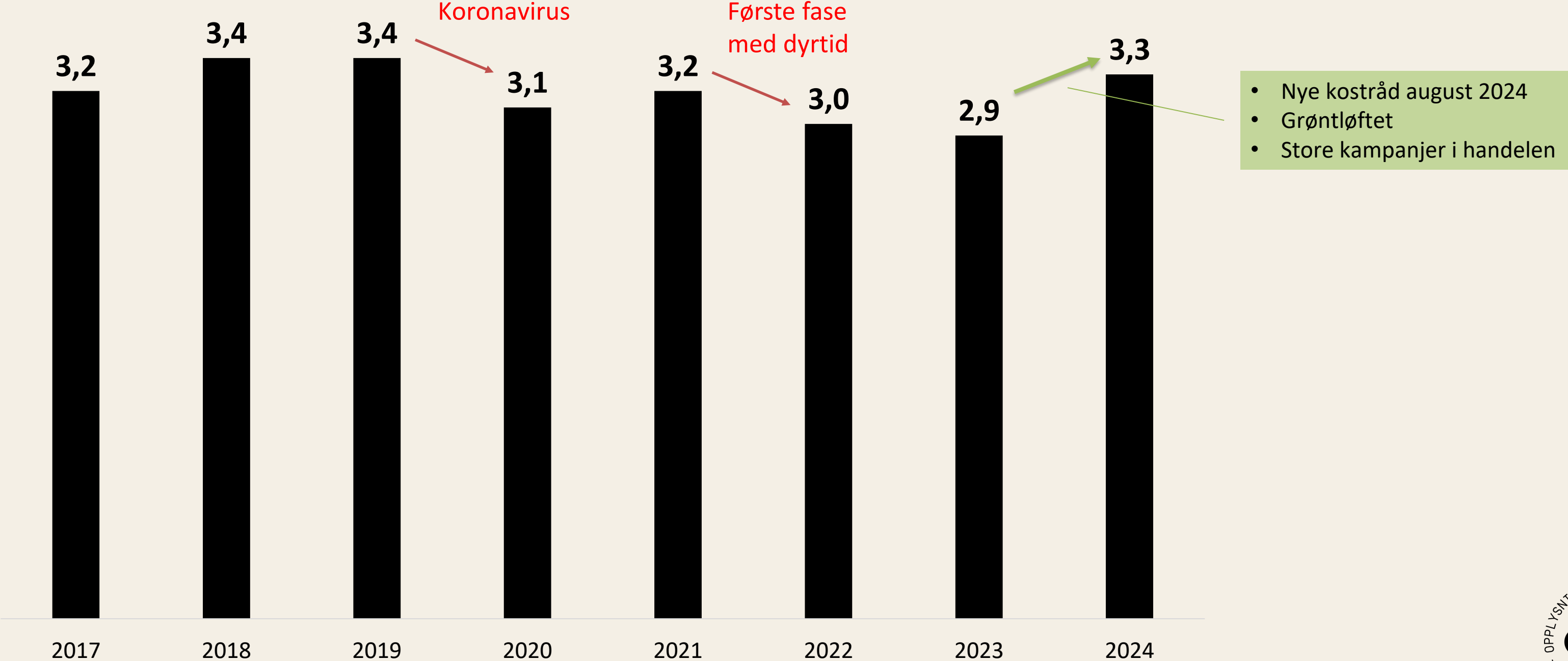




Hovedresultater Norge

Utvikling i forbruk

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



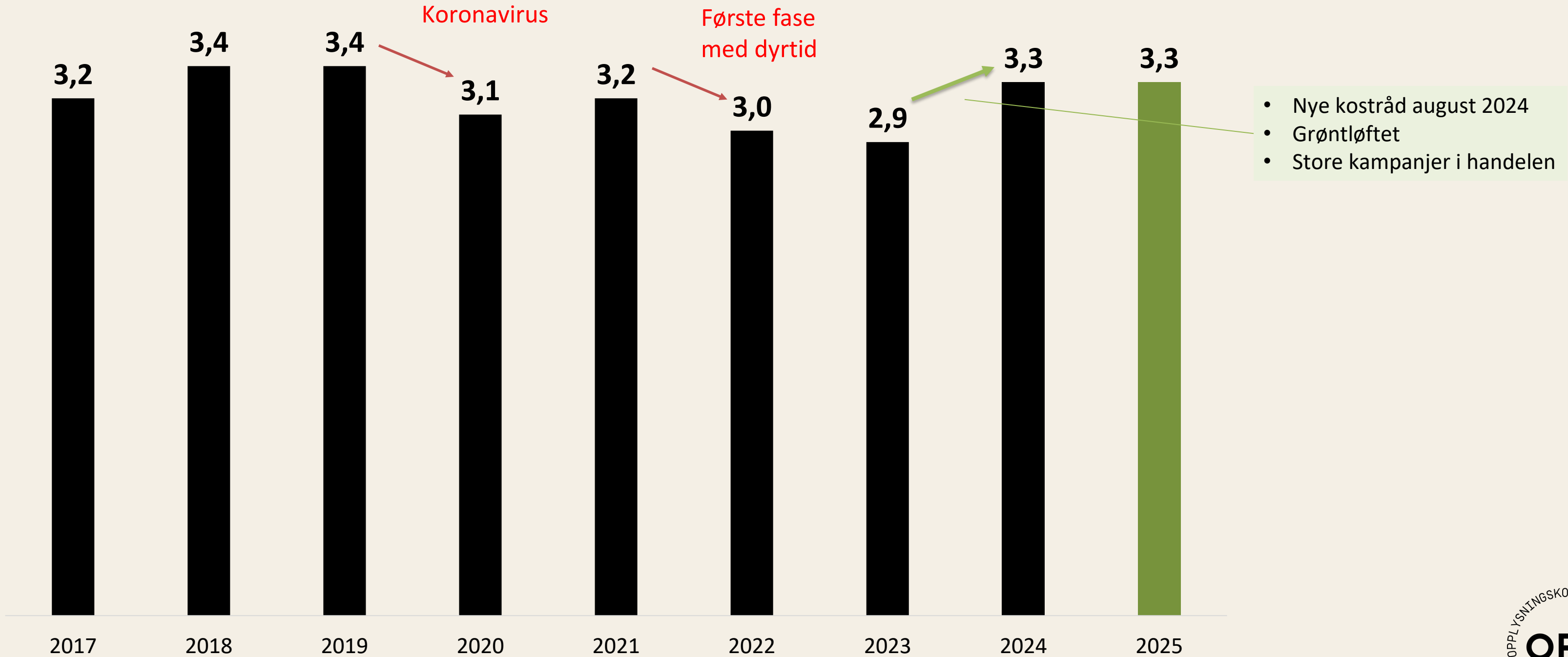
Utvalg: 2017: 1038, 2018: 3053, 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107

Signifikant økning fra 2023 til 2024



Utvikling i forbruk

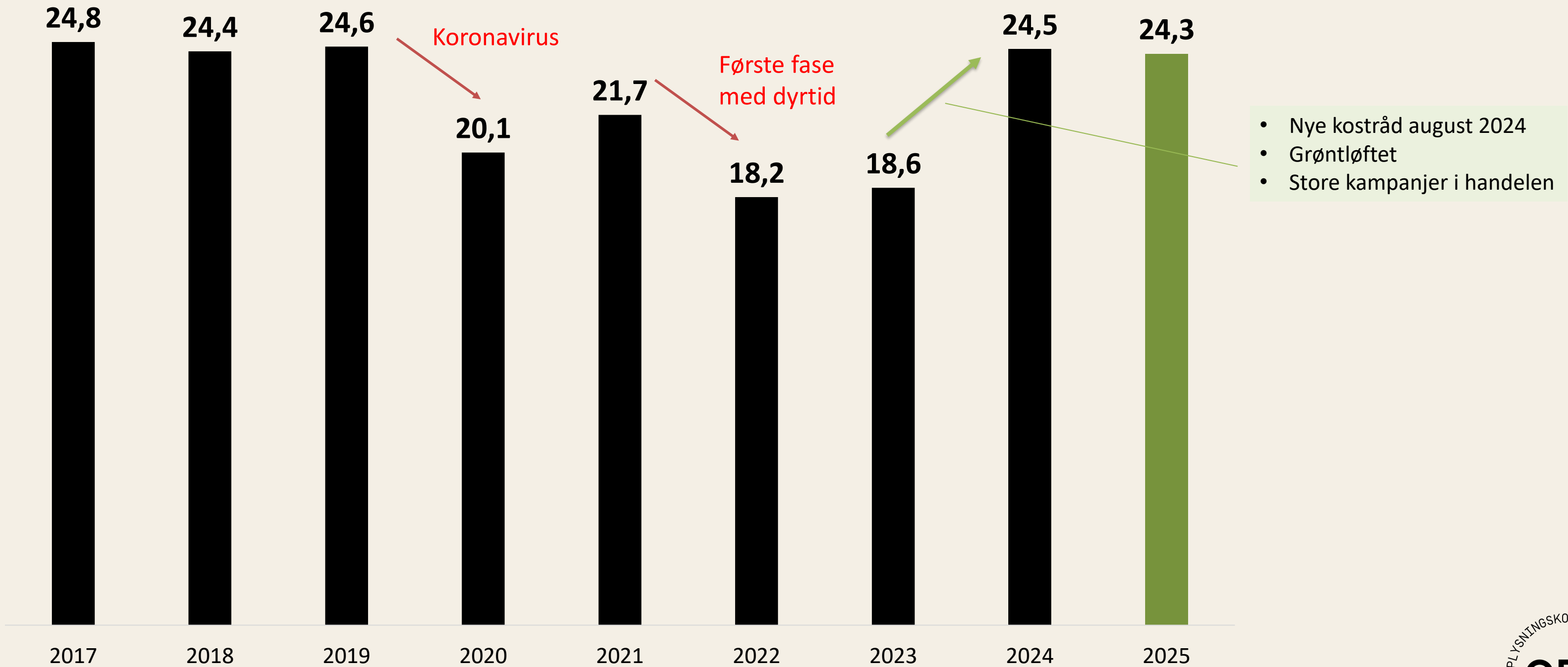
Gjennomsnittlig forbruk med frukt/bær og grønnsaker per dag (spiser vanligvis)



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

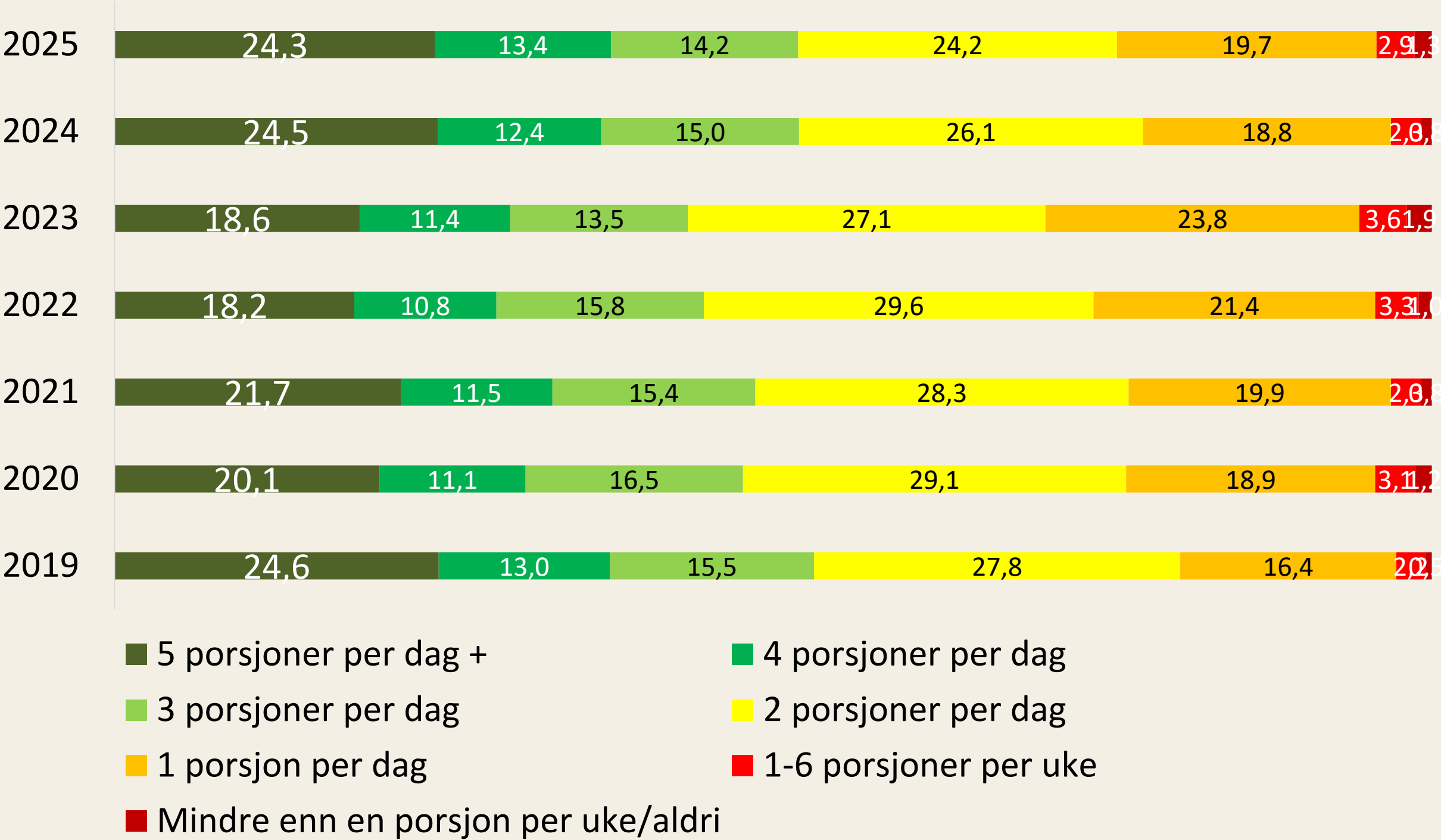
Utvikling i forbruk

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



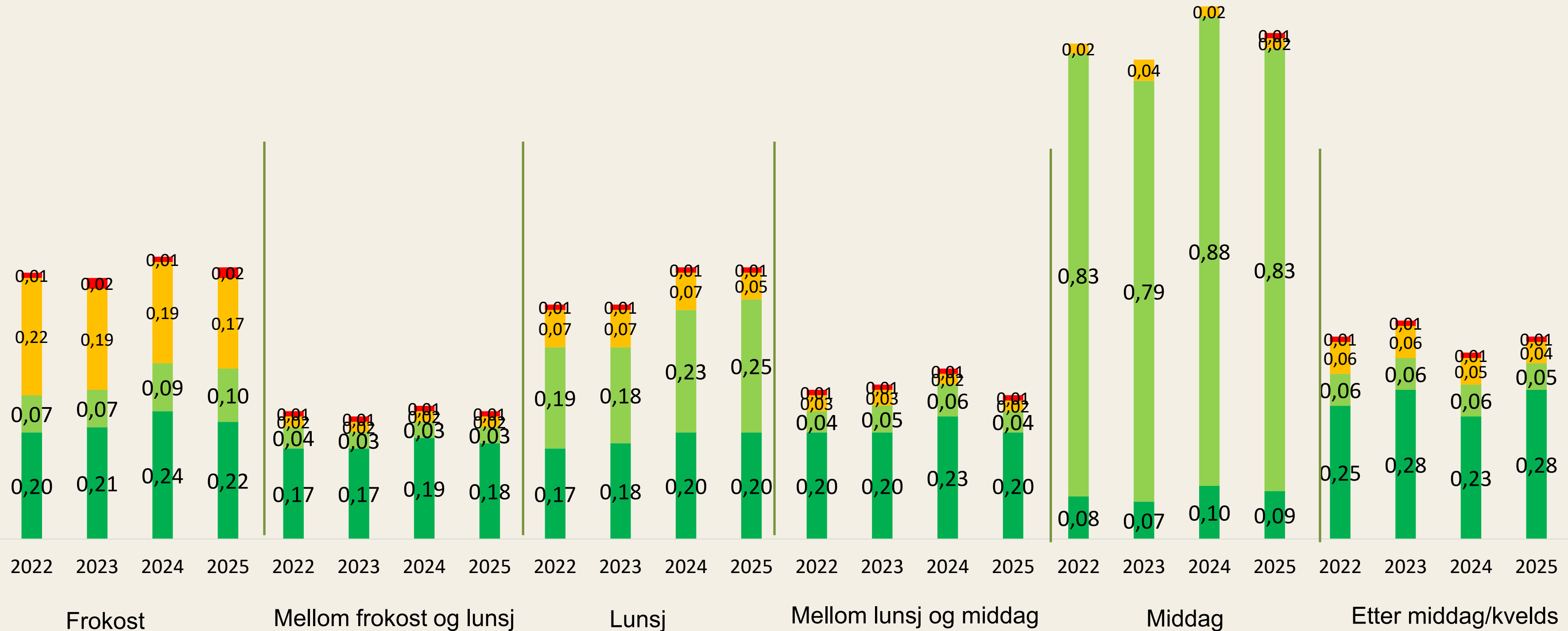
Utvalg: 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107 2025:2935

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%)

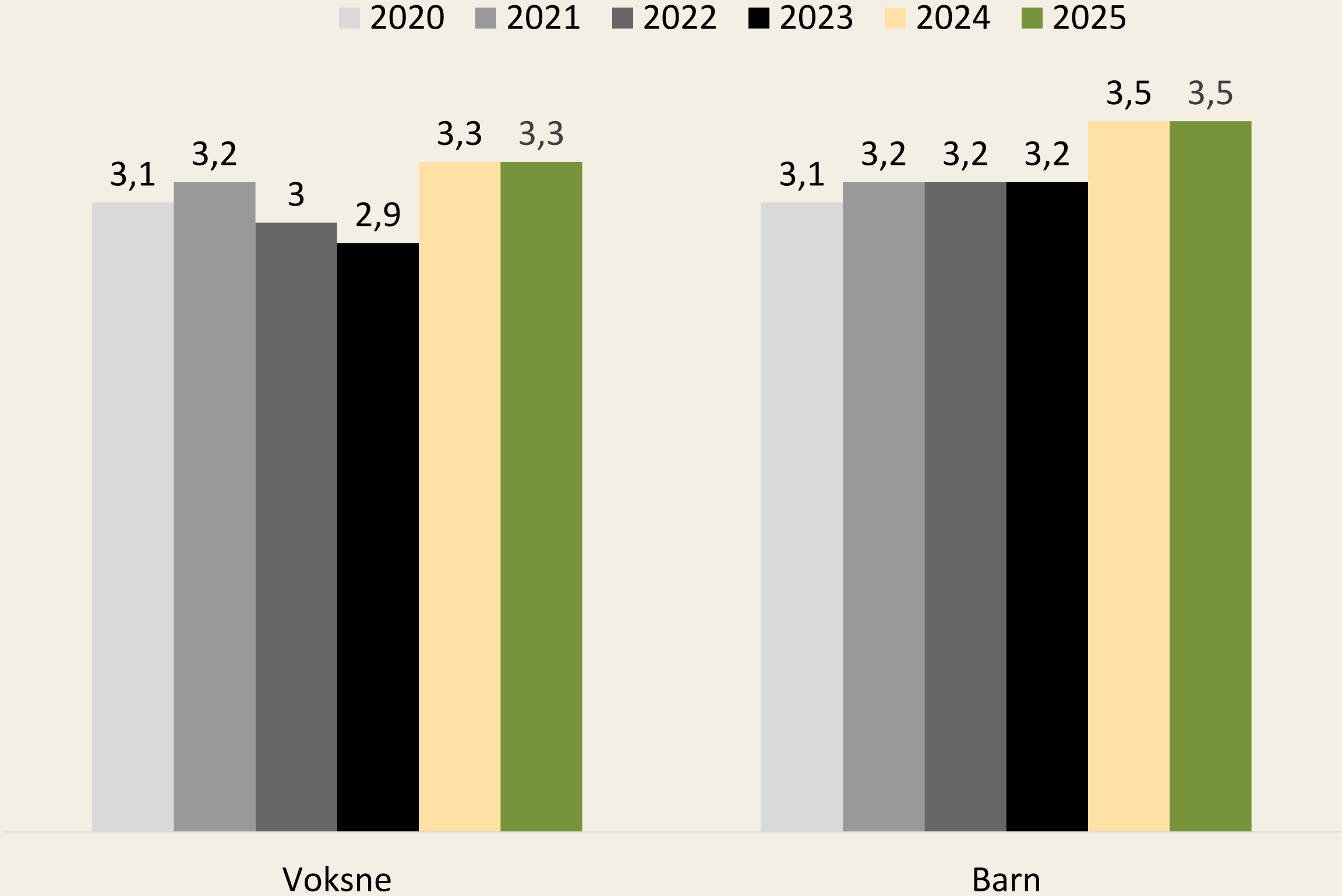


Totalt konsum av frukt/bær og grønnsaker

Frukt/bær Grønnsaker/salat Juice Kjøpt smoothie



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



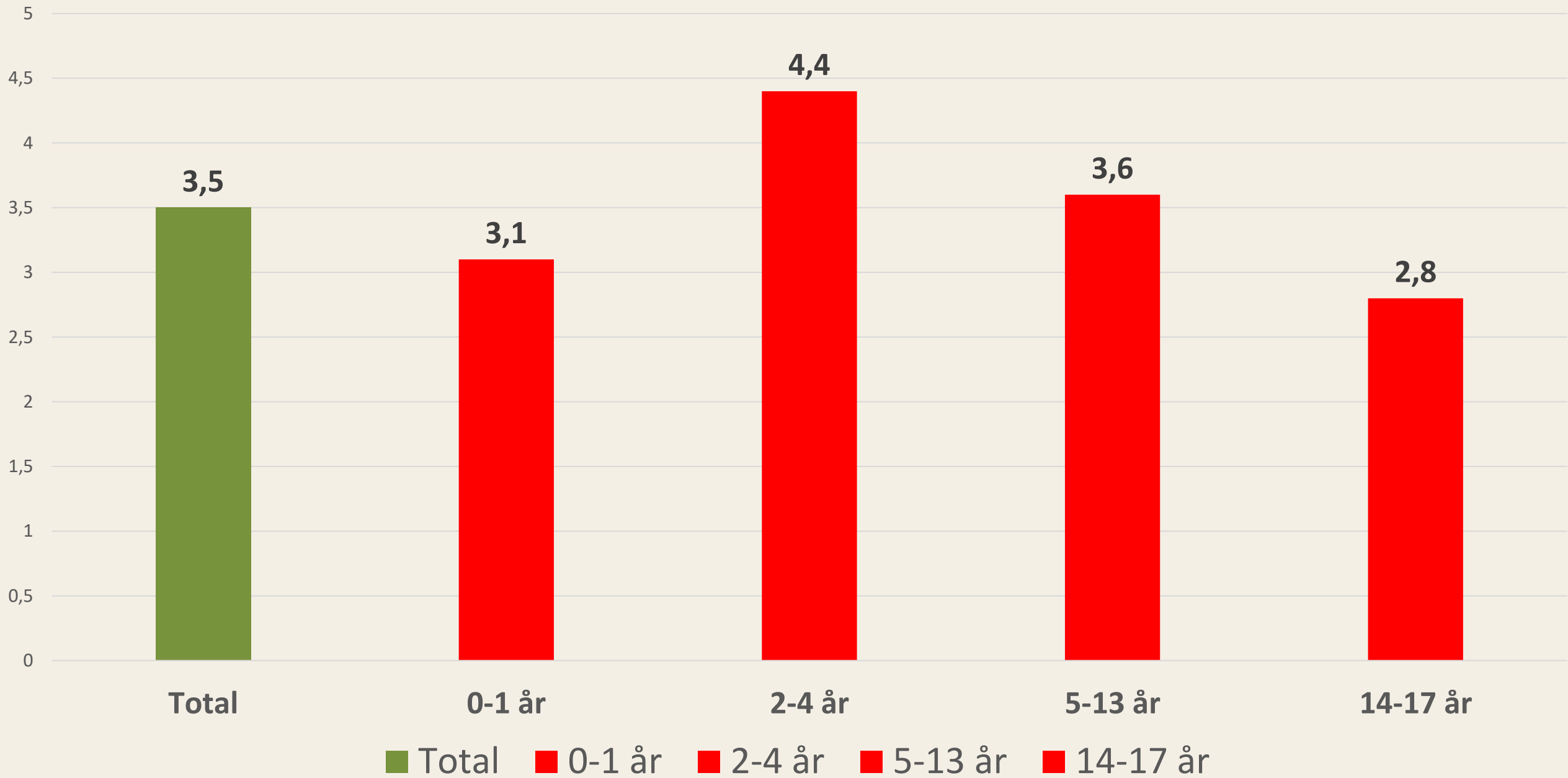
Utvalg: 2025: 2935 voksne og 687 voksne svart for barn

Signifikant økning fra 2023 til 2024 både for voksne og barn

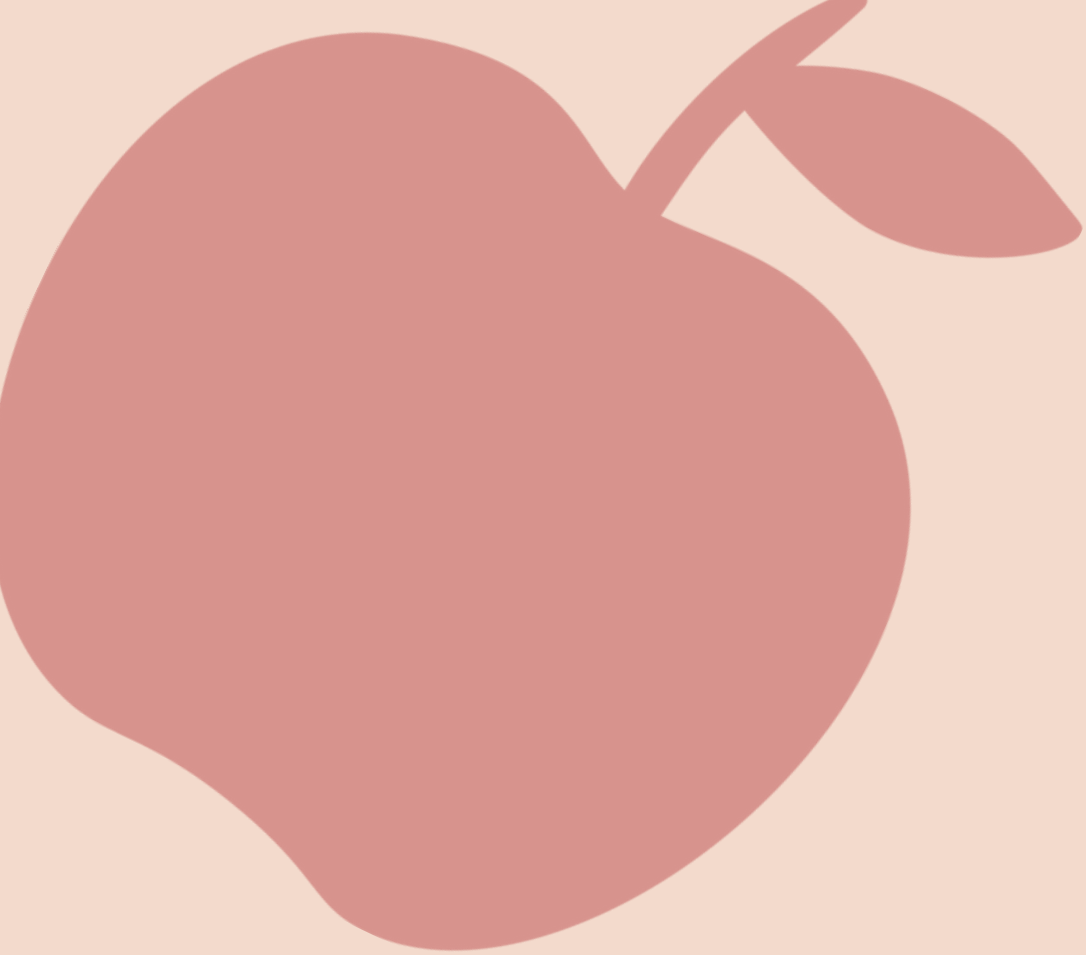


Barn fra 14-17 år har lavere forbruk enn barn fra 2 til 13 år.

Undergrupper: Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen

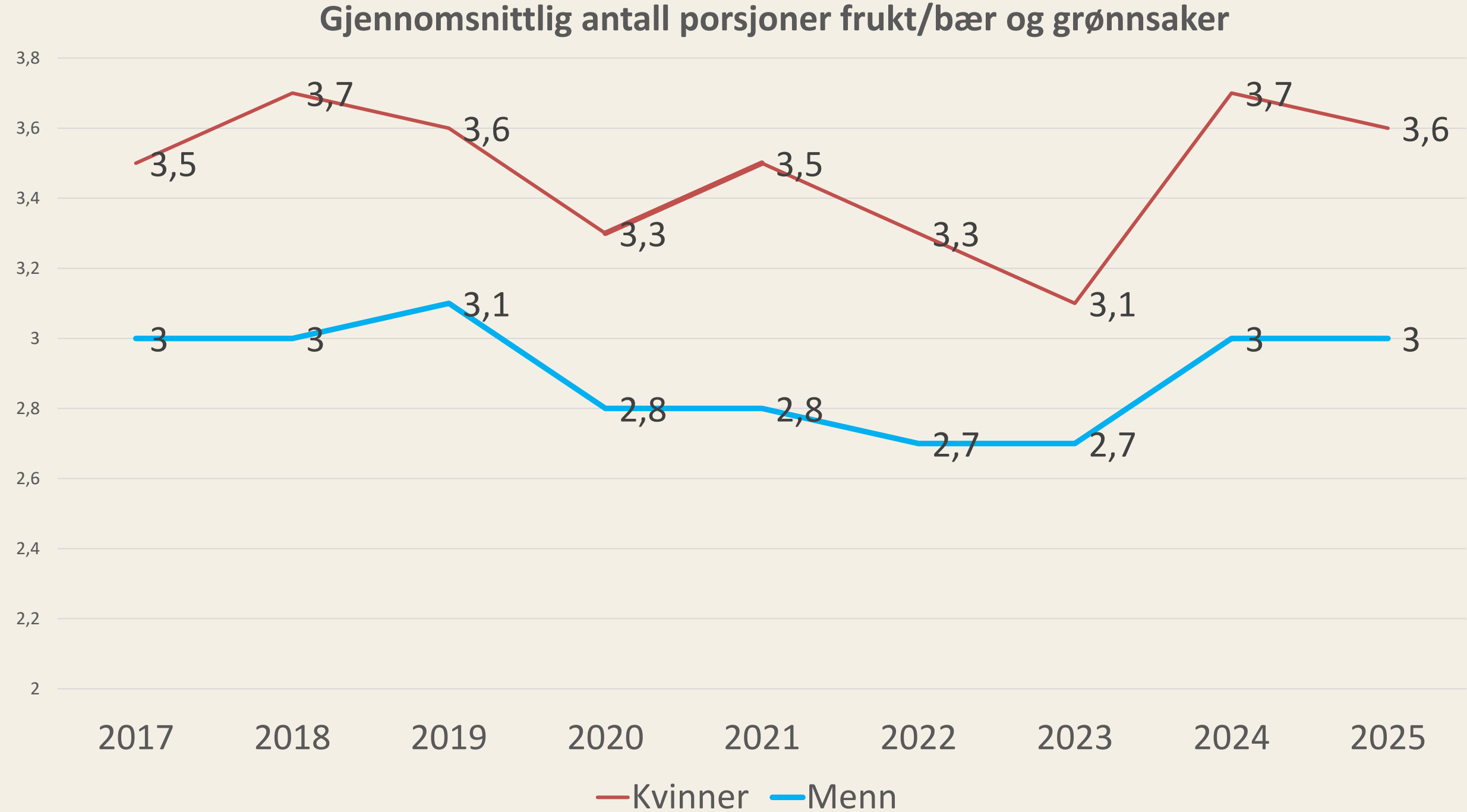


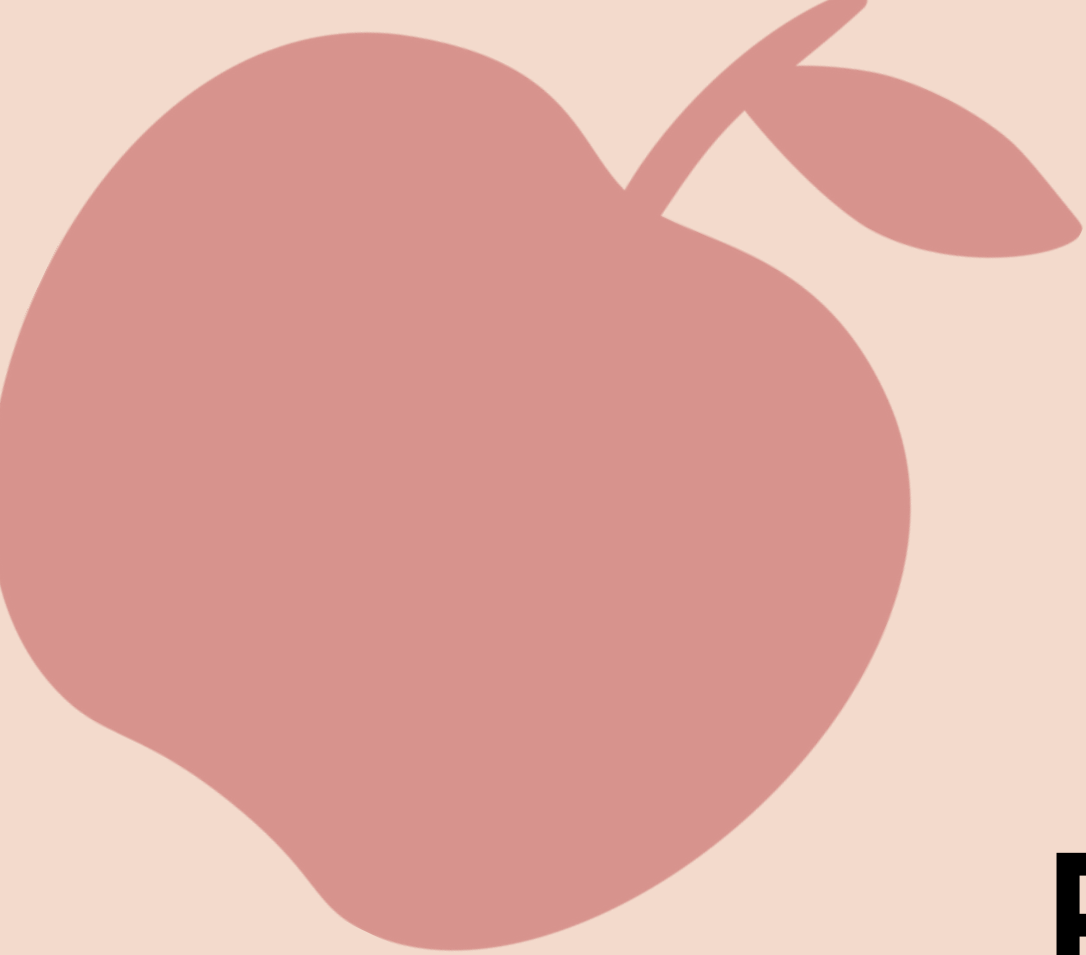
Utvalg: 0-1 år: 56, 2-4 år: 99, 5-13 år: 303, 14-17 år: 229



Kvinner og menn

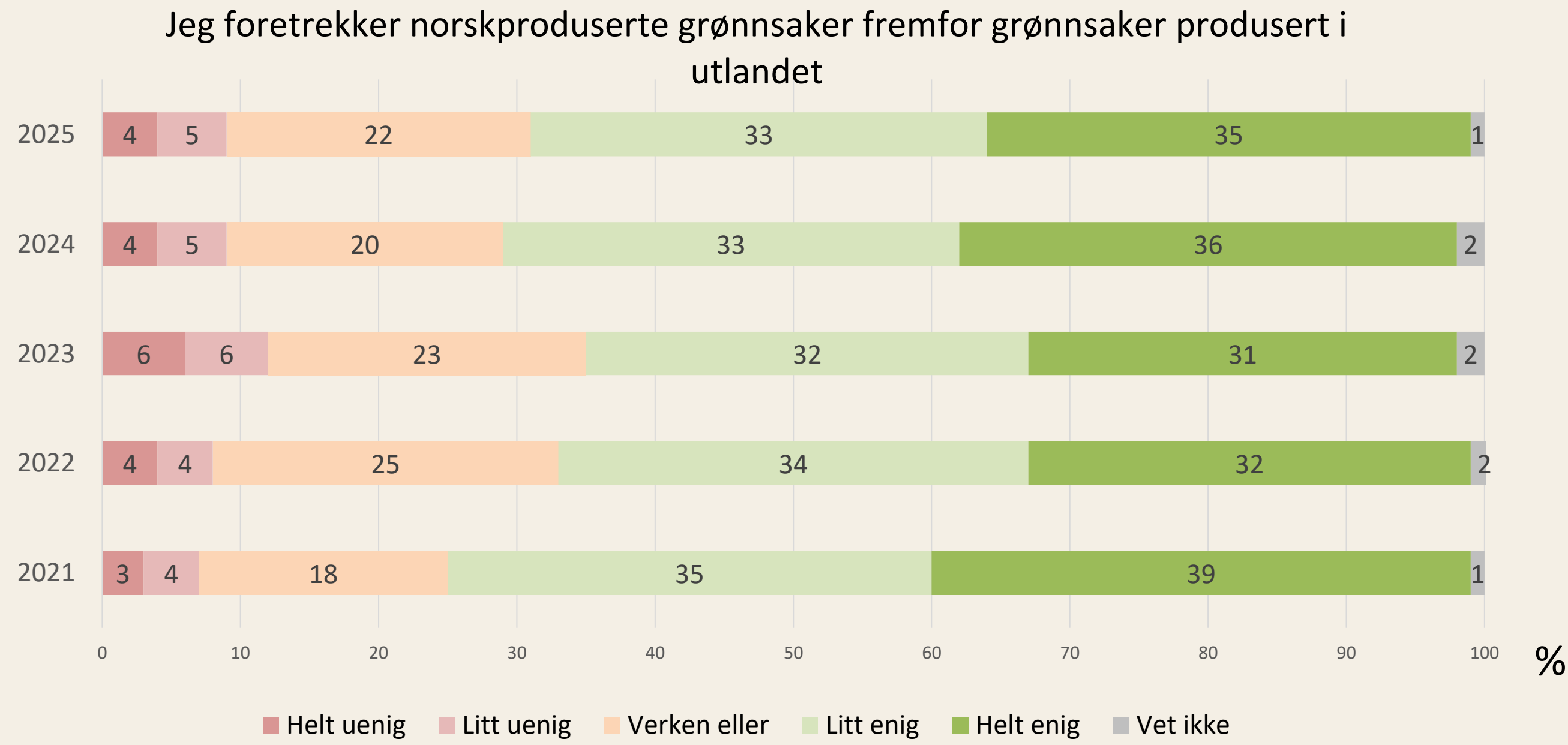
Kvinner spiser fortsatt en god del mer enn menn





Pris og norskpreferanse?

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

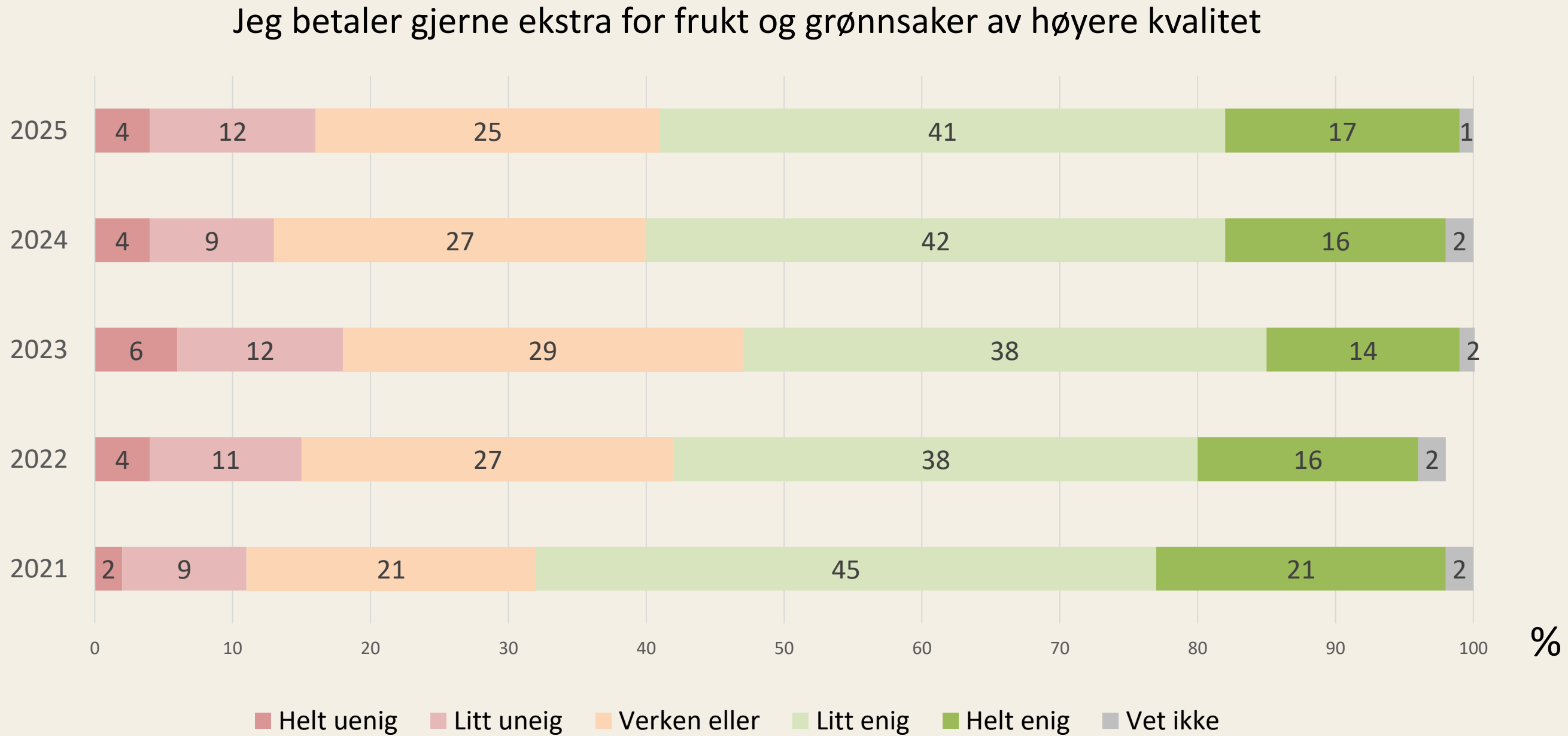


Utvalg: 2021: 1552, 2022: 3144, 2023: 3235, 2024: 3085, 2025: 3009.

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

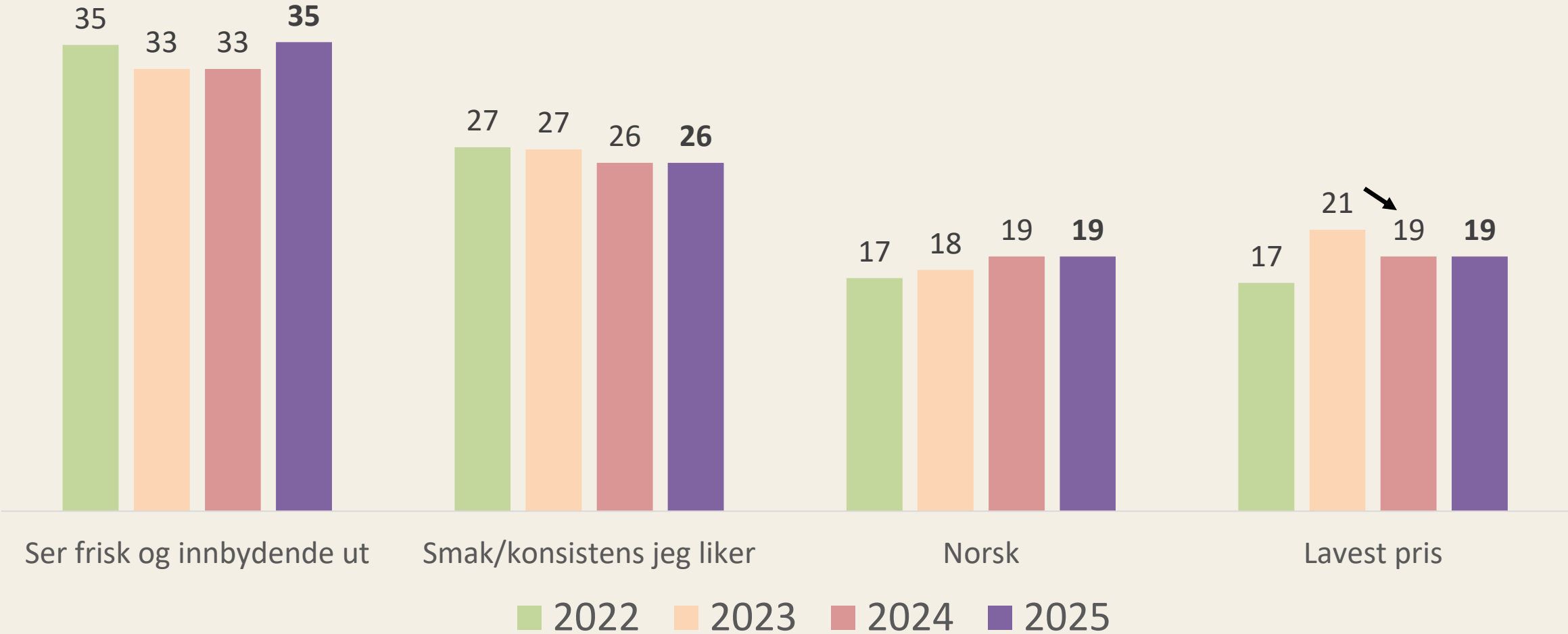


Etter 2023: Større betalingsvilje for frukt og grønt av høy kvalitet



Uteseende og smak er viktigst ved valg av friske grønnsaker

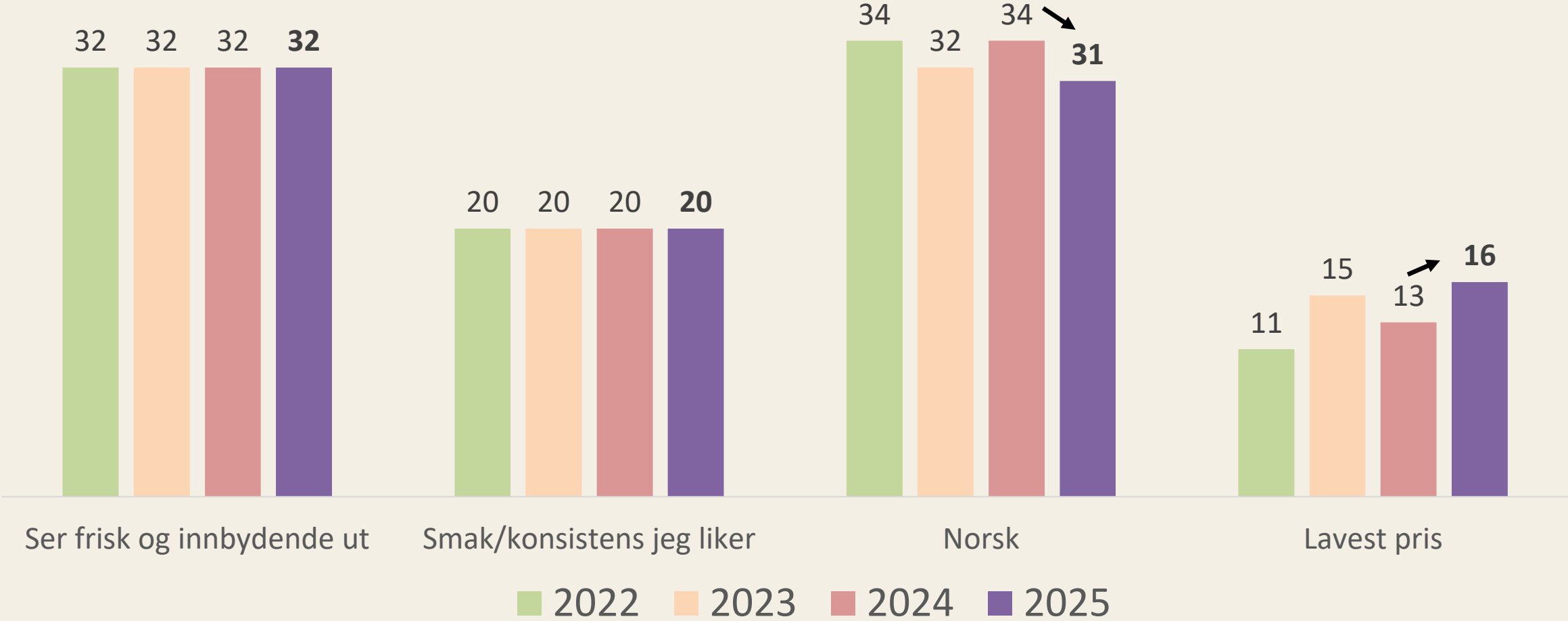
Når du handler og skal velge en frisk grønnsak, hvor mye har følgende egenskaper å si for valget? Dersom du synes dette er vanskelig, er ditt beste anslag godt nok i denne sammenheng.
Fordel hver egenskap slik at summen blir 100. Jo høyere verdi, desto viktigere er egenskapen.

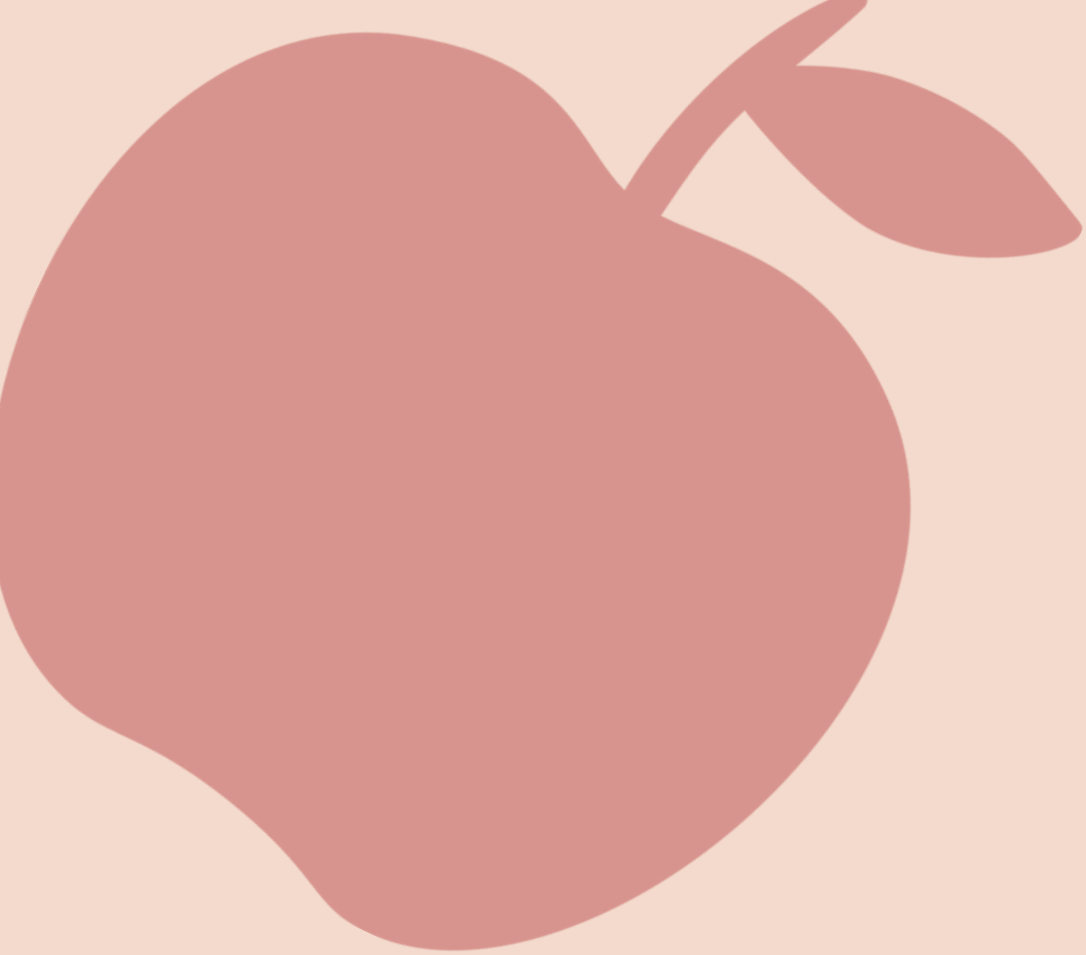


Gjennomsnitt for hver egenskap vises i diagrammet
Lavest pris er signifikant ned fra 2023 til 2024.

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



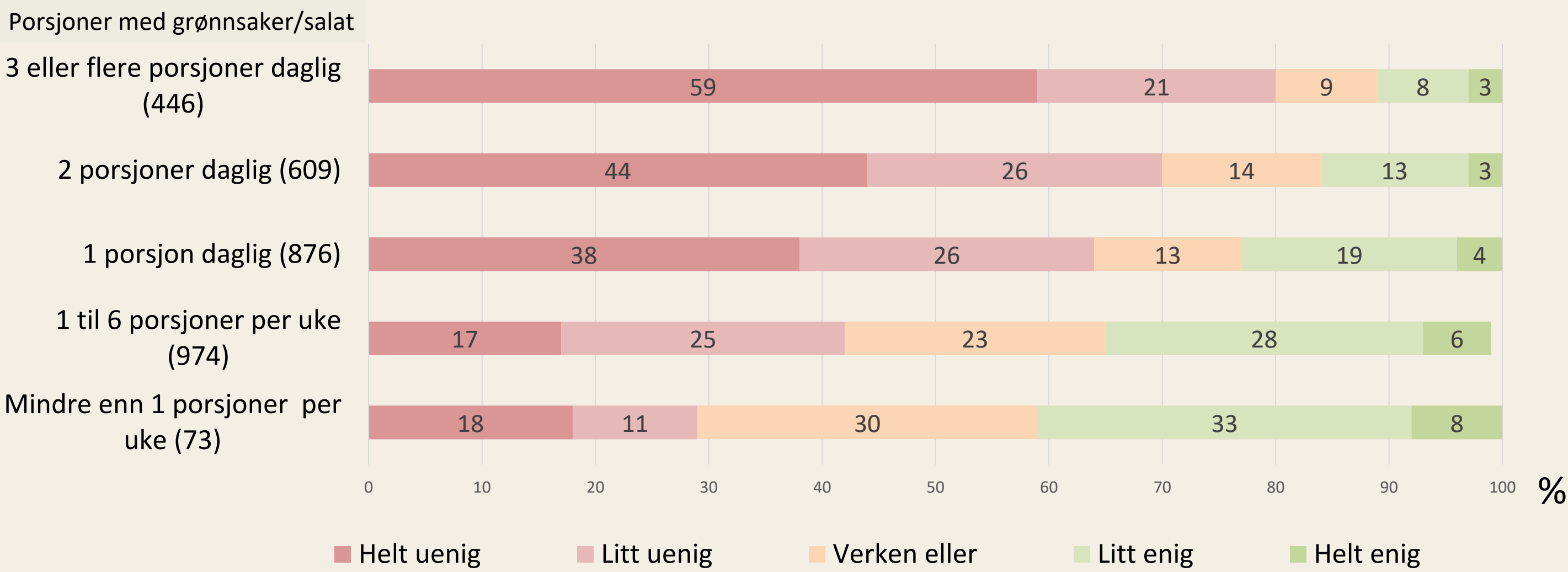


6 barrierer for å spise grønnsaker/salat

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, rucola etc.)?

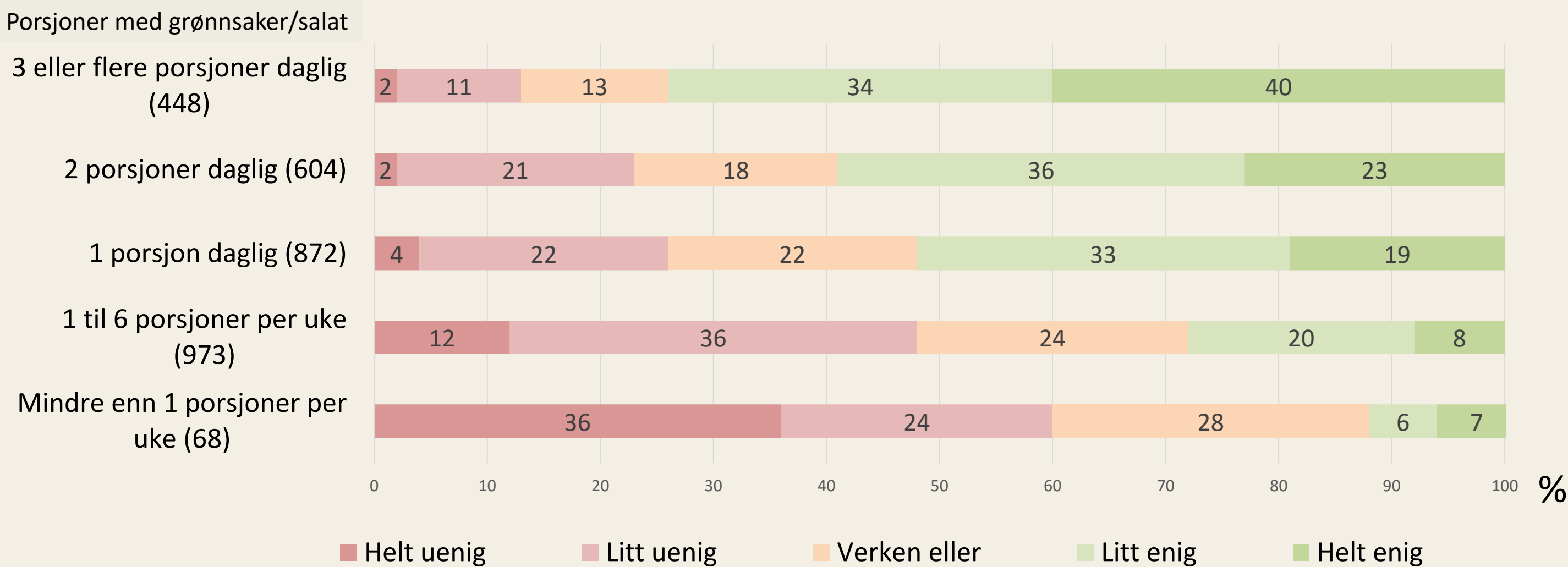
Jeg glemmer å bruke grønnsaker/salat til middagen



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, ruccula etc.)?

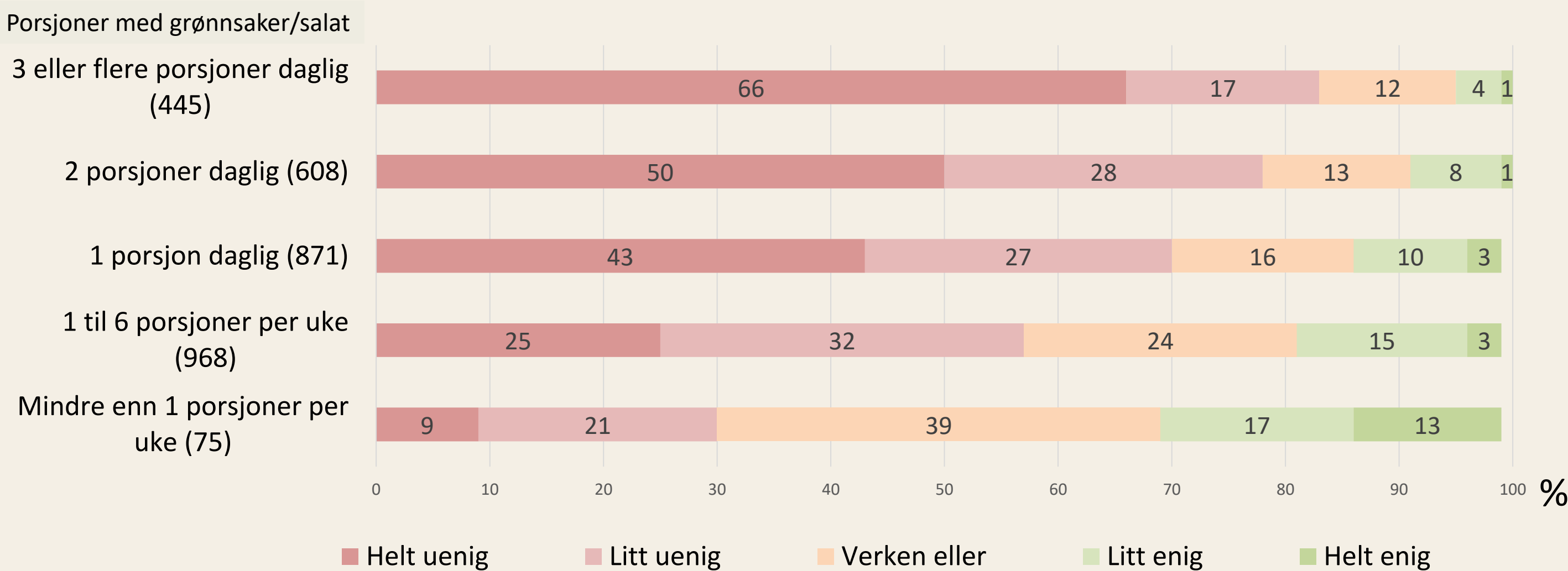
Jeg spiser nok grønnsaker/salat



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, rucola etc.)?

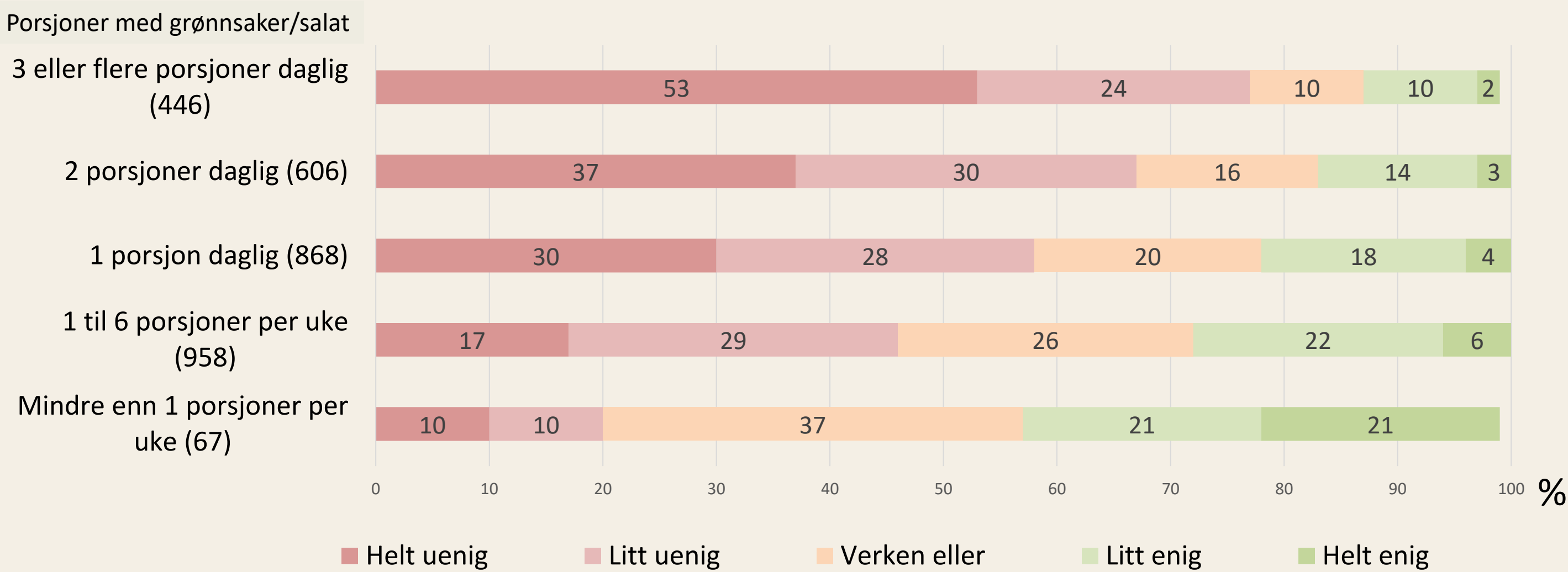
Rettene jeg spiser passer ikke med grønnsaker/salat



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.)?

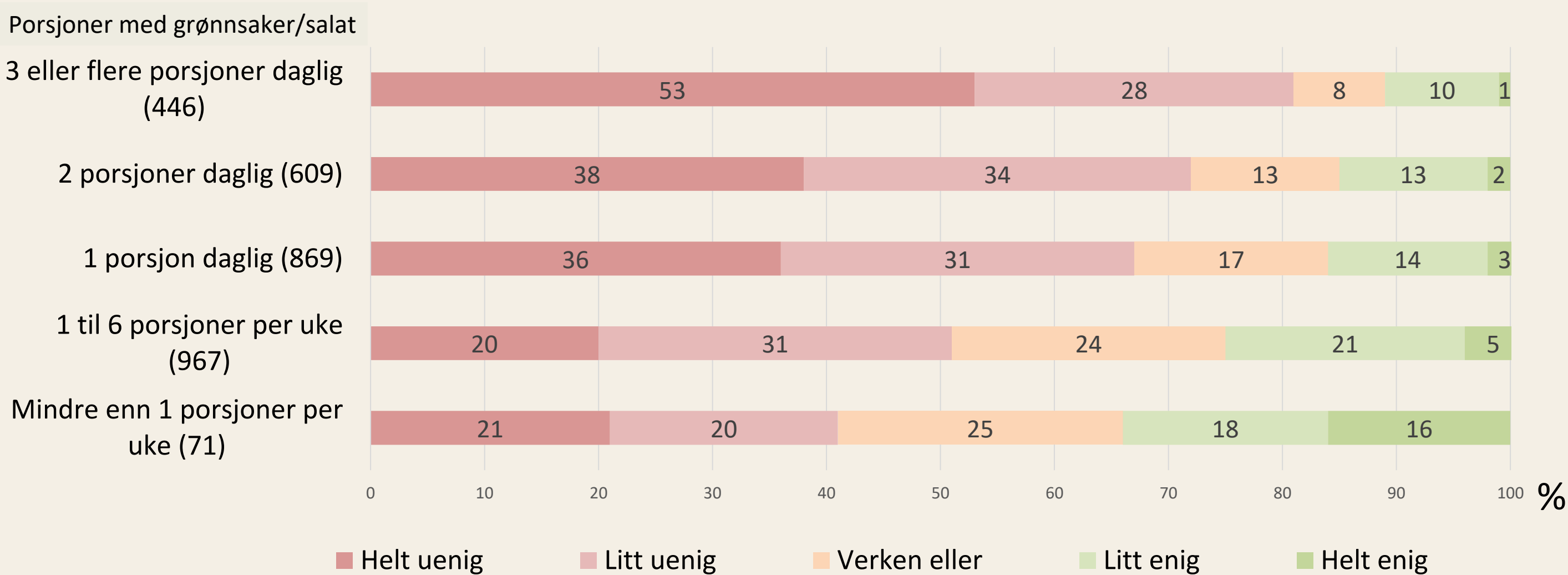
Vanskelig å få til å smake godt/spennende



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, rucola etc.)?

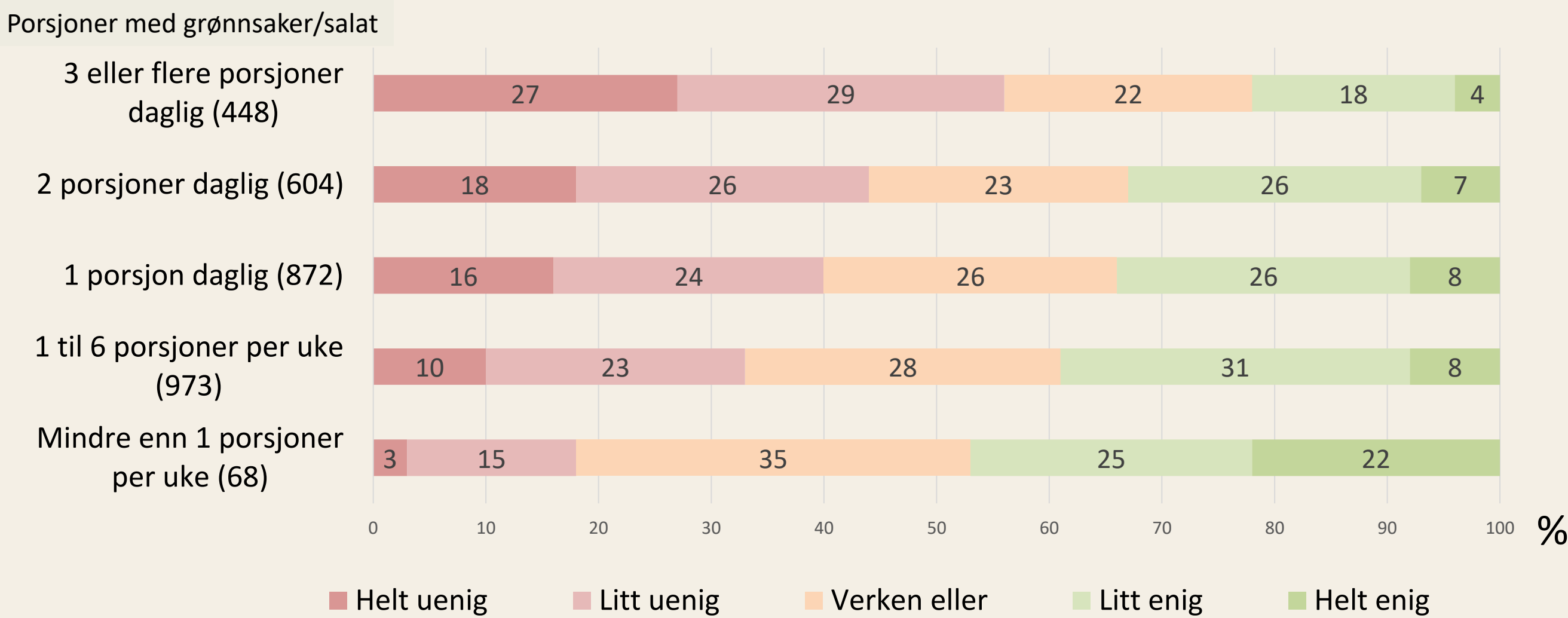
Jeg har ofte ikke tid til å lage grønnsaker/salat til måltider



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



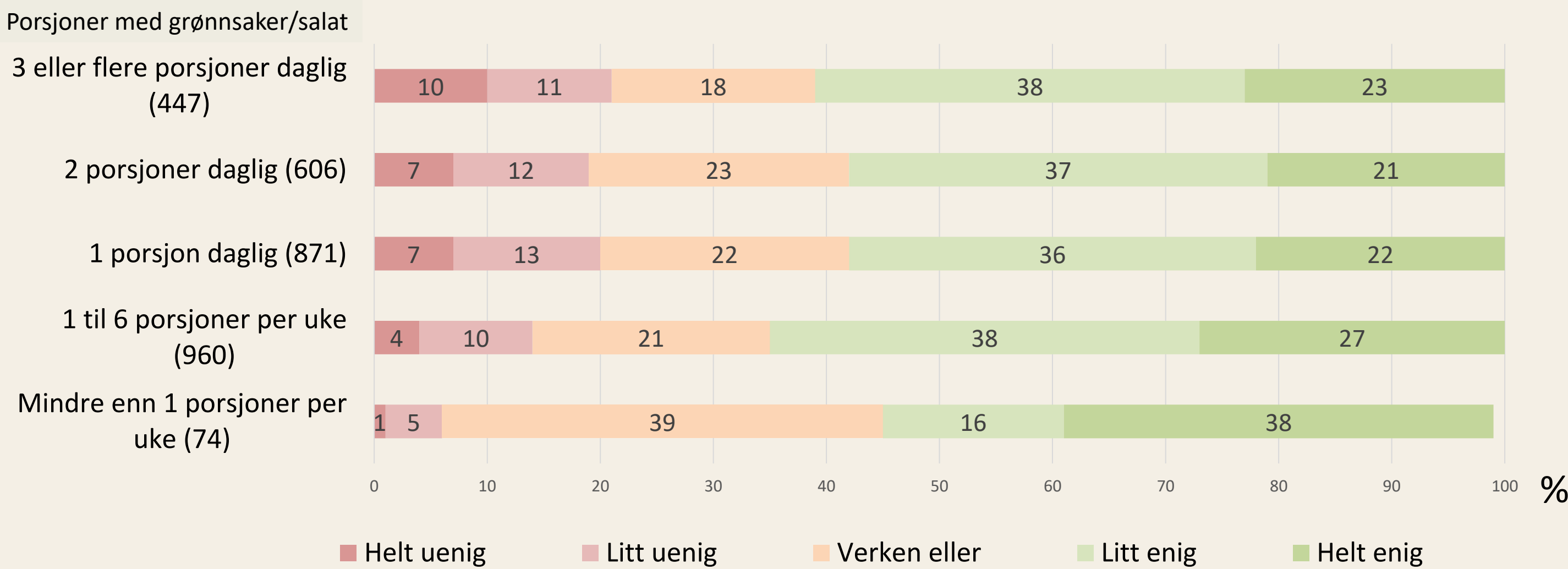
Andel helt eller litt enig:

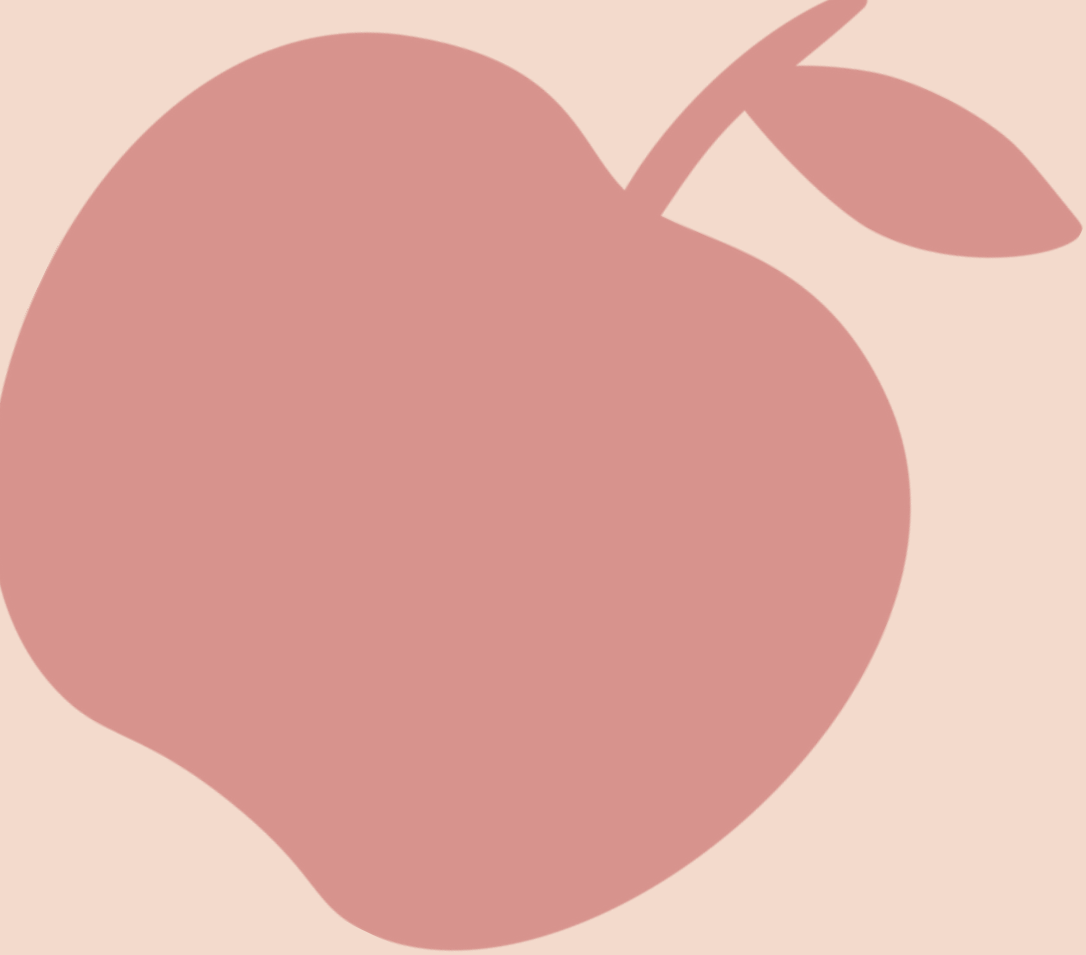
- 39 % av mennene
- 28 % av kvinnene

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.)?

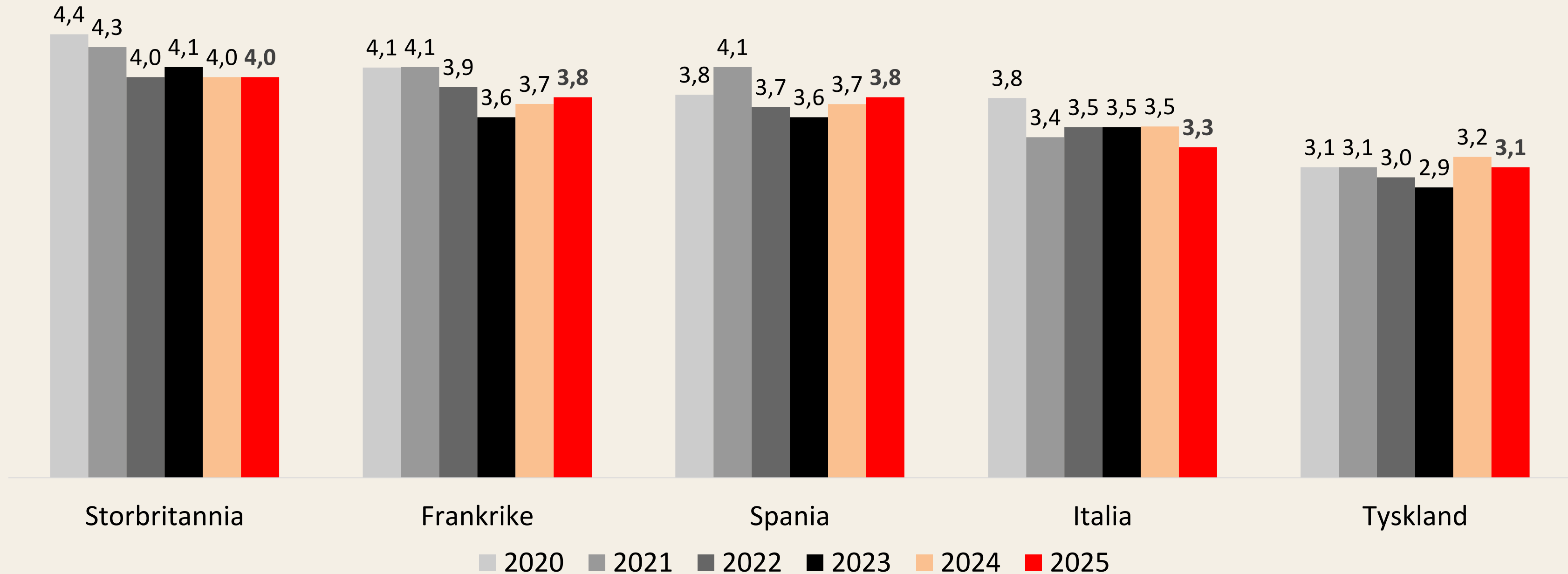
For dyrt





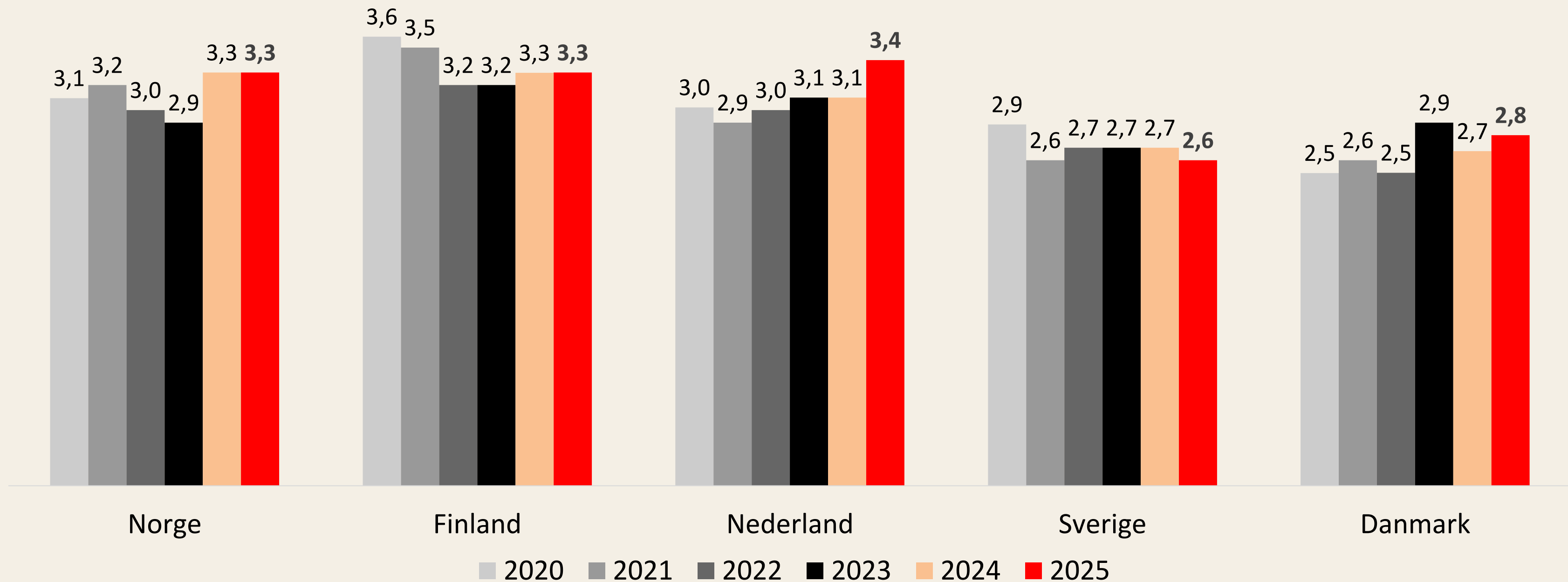
Forbruk av frukt og grønnsaker i Europa

Storbritannia har fortsatt høyest forbruk av landene i undersøkelsen



Utvalg:
1000 på hvert land

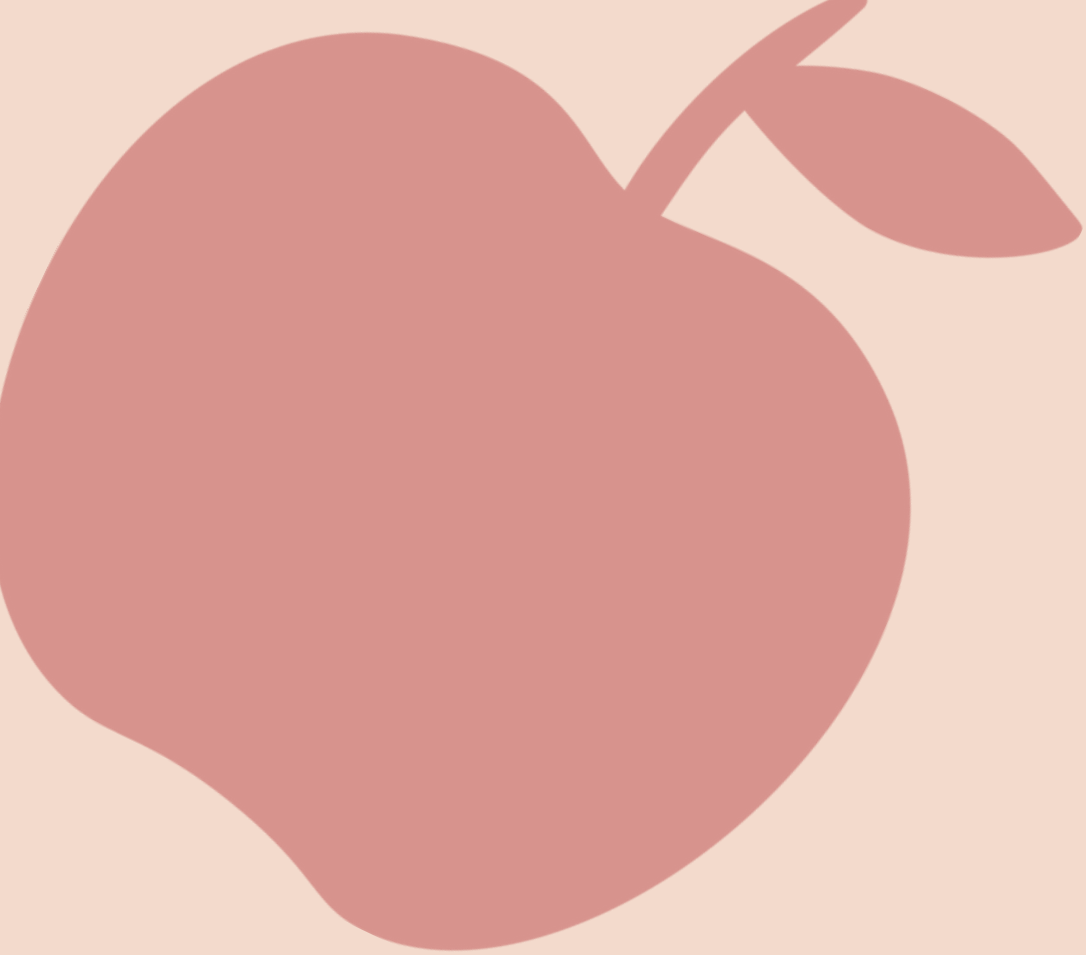
Norge har nå et likt gjennomsnittsforbruk som Finland



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.
- 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!

