KANTAR

Konsum av frukt og grønt i Norge 2024

Gjennomført av Kantar for Stiftelsen Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG)

Omar Harby





OM UNDERSØKELSEN

Stiftelsen Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG) har siden 2017 årlig gjennomført en undersøkelse for å kartlegge forbruket av frukt, bær og grønnsaker i ulike europeiske land. Denne undersøkelsen er gjentatt i 2024.

I den norske undersøkelsen er det lagt inn flere spørsmål, bl.a. relatert til barns forbruk, forbruk av frukt og grønt og noen spørsmål rundt pris, siden matvareprisene nå går opp.

Denne rapporten omfatter hovedresultatene fra Norge, hvor det er stilt flere spørsmål enn i de andre markedene. En egen rapport tar for seg sammenlikningen mellom ulike land på spørsmål om bruk av frukt og grønt.

Resultatene er vektet på kjønn, alder og utdanning.

METODE

Webundersøkelse

UTVALG

Landsrepresentativ
18+ år
3107 intervju

FELTPERIODE

30.08.24 – 23.09.24

EN PORSJON

Frukt og bær
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 hånfull bær. Vi tenker på frukt og bær i alle formater; frisk, fryst, hermetisk, i hjemmelaget smoothie, e.l.

Grønnsaker og salat
En porsjon er omtrent en håndfull grønnsaker og salat. En porsjon kan f.eks. være en stor tomat, syv cherrytomater, en gulrot, en hånfull brokkoli eller en liten bolle med salat. Vi tenker på grønnsaker i alle formater; fersk, fryst, hermetisk, kokt, stekt, i hjemmelaget smoothie, e.l.

Juice (ikke nektar)
Et glass juice er ca. 2 dl. Med juice tenker vi på ren frukt – og/eller grønnsaksjuice. Ikke nektar, eller andre ikke rene juiceprodukter. En porsjon er definert som 1 dl, eller et halvt glass juice.

Smoothie (kjøpt, ikke hjemmelaget)
Et glass smoothie er ca. 2 dl. Her tenker vi på alle typer kjøpt smoothie, av frukt og/eller grønnsaker. En porsjon er definert som 1 dl eller et halvt glass smoothie.



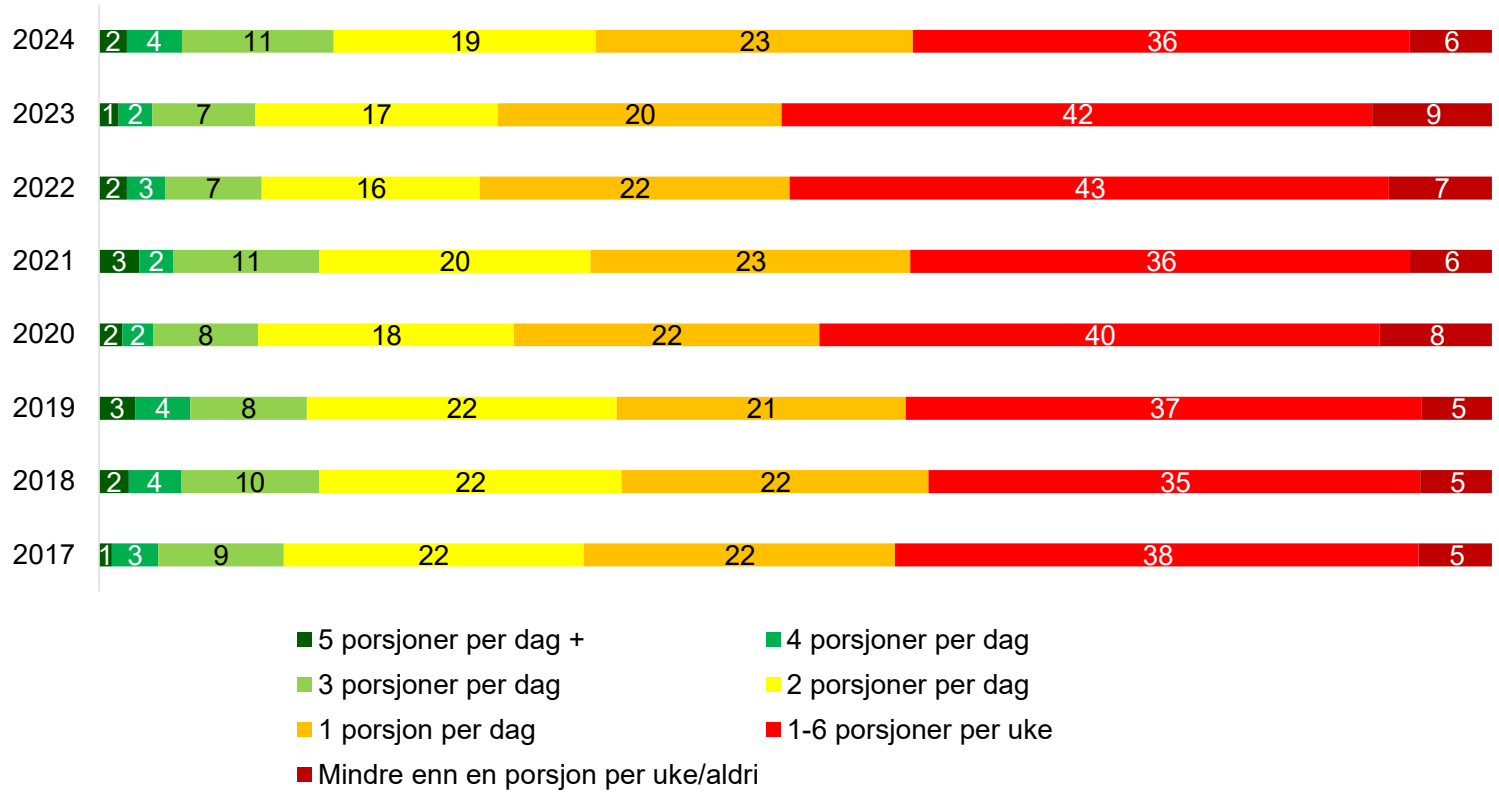
BRUK

Bruk av frukt/bær og grønt til vanlig



Porsjoner med frukt og bær daglig

Hvor mange porsjoner med frukt og bær spiser du vanligvis?



FLERE SPISER FRUKT OG BÆR DAGLIG

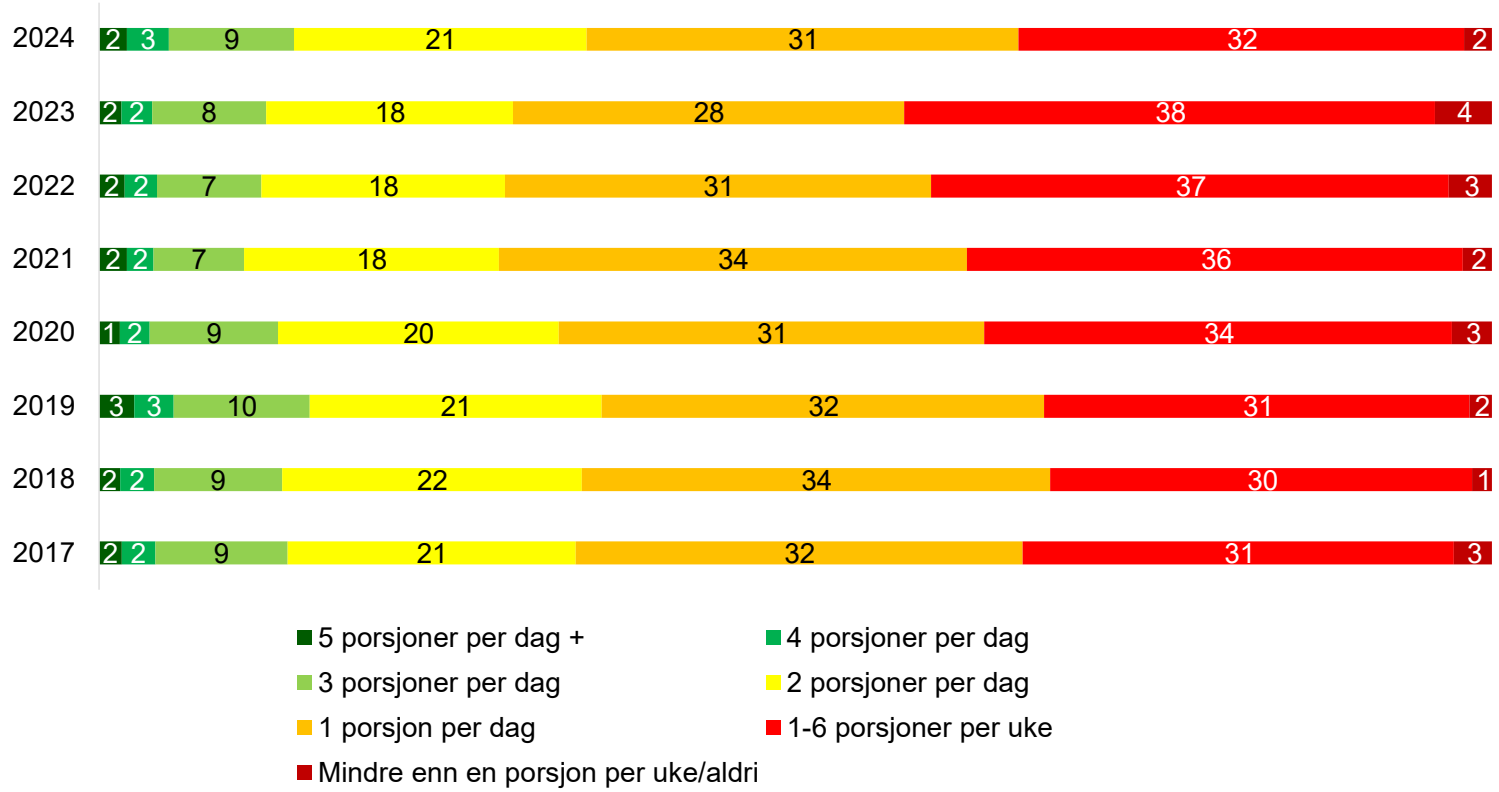
Etter to år med en negativ trend, er det nå flere som spiser frukt og bær daglig. Antall porsjoner med frukt og bær er i 2024 på nivå med 2021.

Andelen som oppgir at de kun spiser 1-6 porsjoner per uke og mindre enn en porsjon per uke/aldri er også markant lavere enn i 2022 og 2023.

KANTAR

Porsjoner med grønnsaker og salat (ikke poteter) daglig

Hvor mange porsjoner med grønnsaker og salat (ikke poteter) spiser du vanligvis?



FLERE SPISER GRØNNSAKER OG SALAT DAGLIG

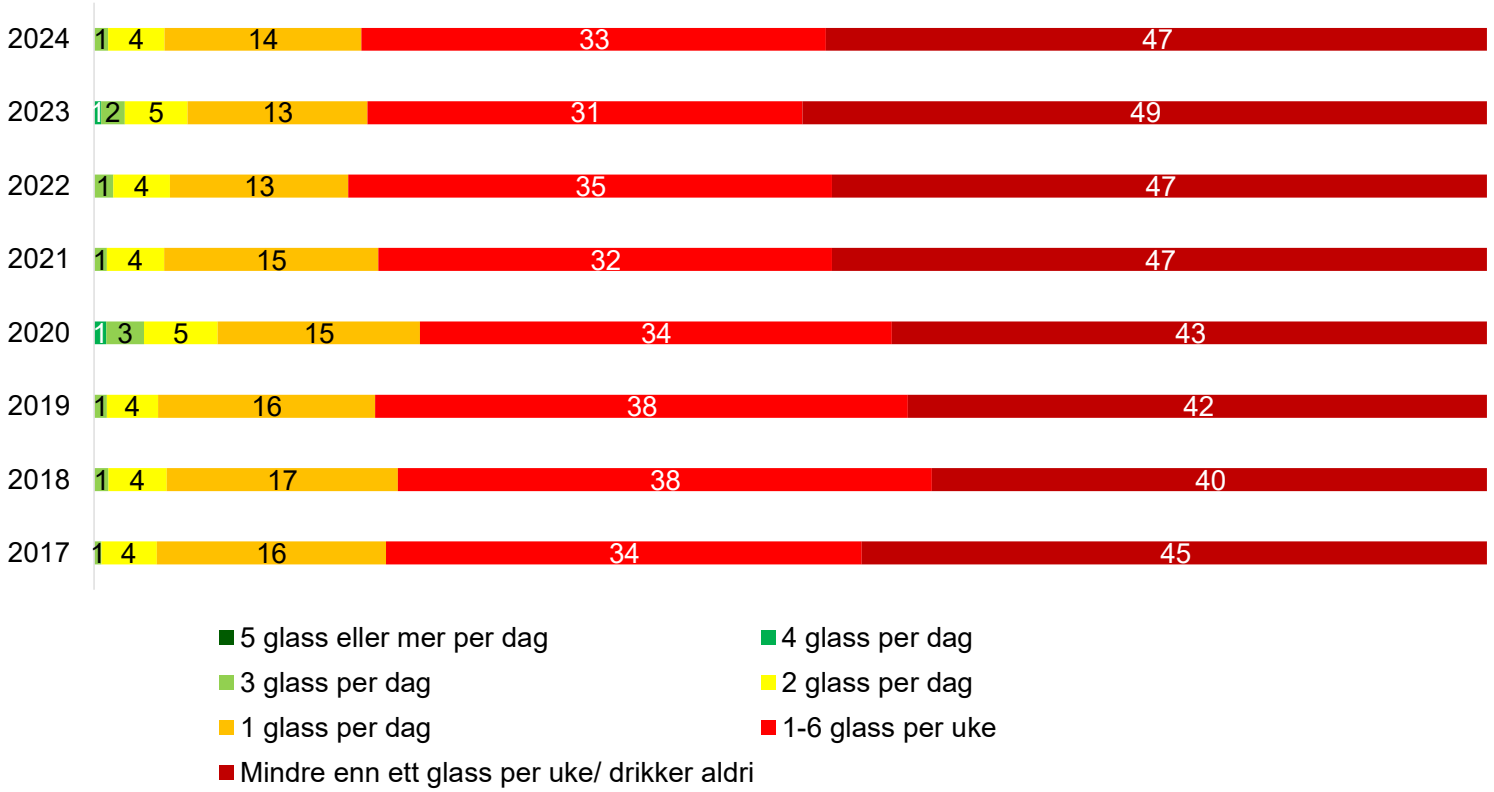
Etter en negativ trend som har vart fra 2018, er det i 2024 nå flere som spiser grønnsaker og salat enn fjoråret.

Det er gradvis økning i andelene som oppgir at de spiser mellom 4 til 1 porsjon om dagen. Andelen som oppgir at de spiser 5 eller flere porsjoner per dag har vært uendret siden 2021.

KANTAR

Glass med juice (ikke nektar) daglig

Hvor mange glass med juice (ikke nektar) drikker du vanligvis?



DAGLIG INNTAK AV JUICE ER STABILT MED FJORÅRET

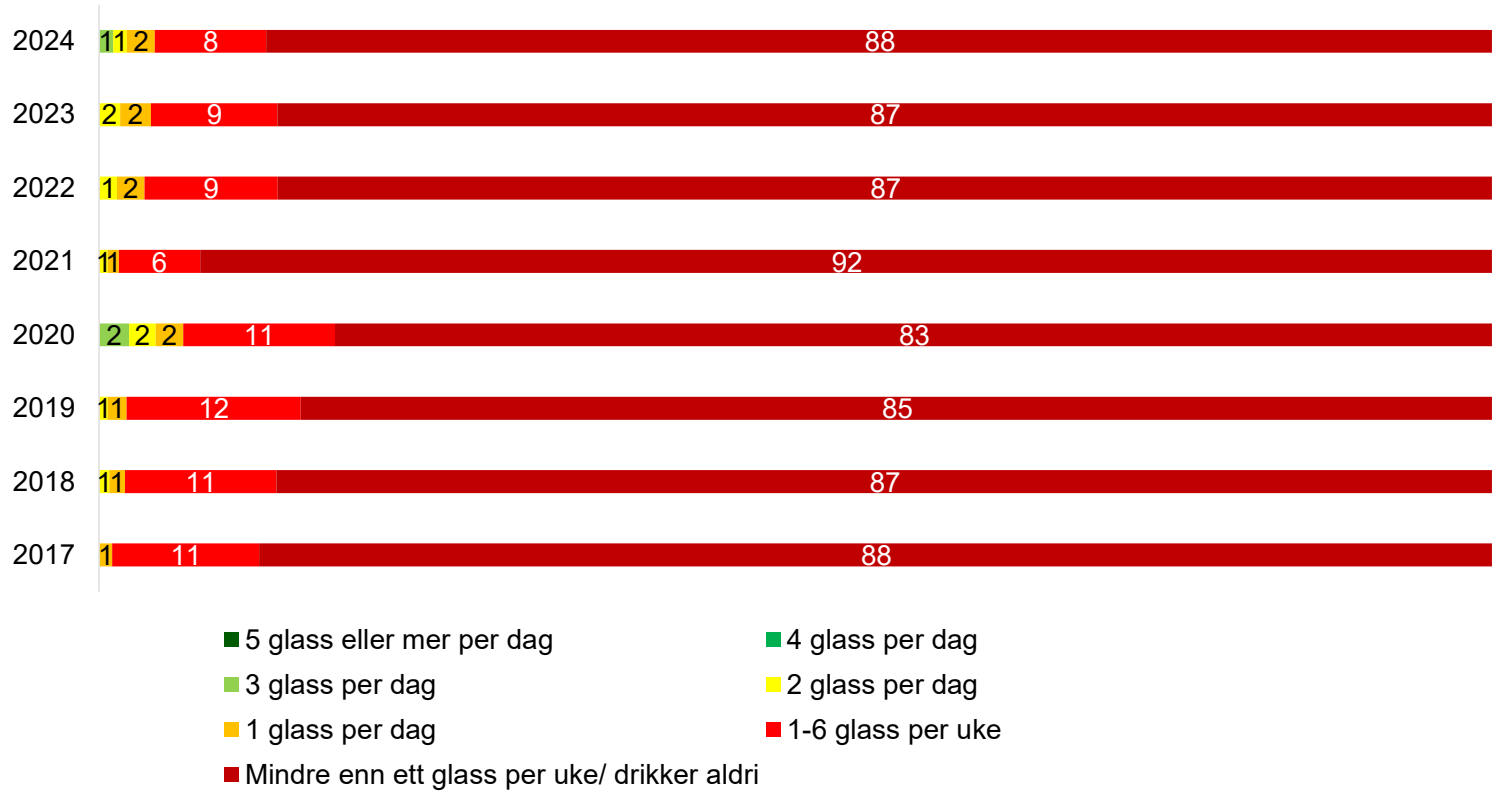
Det er kun marginale forskjeller fra i fjor når det gjelder daglig inntak av juice.

I likhet med i fjor, oppgir hele 80% at de kun drikker 1-6 glass per uke eller mindre enn ett glass per uke/drikker aldri.

KANTAR

Glass med smoothie daglig

Hvor mange glass med smoothie (kjøpt i butikk, ikke hjemmelaget) drikker du vanligvis?



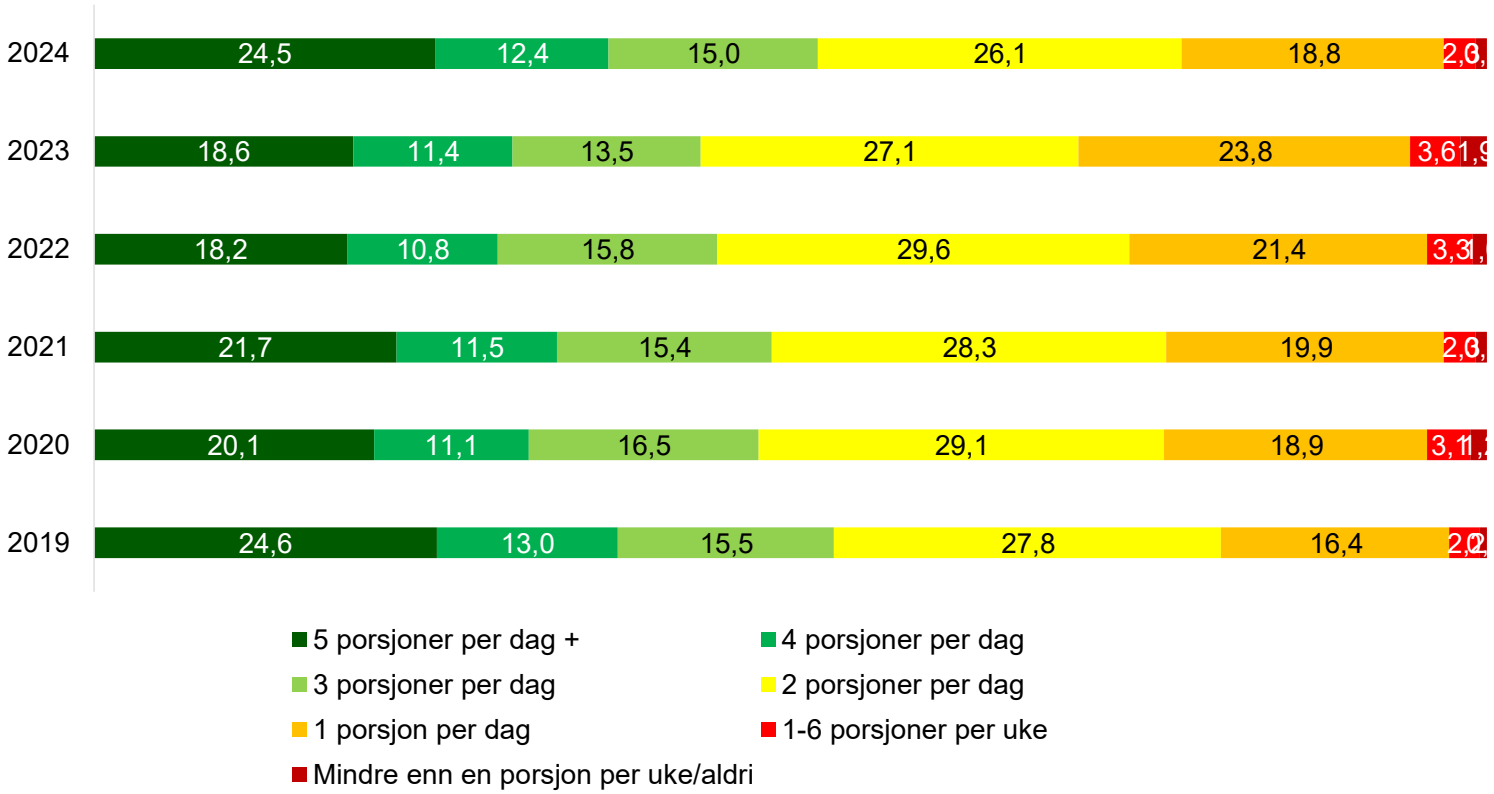
DAGLIG INNTAK AV SMOOTHIE ER STABILT MED FJORÅRET

Det er kun marginale forskjeller fra i fjor når det gjelder daglig inntak av juice.

I likhet med i fjor, oppgir hele 80% at de kun drikker 1-6 glass per uke eller mindre enn ett glass per uke/drikker aldri.

KANTAR

Totalt konsum av frukt/bær og grønt (vanligvis spiser/drikker)



FLERE SPISER/DRIKKER 5 ELLER FLERE PORSJONER AV FRUKT/BÆR OG GRØNT

Andelen som oppgir at de spiser/drikker 5 eller flere porsjoner hver dag har gått opp med nesten 6% mot i fjor.

Det er marginal økning på andelene som spiser/drikker 4 og 3 porsjoner hver dag mot fjoråret.

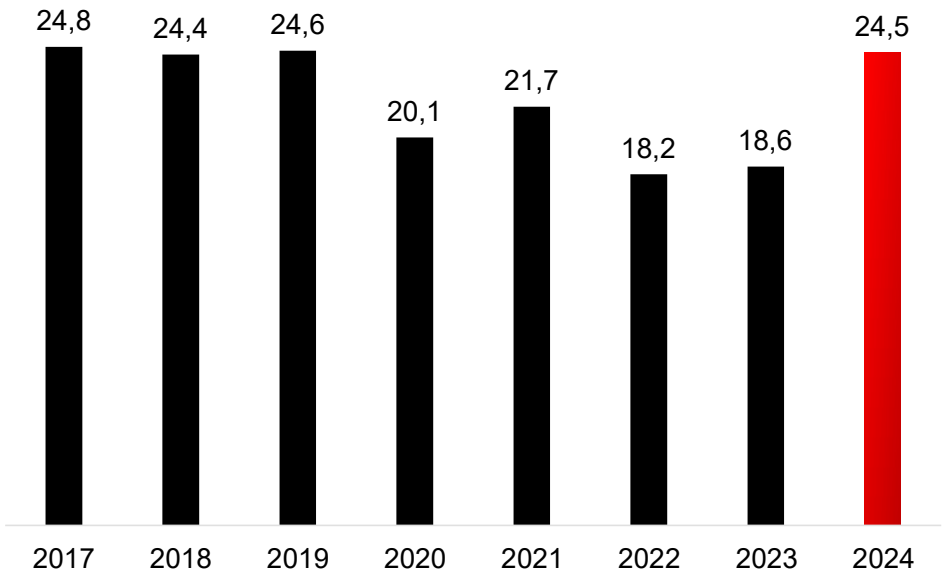
Samtidig er det marginalt færre som spiser/drikker 1 og 2 porsjoner hver dag sammenlignet mot i fjor.

KANTAR

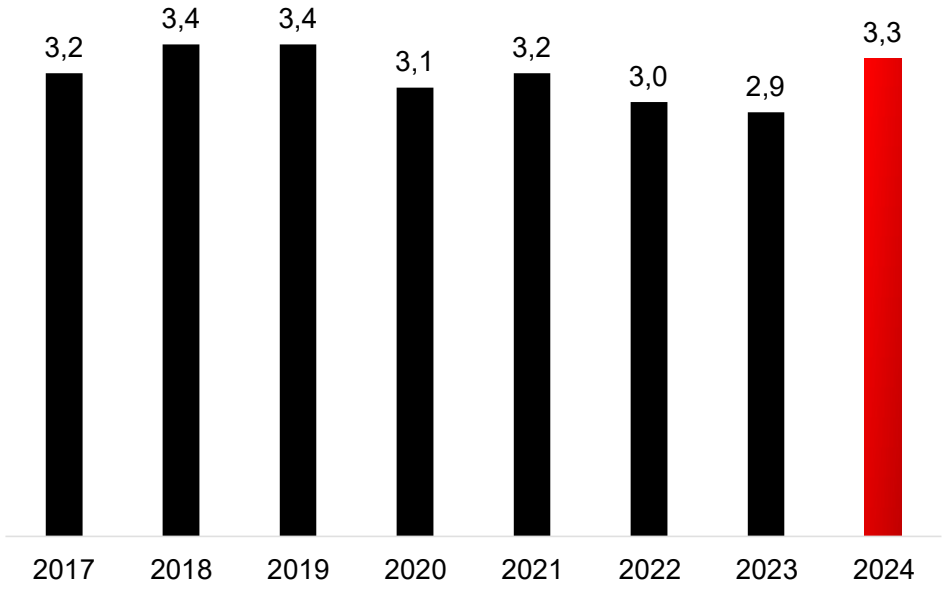
Forutsetninger for beregning: Juice og smoothie utgjør max en porsjon om dagen totalt. De som har svart "Vet ikke" eller ikke oppgitt svar på om de har spist en av typene frukt/bær/grønt/drikke er tatt ut av basen i beregningen. Tallene er regnet ut med ny metode fra 2020.

Utvikling av forbruk

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



Snitt – daglig forbruk av frukt/bær og grønnsaker (spiser vanligvis)



KANTAR

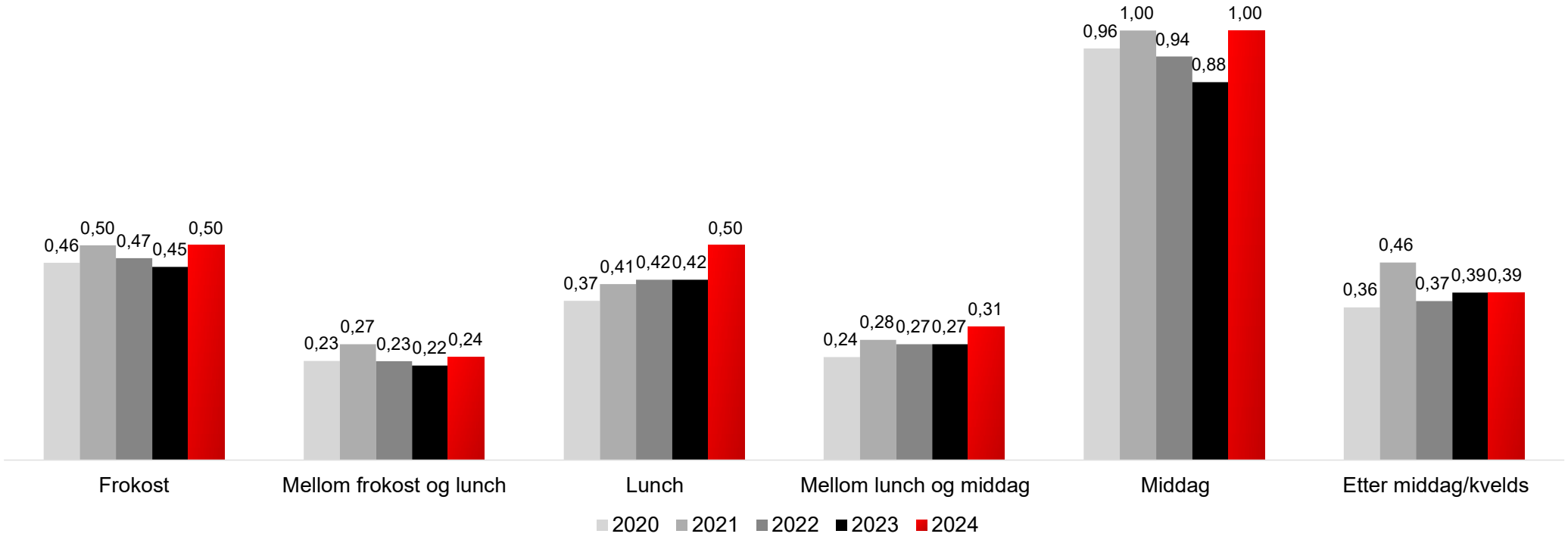
Forutsetninger for beregning: Juice og smoothie utgjør max en porsjon om dagen totalt. De som har svart "Vet ikke" eller ikke oppgitt svar på om de har spist en av typene frukt/bær/grønt/drikke er tatt ut av basen i beregningen. Tallene er regnet ut med ny metode fra 2020.

FORBRUK

Forbruk til ulike tider av døgnet



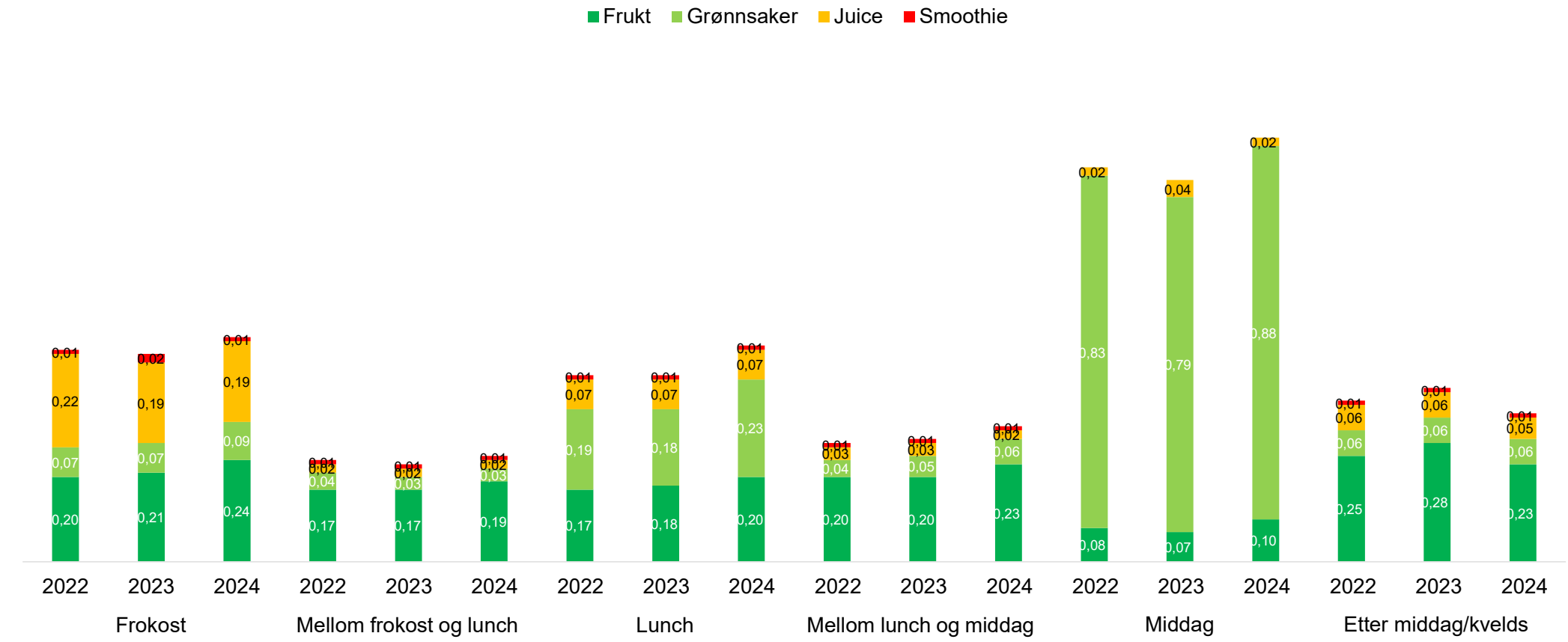
Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen



KANTAR

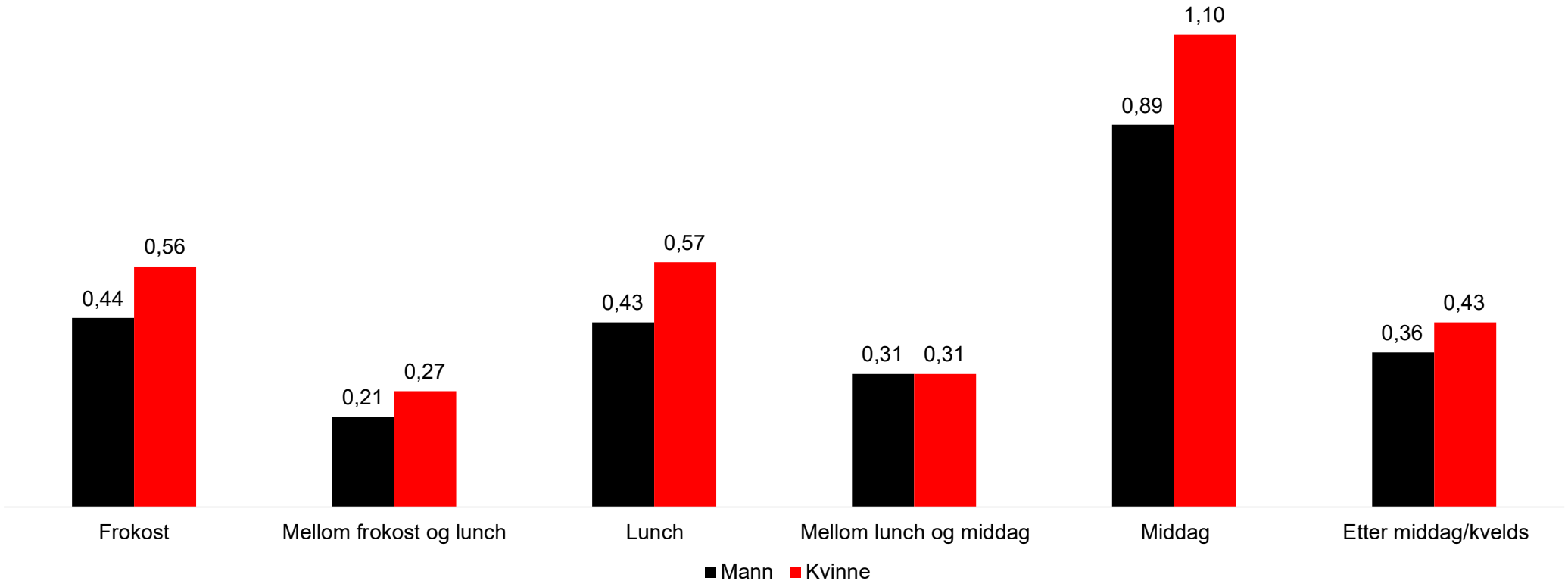
Forutsetninger for beregning: Missing settes til 0. Ekstreme verdier per type frukt/bær/grønt tas ut (10+). Smoothie og Juice er slått sammen og telles maks som maks 1. Et halvt glass teller også som 1 porsjon. De som svarte "husker ikke" er tatt ut av basen i beregningen.

Fordeling av frukt, grønt og drikke gjennom dagen



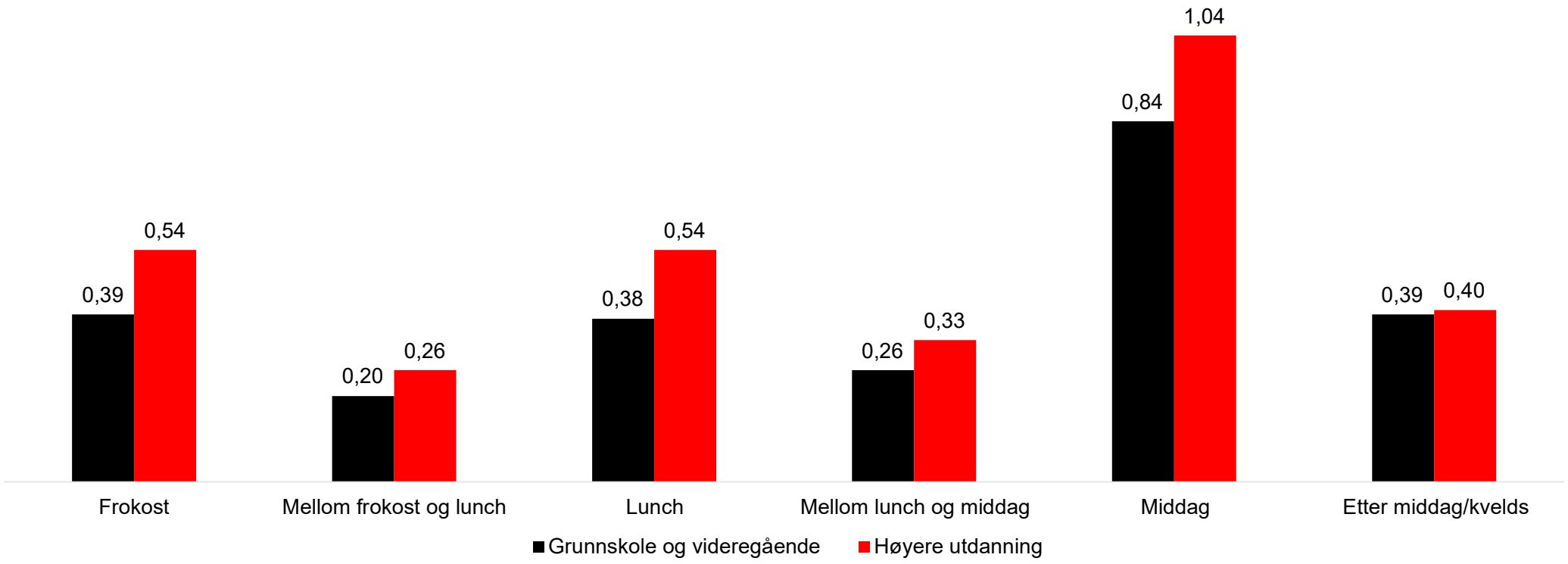
KANTAR

Kjønn: Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen



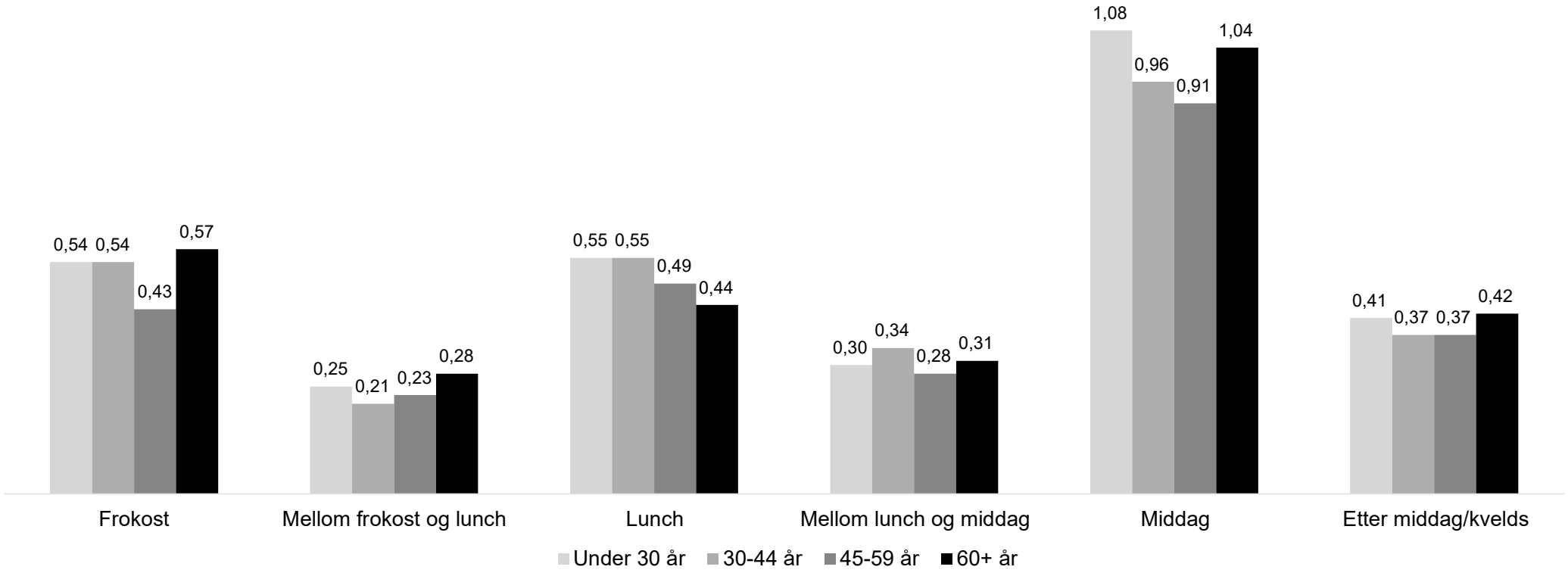
KANTAR

Utdannelse: Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen



KANTAR

Alder: Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen



KANTAR

BARNS FORBRUK AV FRUKT OG GRØNT



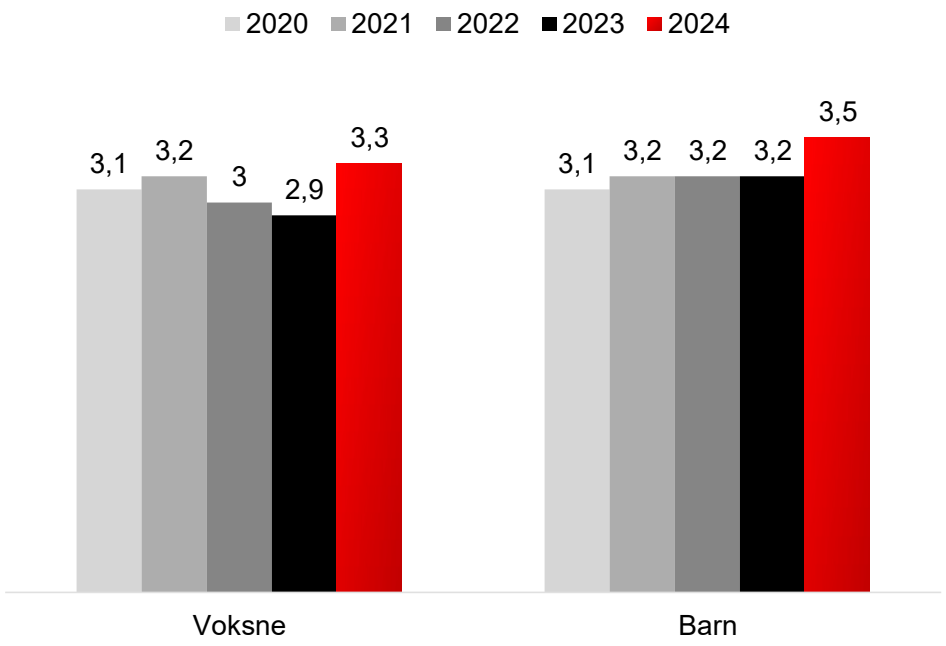




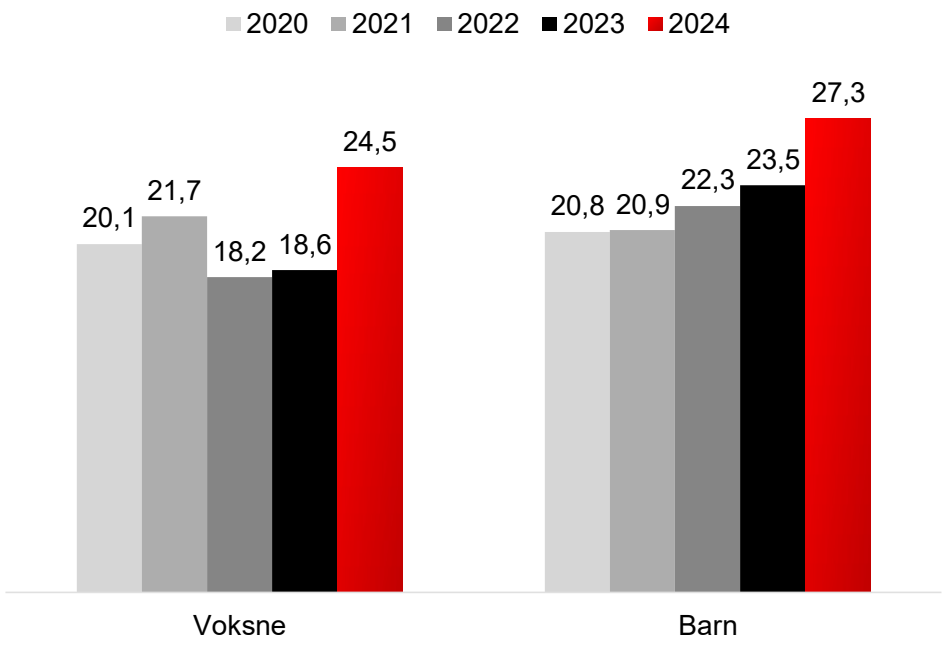
KANTAR

Barn vs. voksen: Forbruk av frukt og grønt

Gjennomsnittlig antall frukt/grønt om dagen



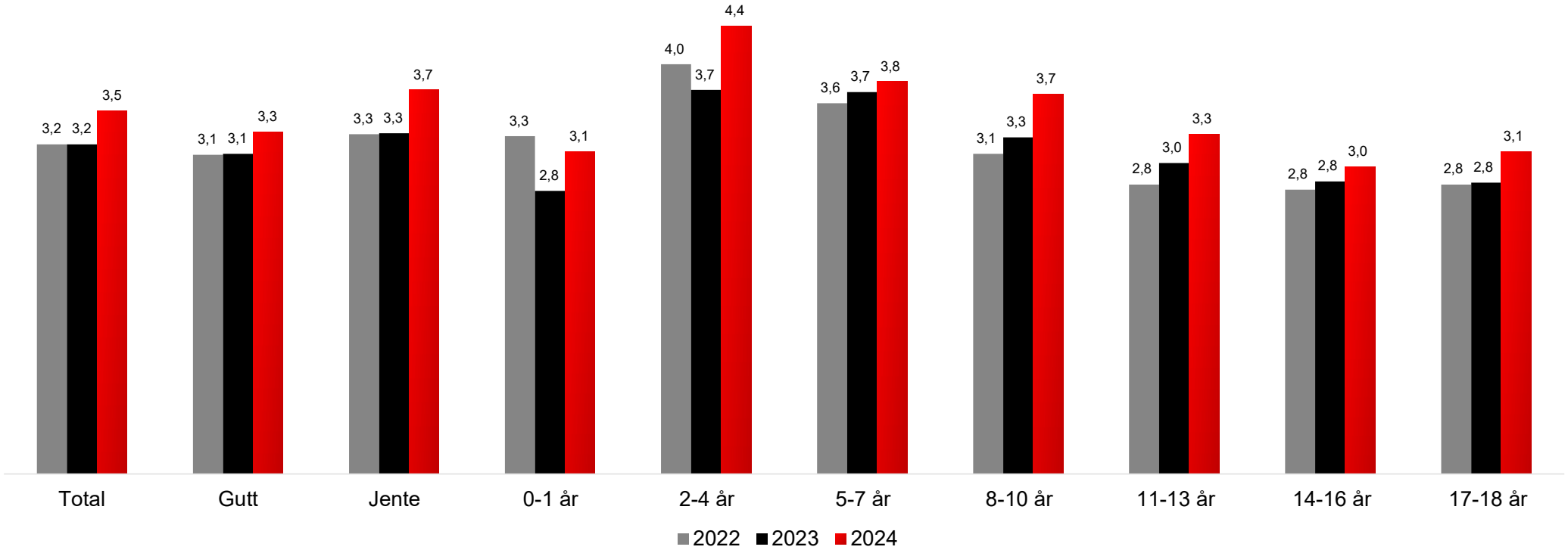
Andel som spiser 5+ frukt/grønt om dagen



KANTAR

Uvektet base | Respondenter med barn under 18 år: 728

Undergrupper: Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen



Uvektet base | Respondenter med barn under 18 år: 713

Base kjønn	
Gutt:	367
Jente:	354

Base alder			
0-1 år:	47	8-10 år:	93
2-4 år:	98	11-13 år:	143
5-7 år:	85	14-16 år:	171
		17-18 år:	67

KANTAR

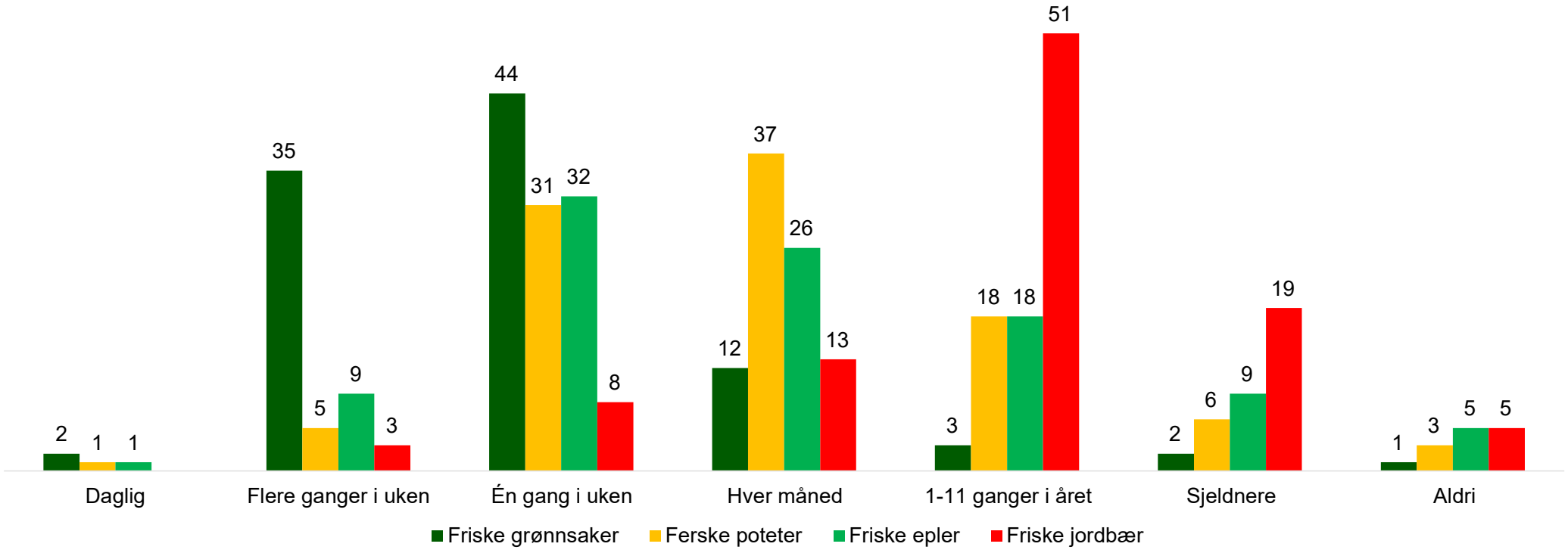
KJØP

Hva er viktig ved kjøp av frukt og grønt?



Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen

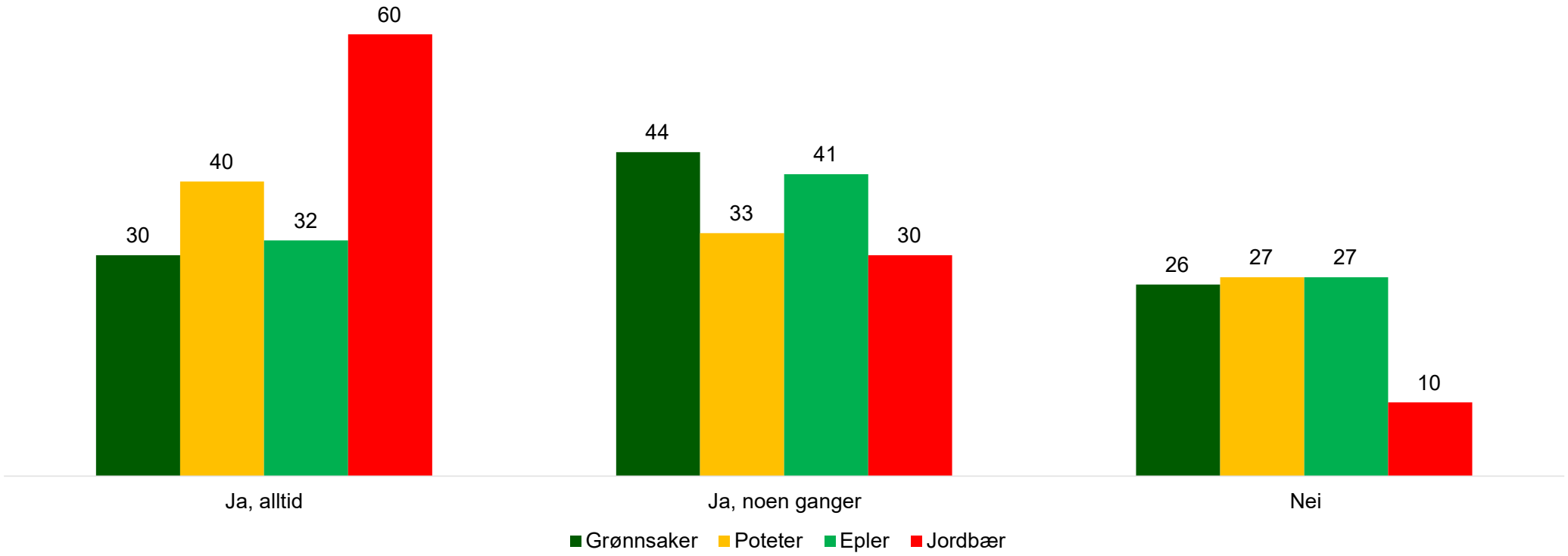
Omtrent, hvor ofte handler du [kategori]?



KANTAR

Norsk eller importert

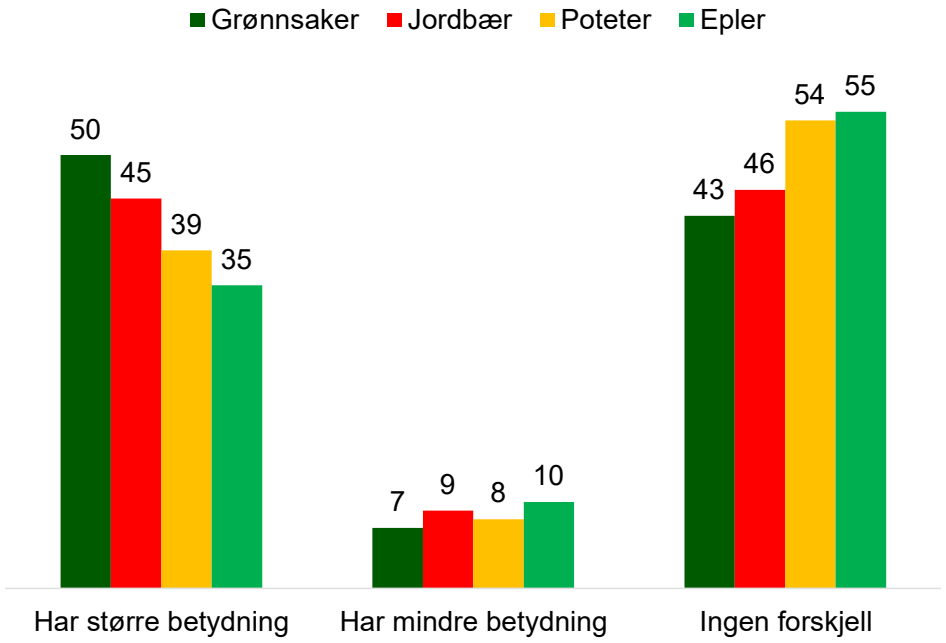
Når du handler og skal velge en frisk [kategori], pleier du å sjekke om [kategori] er norsk eller importert?



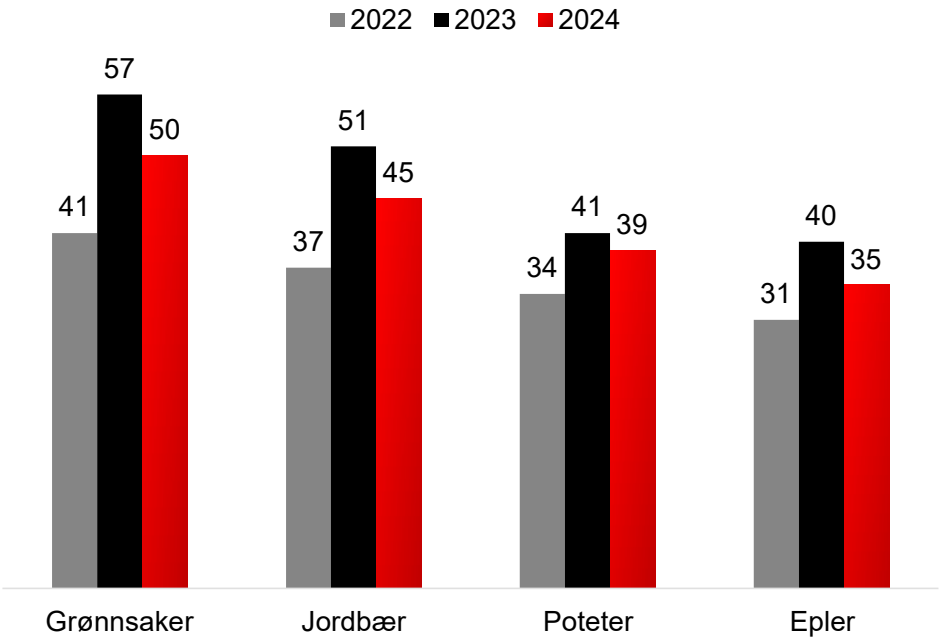
KANTAR

Prisbetydning

Har lav pris på [kategori] større eller mindre betydning for hva du velger i butikken nå, enn for ett år siden?



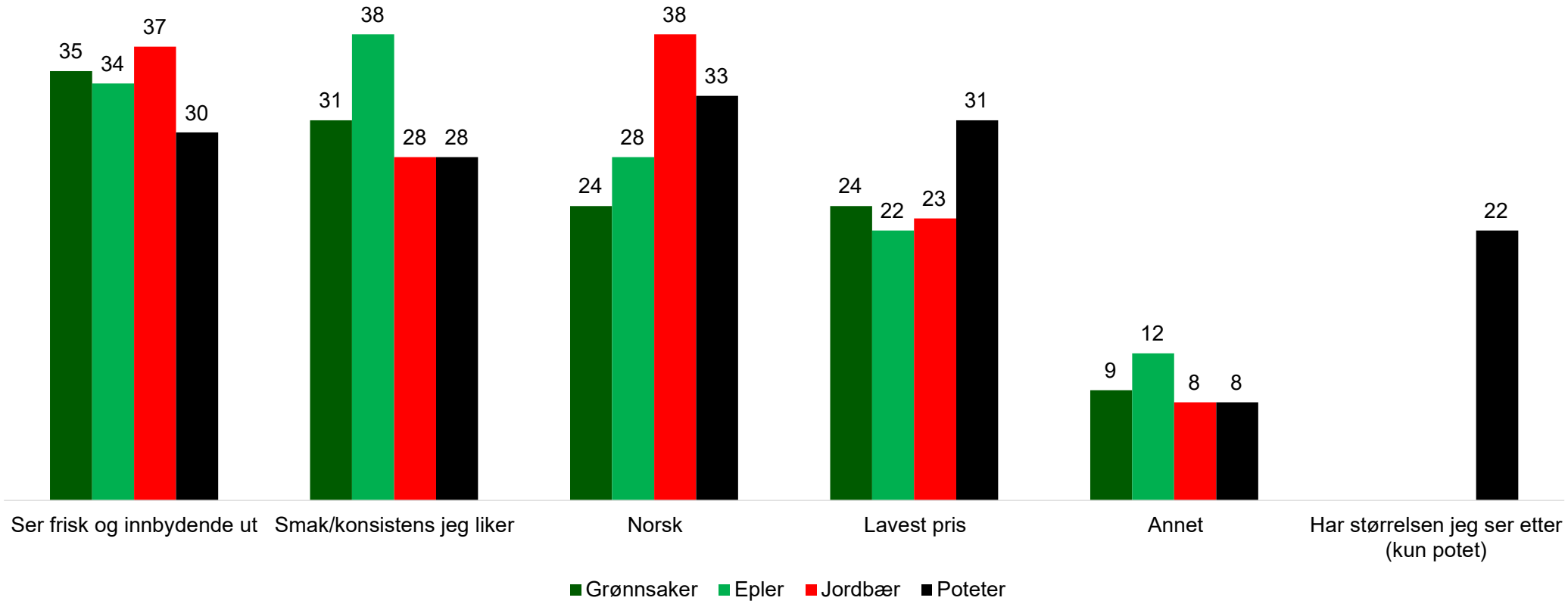
Historikk andel *Har større betydning*



KANTAR

Viktighet av egenskaper

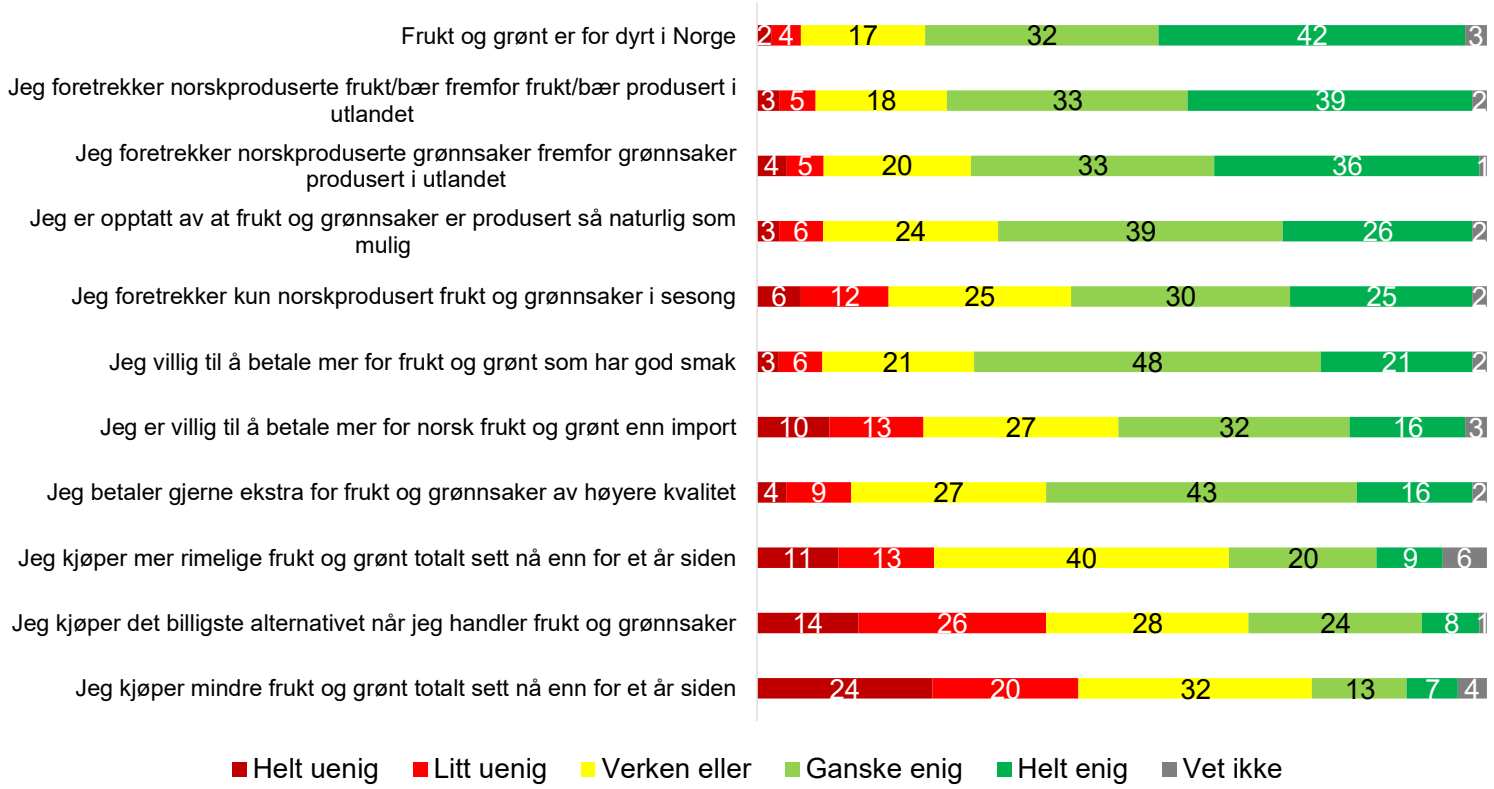
Når du handler og skal velge en frisk grønnsak, hvor mye har følgende egenskaper å si for valget?



KANTAR

Enig/uenig i utsagn

Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn?



74% SYNES FRUKT OG GRØNT ER FOR DYRT I NORGE

Nesten 3/4 synes frukt og grønt er for dyrt i Norge.

De fleste nordmenn er opptatt av at frukt/bær og grønnsaker er norskprodusert og ikke produsert i utlandet – 72% foretrekker norskprodusert frukt/bær og 69% foretrekker norskproduserte grønnsaker.

Kvalitet og smak er viktig – 69% er villige til å betale mer for frukt og grønt som har god smak, og 59% betaler gjerne ekstra for frukt og grønnsaker av høyere kvalitet.

KANTAR

Åpne svar: Årsaker til at det kjøpes mindre frukt og grønt

Hva er årsaken til at du kjøper mindre frukt og grønt nå, enn for ett år siden?

De åpne svarene inneholder en rekke svar på hvorfor folk kjøper mindre frukt og grønnsaker enn før. Hovedårsakene er relatert til økonomi og prisøkninger.

- **Økonomiske utfordringer**: Mange respondenter angir dårligere økonomi som en grunn til redusert kjøp av frukt og grønnsaker.
- **Prisøkning:** En betydelig andel av svarene nevner at prisene på frukt og grønnsaker har økt kraftig, noe som påvirker kjøpsvanene.
- **Redusert kjøpekraft:** Høyere priser på matvarer generelt og økte levekostnader har ført til at folk må prioritere annerledes.
- **Endret livssituasjon:** Noen respondenter har en endret livssituasjon, som å bo alene eller at barna har flyttet ut, noe som påvirker mengden frukt og grønnsaker de kjøper.
- **Selvdyrking:** En del av respondentene dyrker nå mer frukt og grønnsaker selv, noe som reduserer behovet for å kjøpe disse varene.
- **Dårligere utvalg og kvalitet:** Noen nevner at utvalget og kvaliteten på frukt og grønnsaker i butikkene har blitt dårligere, noe som påvirker deres kjøpsvaner.
- **Helseårsaker:** Flere respondenter oppgir helseårsaker som en grunn til at de kjøper mindre frukt og grønnsaker, som allergier eller spesifikke dietter.

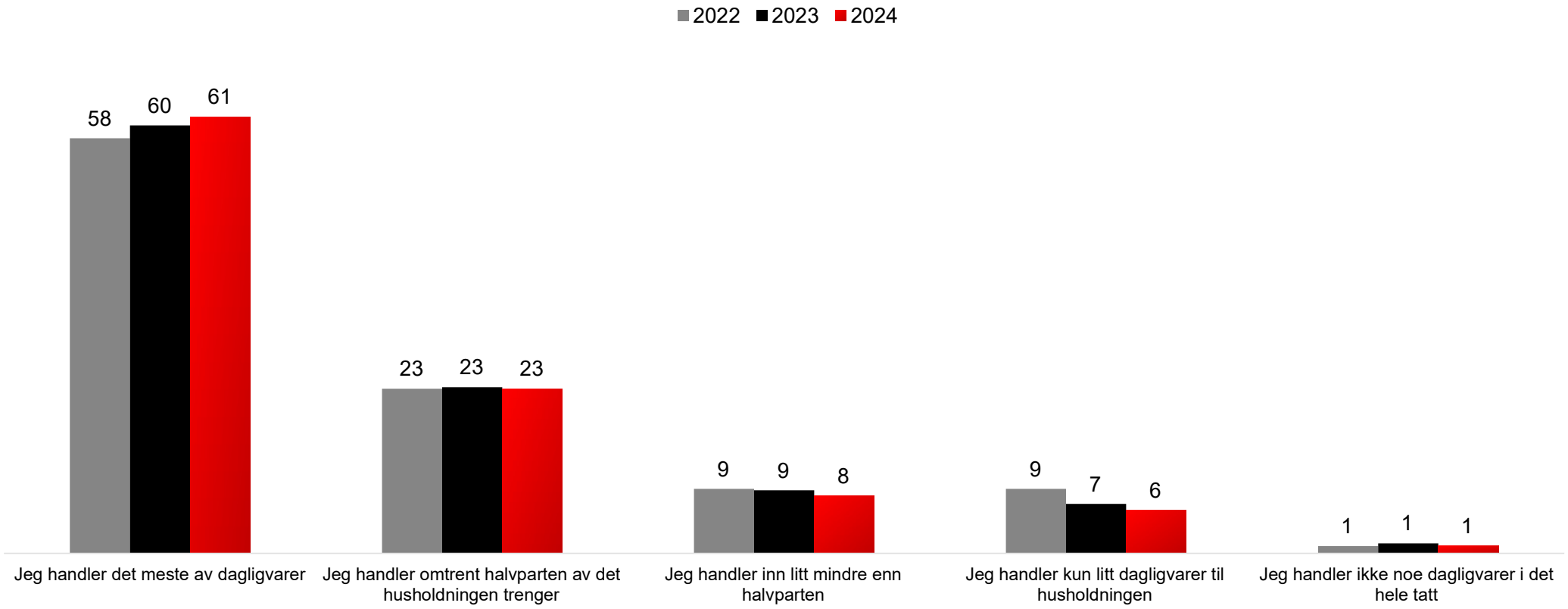
Åpne Svar

KANTAR

Antall respondenter som har besvart spørsmålet: 507

Viktighet av egenskaper

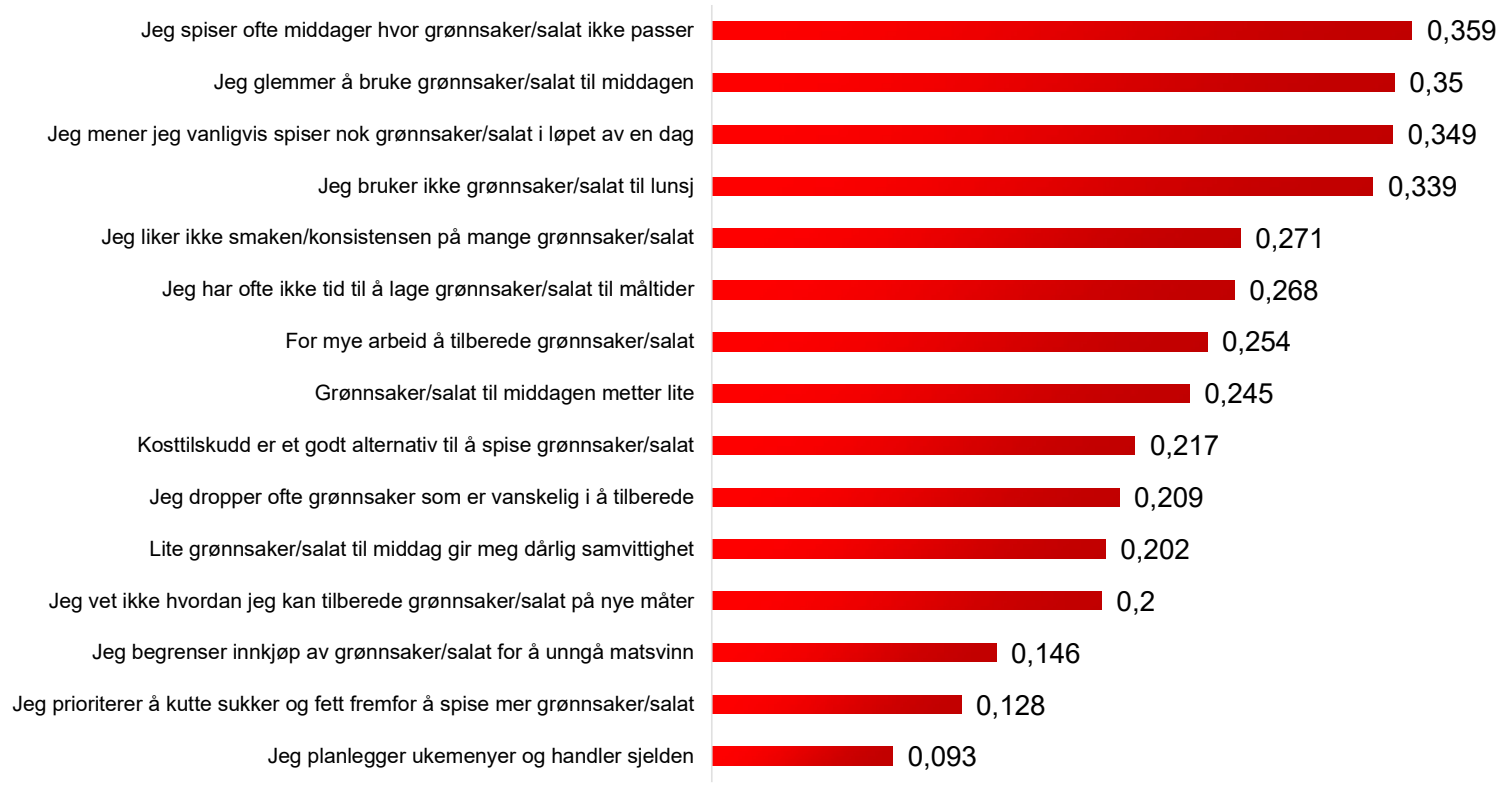
Hvor mye handler du inn av dagligvarer til husholdningen du bor i?



KANTAR

Barrierer

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



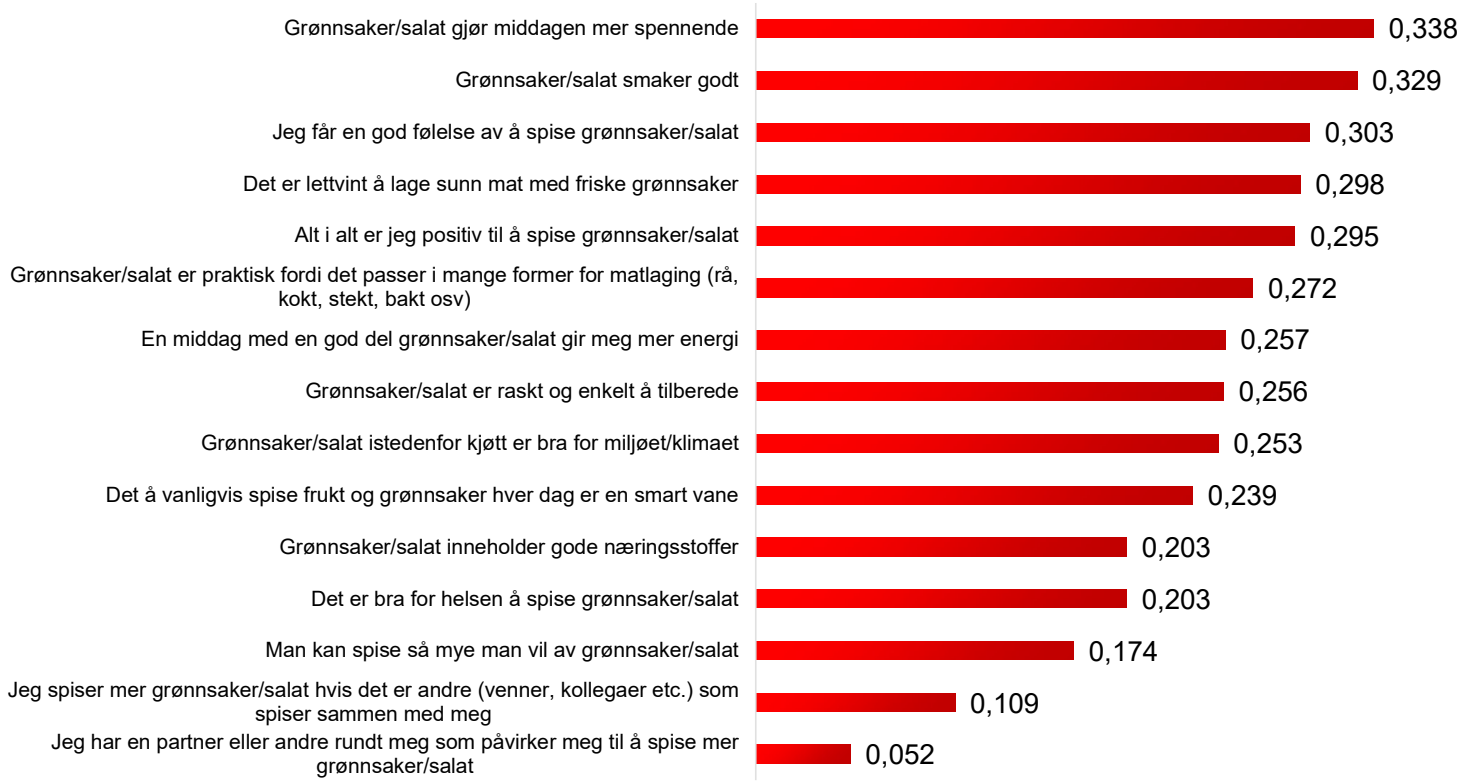
FIRE BARRIERER KORRELERER MEST MOT KJØP AV GRØNNSAKER OG SALAT

- Det er fire utsagn som korrelerer mest mot kjøp av grønnsaker og salat:
  - *Jeg spiser ofte middager hvor grønnsaker/salat ikke passer*
  - *Jeg glemmer å bruke grønnsaker/salat til middagen*
  - *Jeg mener jeg vanligvis spiser nok grønnsaker/salat i løpet av en dag*
  - *Jeg bruker ikke grønnsaker/salat til lunsj*

KANTAR

Drivere

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



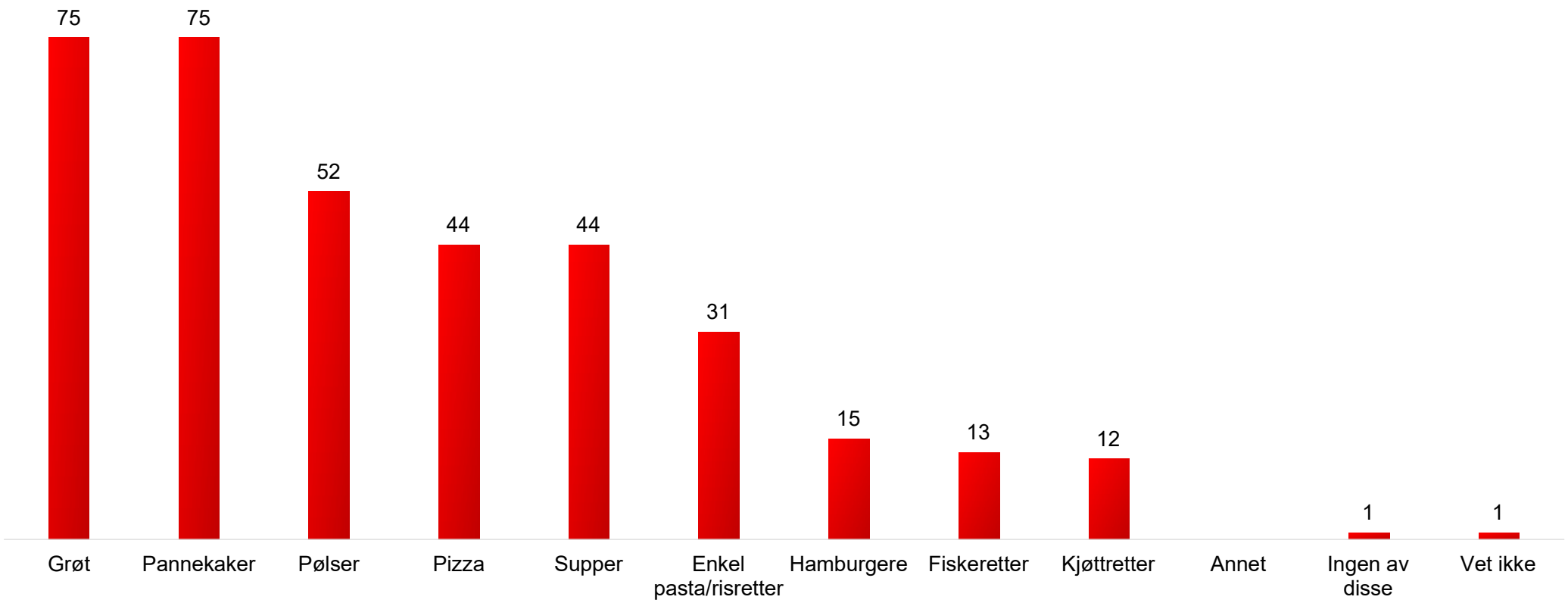
FEM DRIVERE KORRELERER MEST MOT KJØP AV GRØNNSAKER OG SALAT

- Det er fire utsagn som korrelerer mest mot kjøp av grønnsaker og salat:
  - *Grønnsaker/salat gjør middagen mer spennende*
  - *Grønnsaker/salat smaker godt*
  - *Jeg får en god følelse av å spise grønnsaker/salat*
  - *Det er lettvint å lage sunn mat med friske grønnsaker*
  - *Alt i alt er jeg positiv til å spise grønnsaker/salat*

KANTAR

Middager der det ikke er naturlig med grønnsaker/salat

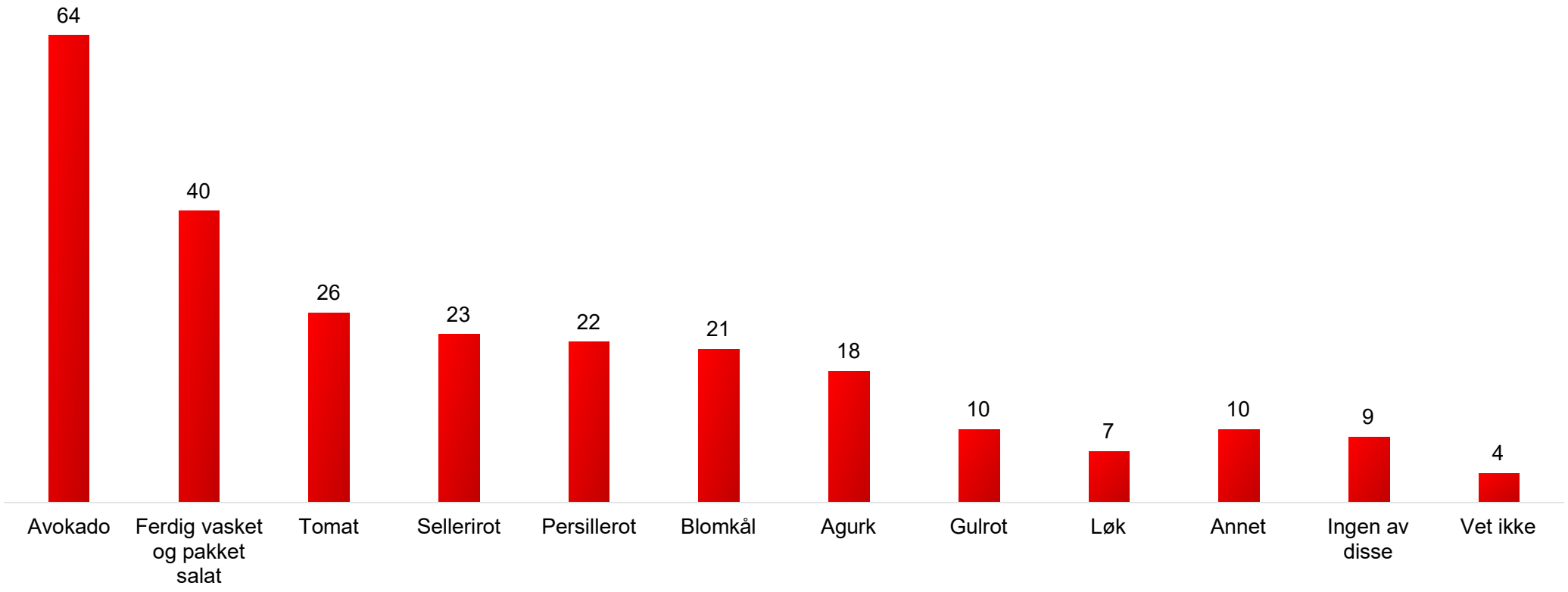
For hvilke typer middager er det ikke naturlig med grønnsaker/salat?



KANTAR

Typer grønnsaker/salat som kjøpes sjeldnere grunnet pris

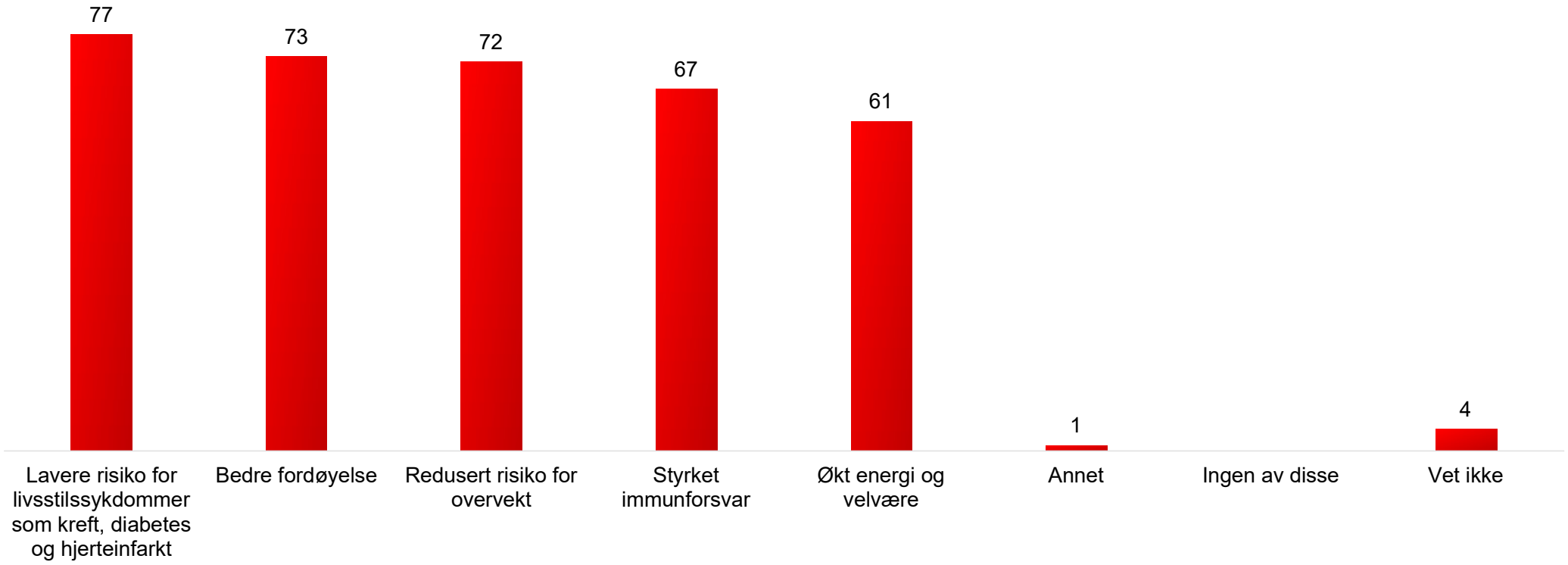
Hvilke typer grønnsaker/salat kjøper du sjeldnere på grunn av pris?



KANTAR

Helsefordeler forbundet med å spise grønnsaker/salat

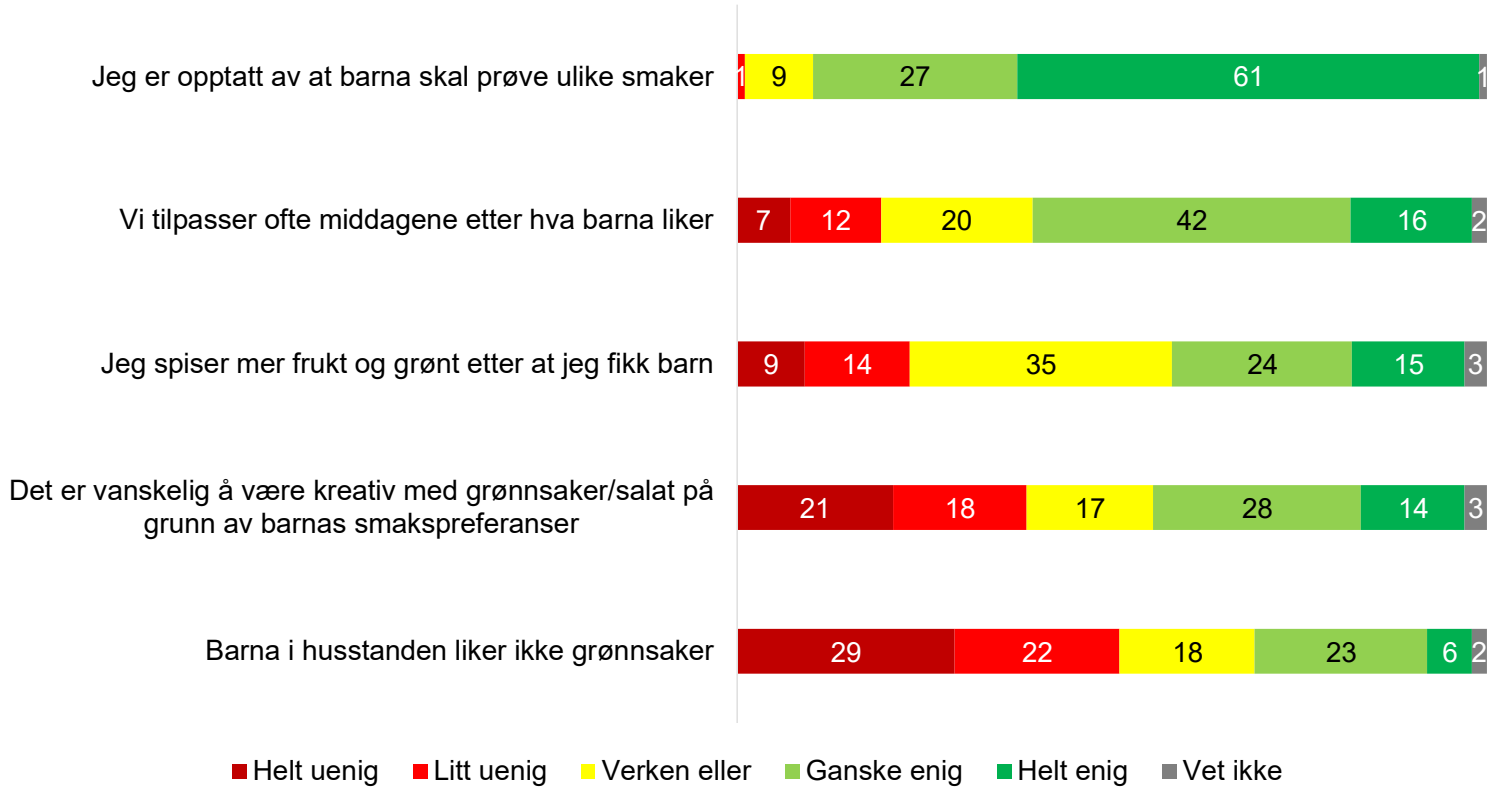
Hvilke helsefordeler tror du er forbundet med å spise grønnsaker/salat?



KANTAR

Enig/uenig i utsagn

Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn?



FORELDRE ER SVÆRT OPPTATT AV AT BARNA SKAL PRØVE ULIKE SMAKER

88% av foreldre er opptatt av at barna skal prøve ulike smaker.

Over halvparten (58%) av de med barn tilpasser ofte middagene etter hva barna liker.

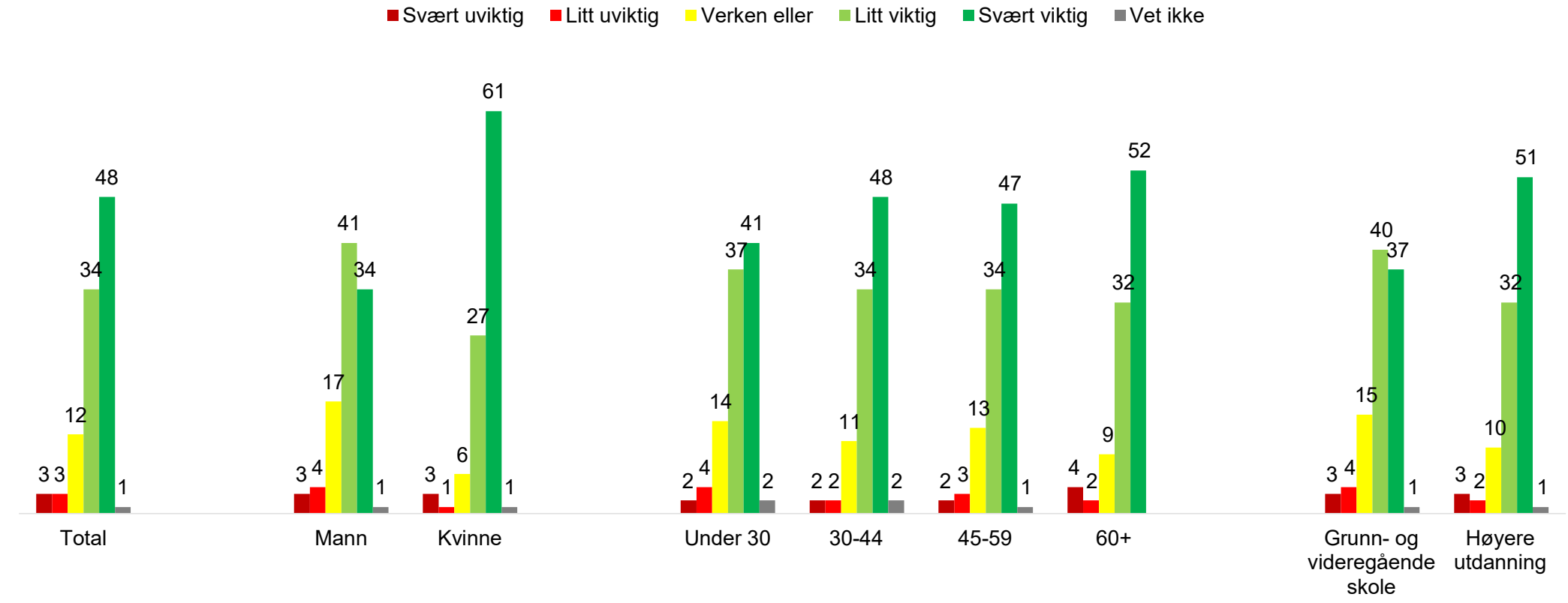
42% synes det er vanskelig å være kreative med grønnsaker/salat grunnet barnas smakspreferanser.

Nesten 1/3 er enige i at barna i husstanden ikke liker grønnsaker.

KANTAR

Grad av viktighet for å inkludere grønnsaker/salat i daglig kosthold

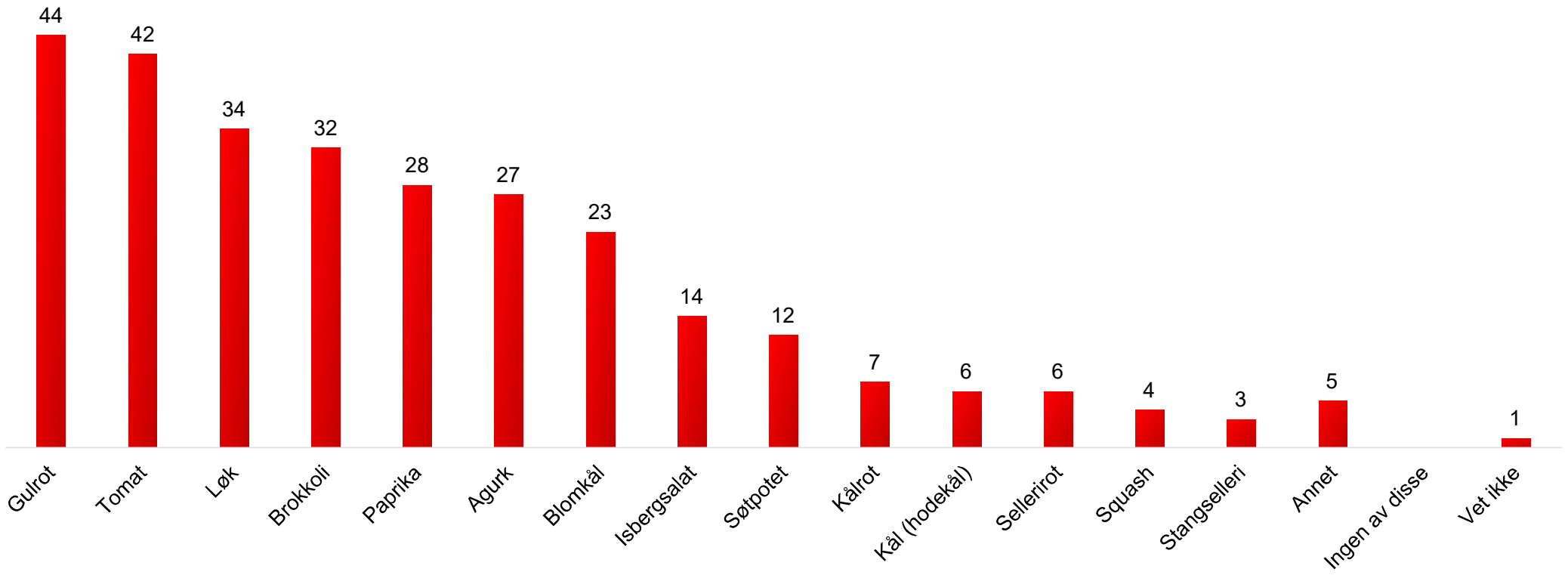
Hvor viktig eller uviktig er det for deg å inkludere grønnsaker/salat i ditt daglige kosthold?



KANTAR

Grønnsaker/salater som er mest likt

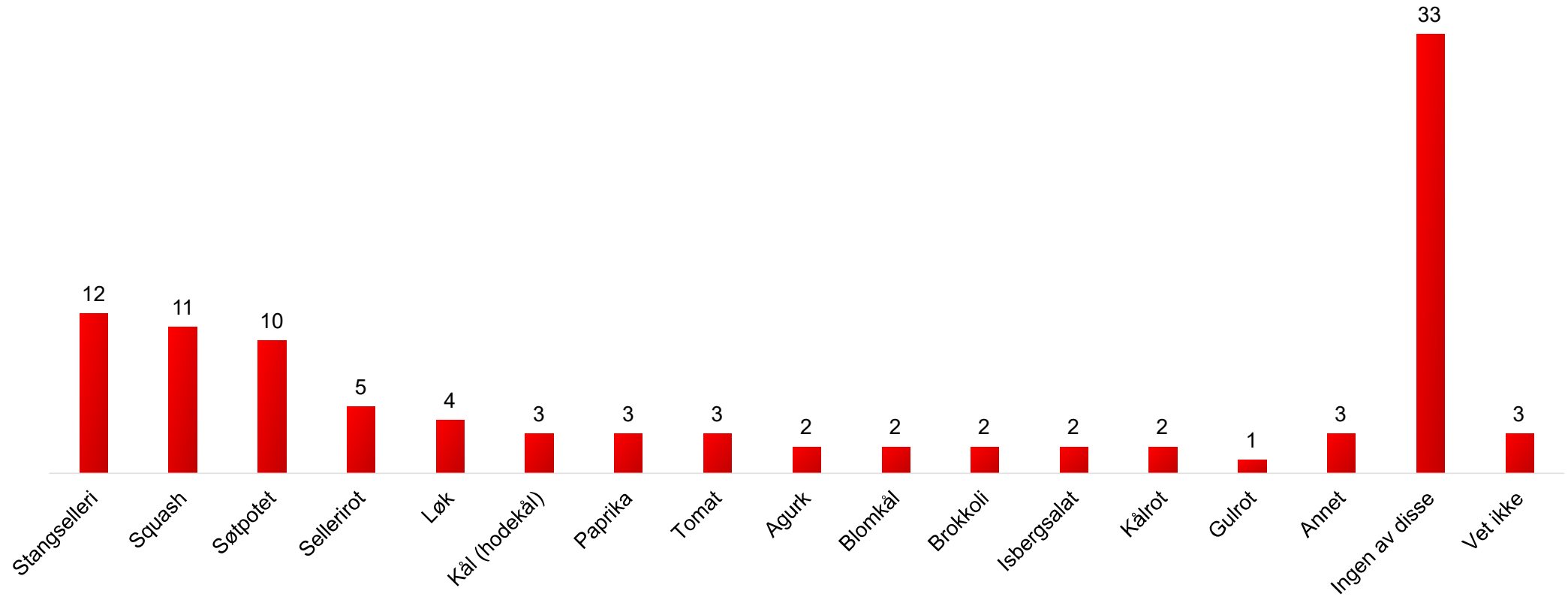
Hvilke av disse grønnsakene/salatene liker du aller best?



KANTAR

Grønnsaker/salater som unngås

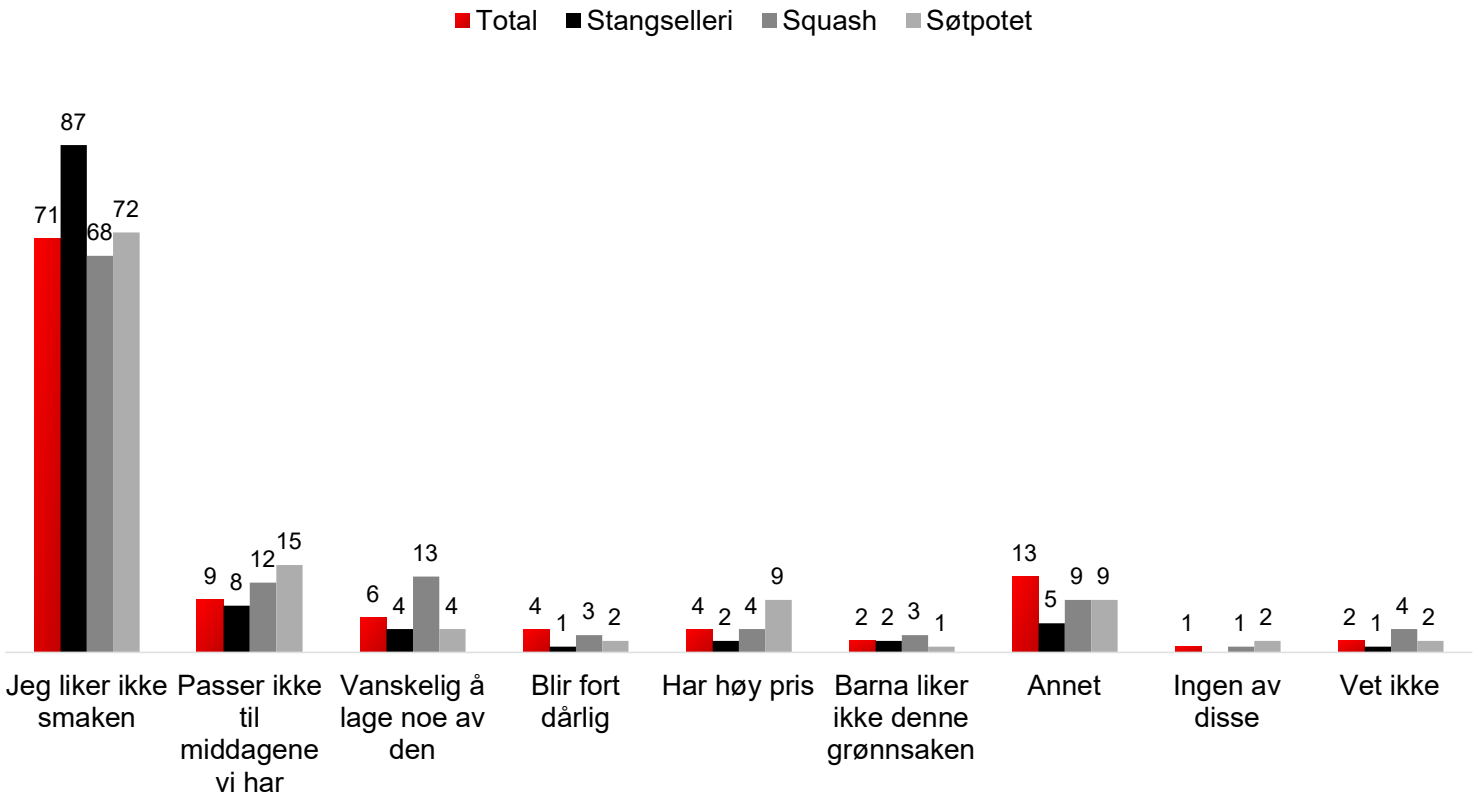
Er det noen spesifikk grønnsak du spesielt unngår, og i så fall hvilken?
Hvis det er flere grønnsaker du unngår, velg den som du unngår aller mest.



KANTAR

Årsaker til at grønnsaken unngås

Hvorfor unngår du denne grønnsaken?



LIKER IKKE SMAKEN VIKTIGSTE ÅRSAK TIL AT MAN UNNGÅR ENKELTE GRØNNSAKER

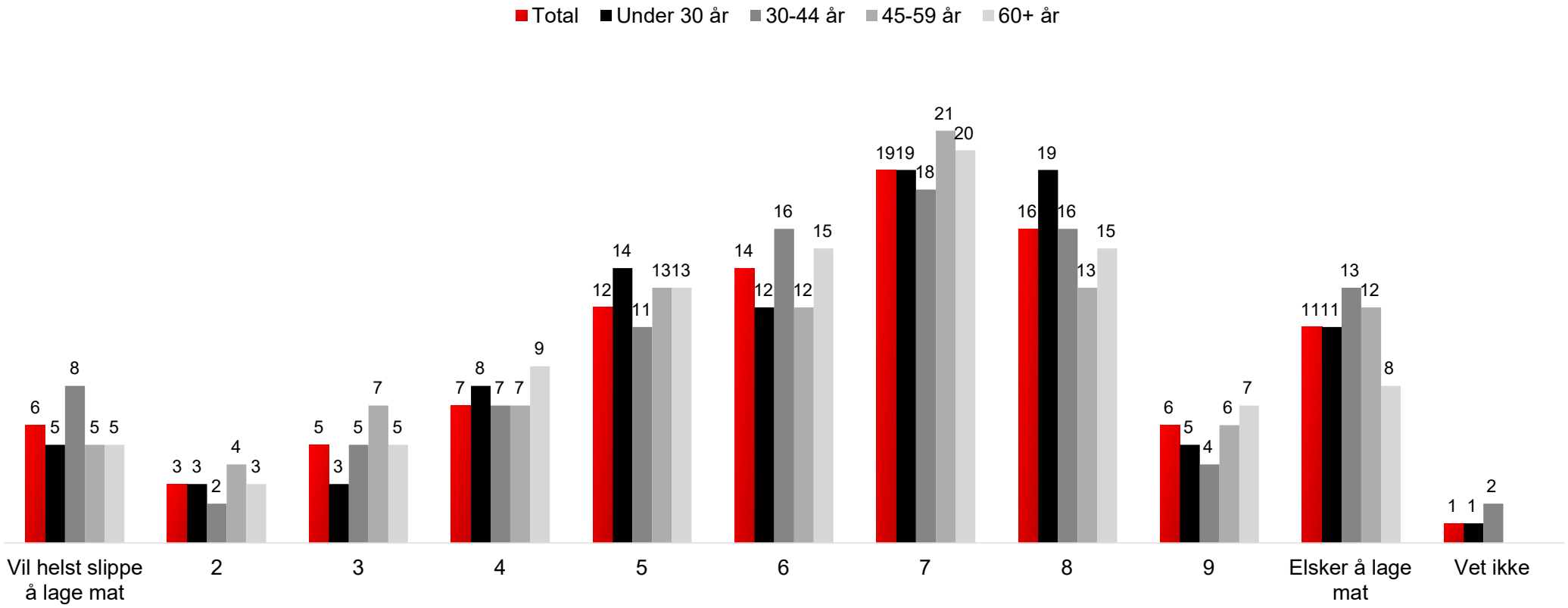
Totalt oppgir 71% at *liker ikke smaken* er viktigste årsak til at de unngår en grønnsak.

Det samme bildet gjelder for de tre grønnsakene som ble unngått mest – stangselleri, squash og søtpotet.

KANTAR

Interesse for matlaging

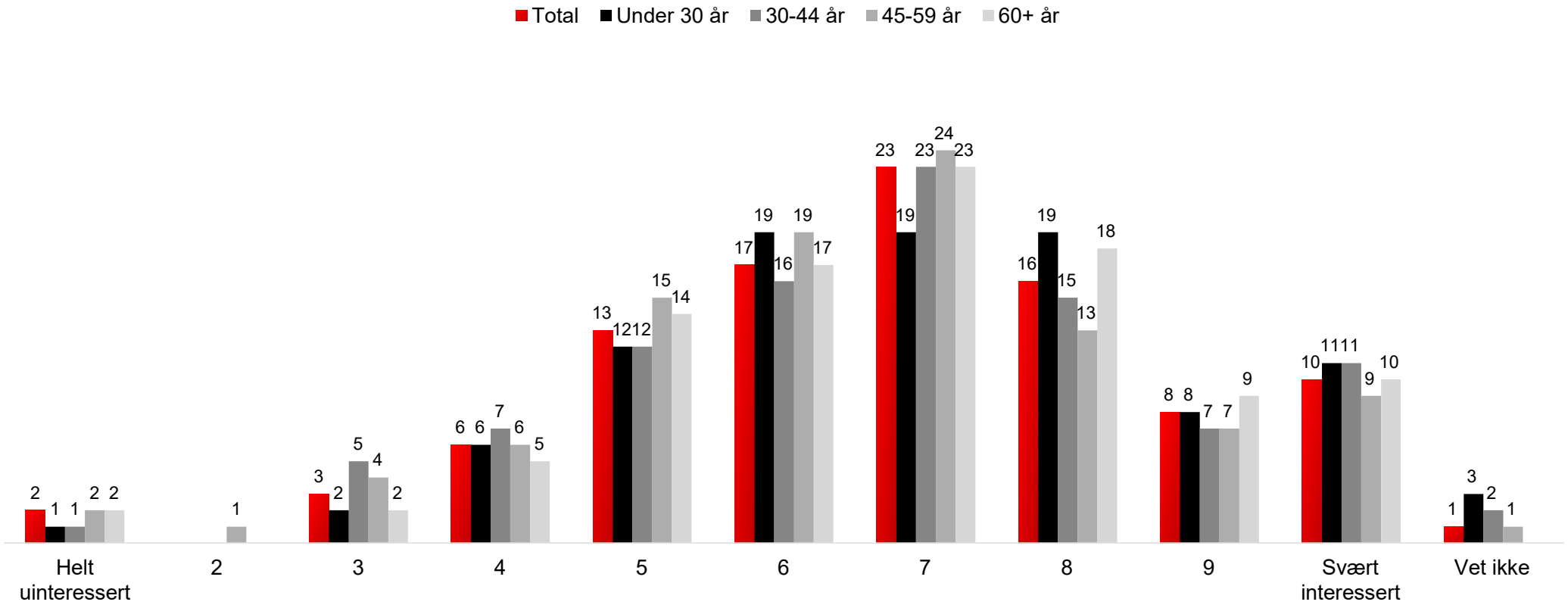
Hvor interessert er du i matlaging?



KANTAR

Interesse for helseriktig kosthold

Hvor interessert er du i helseriktig kosthold?



KANTAR

OPPSUMMERING



OPPSUMMERING

FRUKT/BÆR OG GRØNT

- Folk i Norge har i 2024 et gjennomsnittlig daglig forbruk av frukt/bær og grønnsaker på 3.3 porsjoner per dag. Dette er en økning fra 2023 da snittet var på 2.9 porsjoner per dag. Andelen som spiser minst fem porsjoner frukt/bær eller grønnsaker per dag har også økt betydelig, og er nå på 24.5%, mot 18.6% i fjor.

- I likhet med tidligere spises frukt ganske jevnt utover hele dagen, mens grønnsaker er markant størst til middag. Det er økning i forbruket av både frukt og grønnsaker ved alle måltider sammenlignet med i fjor. Juice drikkes typisk til frokost og litt til lunch, mens forbruket av smoothie er svært lavt for alle måltider.

- Kvinner spiser noe mer frukt og grønt enn menn til de aller fleste måltidene, spesielt til middag. De med høyere utdannelse spiser også mer frukt og grønt enn de med lavere utdannelse til alle måltider, spesielt til frokost, lunch og middag. På alder spiser de yngste mest frukt og grønt til frokost, lunch og middag, mens de eldste spiser mest til frokost og middag.



BARNS FORBRUK

- Andelen barn som spiser minst fem porsjoner frukt og grønt om dagen har økt i 2024 til 27.3%, fra 23.5% i fjor. Gjennomsnittlig antall porsjoner med frukt og grønt har også økt fra 3.2 i fjor til 3.5 i år.

- Jenter spiser litt mer frukt og grønt enn gutter, og barn i alderen 2-4 år er de som spiser mest frukt og grønt. Det har vært økning hos både gutter og jenter, samt i alle aldersgrupper, mot fjoråret i gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen.

KJØP AV FRUKT OG GRØNT

- Flesteparten, 81%, kjøper friske grønnsaker ukentlig, som er markant økning fra fjoråret med 70%.

- Generelt pleier folk å sjekke om det de kjøper av frukt og grønt er norsk eller importert. Dette gjøres oftest for jordbær.

- Folk vil generelt ha norsk frukt og grønt, og at det skal produseres så naturlig som mulig. Grønnsaker og epler skal se friske og innbydende ut og ha smak/konsistens man liker. Når det gjelder poteter scorer utseende, smak/konsistens, pris og at de er norske, omtrent likt. For jordbær er folk mest opptatt av utseende og at de er norske.

- Pris forsetter å være ekstremt viktig, og nesten 3/4 (74%) er enige i at frukt og grønt er for dyrt i Norge.



KANTAR

- De fleste nordmenn er opptatt av at frukt/bær og grønnsaker er norskprodusert, fremfor utenlandsprodusert. 72% foretrekker norskprodusert frukt/bær og 69% foretrekker norskproduserte grønnsaker.
- Kvalitet og smak er også svært viktig – 69% er villige til å betale mer for frukt og grønt som har god smak, og 59% betaler gjerne ekstra for frukt og grønnsaker av høyere kvalitet.
- Hovedårsakene til de som kjøper mindre frukt og grønt, nå enn for et år siden er knyttet til økonomi og prisøkninger.
- Flesteparten, 81%, kjøper friske grønnsaker ukentlig, som er markant økning fra fjoråret med 70%.
- Grøt, pannekaker, pølser, pizza og supper er middagene flest ikke synes det er naturlig med grønnsaker/salt til. Avokado skiller seg ut og kjøpes sjeldnere av 64% grunnet pris.
- 88% av foreldre er svært opptatt av at barna skal prøve ulike smaker. Over halvparten (58%) av de med barn, tilpasser ofte middagene etter hva barna liker.
- Kvinner synes det er viktigere enn menn å inkludere grønnsaker/salat i det daglige kostholdet. På alder er viktigheten ganske jevnt fordelt mellom aldersgruppene, hvor ca 80% synes det er viktig. Folk med høyere utdanning har høyere andel som synes det er svært viktig å inkludere grønnsaker/salat i det daglige kostholdet, mens den totale andelen av 'Litt viktig' og 'Svært viktig' er den samme som de med lavere utdanning.



KANTAR

- Gulrot, tomat, løk og brokkoli er grønnsakene som er mest likt. Mens stangselleri, squash og søtpotet er grønnsakene som unngås mest. Hovedårsaken til at folk unngår en grønnsak er at de ikke liker smaken. Totalt oppgir 71% *Jeg liker ikke smaken* som hovedårsak til at de unngår en grønnsak.



KANTAR

METODISK VEDLEGG



Kvalitet reduserer usikkerhet - GallupPanelet

Rutiner for å opprettholde kvaliteten

- **Alle våre undersøkelser er mobilvennlige.**
- Vi har rutiner for å følge opp panelister over både telefon og epost for å forhindre frafall. Dette gir oss **høye svarprosenter** (46-51%) og økt datakvalitet.
- Medlemmer får **2-5 undersøkelser** i måneden og ingen får veldig like undersøkelser i løpet av et år for å unngå at de slites ut.
- **Personvern**: Vi har strenge krav for å lagring av data, hvem den behandles av og anonymisering.
- Det arbeides kontinuerlig for at panelet skal være **landsrepresentativt**. Hovedvekten av panelistene innhentes gjennom **lukket rekruttering** (ikke selvrekruttering) over telefon basert på sannsynlighetsutvalg fra representtive utvalg.

Data sikkerhet

Det vil alltid knytte seg en viss usikkerhet til resultatene når vi spør et utvalg av målgruppen. Denne usikkerheten, eller feilmarginen, kan beregnes statistisk. Et sentralt mål i denne sammenhengen er standardavviket. Standardavviket beregnes ut fra hvor mye hver enkelt enhet respondent avviker fra gjennomsnittet for alle enhetene i undersøkelsen når det gjelder den egenskapen vi ønsker å måle. Med utgangspunkt i standardavviket kan vi beregne feilmarginen for det aktuelle resultatet. Fastsettelsen av feilmarginen vil også avhenge av hvor stor usikkerhet vi er villige til å akseptere. Det vanlige er å angi feilmarginer basert på 95 prosent sannsynlighet. Dette betyr at hvis vi hadde 100 forskjellige uavhengige utvalg, ville resultatet ligge innenfor de feilmarginene vi oppgir i minst 95 av de 100 undersøkelsene. Det vil igjen si at det bare er 5 prosent sannsynlighet for at den faktiske fordelingen i befolkningen ikke ligger innenfor de oppgitte feilmarginene.

Feilmargin

Feilmarginene i prosenttabeller uttrykkes i prosentpoeng. Hvis vi for eksempel har funnet at 40 prosent i et utvalg på 1000 personer er for at Norge skal søke om medlemskap i EU, gir dette en feilmargin på +/- 3 prosentpoeng. I befolkningen er det da mellom 37 og 43 prosent som er for medlemskap, men det mest sannsynlige resultatet er 40 prosent. Kantar har ikke foretatt nøyaktige beregninger av størrelsen på feilmarginene for denne undersøkelsen. Tabellen nedenfor kan brukes som et hjelpemiddel ved tolkningen av resultatenes sikkerhet.

STØRRELSEN PÅ FEILMARGINEN I PROSENTPOENG

Enheter	5(95)%	10(90)%	20(80%	30(70)%	40(60)%	50(50)%
50	+/- 6	+/- 8,3	+/- 11,0	+/- 12,7	+/- 13,6	+/- 13,9
100	+/- 4,3	+/- 5,9	+/- 7,9	+/- 9,0	+/- 9,6	+/- 9,8
200	+/- 3	+/- 4,2	+/- 5,5	+/- 6,4	+/- 6,8	+/- 6,9
400	+/- 2,2	+/- 3,0	+/- 3,9	+/- 4,5	+/- 4,8	+/- 4,9
500	+/- 1,9	+/- 2,6	+/- 3,5	+/- 4,0	+/- 4,3	+/- 4,4
600	+/- 1,7	+/- 2,4	+/- 3,2	+/- 3,7	+/- 3,9	+/- 4,0
1000	+/- 1,4	+/- 1,9	+/- 2,5	+/- 2,8	+/- 3,0	+/- 3,1
1500	+/- 1,1	+/- 1,5	+/- 2,0	+/- 2,3	+/- 2,4	+/- 2,5
2500	+/- 0,9	+/- 1,2	+/- 1,6	+/- 1,8	+/- 1,9	+/- 2,0

KANTAR

Hvorfor velge Kantar?

Verdensledende innsikts og rådgivningsselskap

Kantar er verdens ledende innsikts- og rådgivningsselskap, med over 30 000 ansatte i 100+ land.

I Norge er vi over 30 ansatte som hjelper våre kunder å utvikle vinnende merkevarestrategier, optimalisere kundeopplevelsen, finne innovasjonsmuligheter og kommunisere effektivt på tvers av ulike kanaler.

Vi jobber med kunder i ulike bransjer og har spesialister innen media, bank og finans, telekom, samferdsel, energi, varehandel og offentlig sektor.

Vi har anerkjente analysekonsept som benyttes i ulike kategorier og marked verden over.

Vår rådgivning er alltid basert på dyp markedsinnsikt – vi mener faktabaserte beslutninger er nøkkelen til å lykkes i markeder i endring.

KANTAR

Kvalitet og effektivitet gir forutsigbarhet

For at vi skal sikre etterlevelse av våre kvalitetsrutiner samtidig med at vi skal sikre effektivitet og leveranse i tråd med en avtalt tidsplan er det helt nødvendig med et godt system for prosjektstyring. For å ivareta dette har vi etablert Kantar Styringssystem hvor alle våre standarder, arbeidsprosesser og rutiner knyttet til hele vår verdikjede er definert. Det er utarbeidet egne prosesskart for alle våre ulike intervjumetoder.

Sentralt i vårt styringssystemet er et elektronisk verktøy for prosesstyring av prosjekter om omfatter standardiserte prosjektplaner for ulike type prosjekter og rutiner for dokumentasjon, styring og oppfølging. Detaljerte prosjektplaner hvor alle oppgaver har ansvarlige og tidsfrister sammen med automatiske varslinger er sentrale elementer i dette. Våre prosjektplaner speiler de arbeidsprosesser vi har definert for ulike typer leveranser og inneholder de kvalitetskontroller som vi har definert er nødvendig. Det betyr at det på hvert eneste prosjekt foretas kvalitetskontroller og at prosjektplanene ivaretar de rutiner som er definert. Systemet skal også sikre kommunikasjon og informasjonsflyt både internt og eksternt. Dette gjelder blant annet rutiner for oppfølging og endringer underveis.

For våre kunder innebærer dette en kvalitetsgaranti for alle prosjekter Kantar gjennomfører.

KANTAR