

KANTAR

Forbruk av frukt og grønt i Norge

En undersøkelse gjennomført av Kantar for Stiftelsen Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG)

Camilla Aasum og Marthe Wisløff
Høsten 2020



KANTAR

Om studien og
sammendrag



Om undersøkelsen

Stiftelsen Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG) gjennomførte i 2017, 2018 og 2019 en undersøkelse for å kartlegge forbruket av frukt/bær og grønnsaker i ulike europeiske land. Denne undersøkelsen er gjentatt i 2020. I 2020 er det lagt inn flere spørsmål relatert til endring av forbruk i koronaperioden, som i tillegg har medført endringer i forbruksvaner som gjør seg tydelige i andre spørsmål også.

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.

Utvalg: Landsrepresentative, 18 år +, 3000 intervjuer

Metode: Online; PC, lesebrett eller mobile

Feltperiode: 4. – 18. September, 2020

Resultatene er vektet på kjønn, alder og utdanning.

Definisjon av “en porsjon” som brukes i denne undersøkelsen

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 håndfull 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 for eksempel være en stor tomat, syv cherrytomater, en gulrot, en håndfull 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. 2dl. Med juice tenker vi på ren frukt – og/eller grønnsaksjuice. Ikke nektar, eller andre ikke rene juiceprodukter. En porsjon er definert som 1dl / ½ glass juice.

Smoothie (kjøpt, ikke hjemmelaget):

Et glass smoothie er ca. 2dl. Her tenker vi på alle typer kjøpt smoothie, av frukt og/eller grønnsaker. En porsjon er definert som 1dl / ½ glass smoothie.

Sammendrag

Bruk av frukt/bær og grønt

Litt over 1 av 5 nordmenn spiser minst 5 porsjoner med frukt, bær og grønt om dagen. Det er ca. like mange som spiser mindre enn én porsjon om dagen, og indikerer at det er et stort potensiale for at Nordmenn kan spise mer frukt og grønt.

Det spises mest grønnsaker/salat til middag. Frukt spises mest til kvelds, etterfulgt av frokost og mellommåltider. Juice er som i tidligere år en frokostdrikke.

Kjøpt smoothie har ingen stor posisjon til noen spesifikke måltider, men den har hatt en sakte men jevn økning i bruk siden undersøkelsen startet i 2017.

Koronapandemiens påvirkning

Antall porsjoner som spises i snitt hver dag og andel som spiser minst 5 om dagen har sunket markant siden 2019. Dette har ligget relativt stabilt i de tre foregående årene, og indikerer at Koronapandemien har hatt en påvirkning.

Folk selv føler stort sett at de ikke har endret forbruket sitt som følge av Korona, men det er noen flere som mener de spiser mer enn de som mener de spiser mindre. Det betyr at forbrukere ikke nødvendigvis har merket at de spiser mindre enn før.

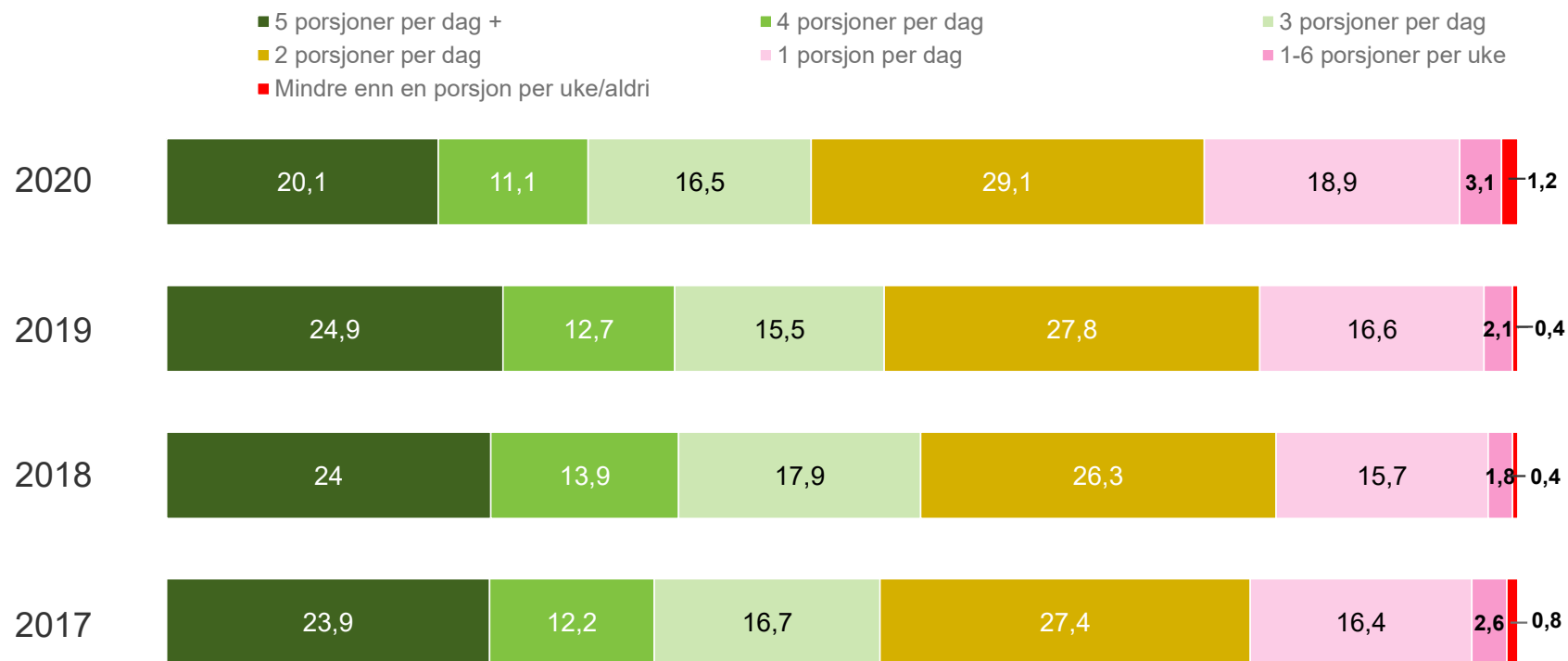
Viktige grunner til å spise mindre frukt og grønt er at man spiste mye av det på jobb, at man generelt handler mindre og at man er mer skeptisk til smitte fra ikke-innpakkede varer enn før.

KANTAR

Bruk av frukt/bær
og grønt til vanlig



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

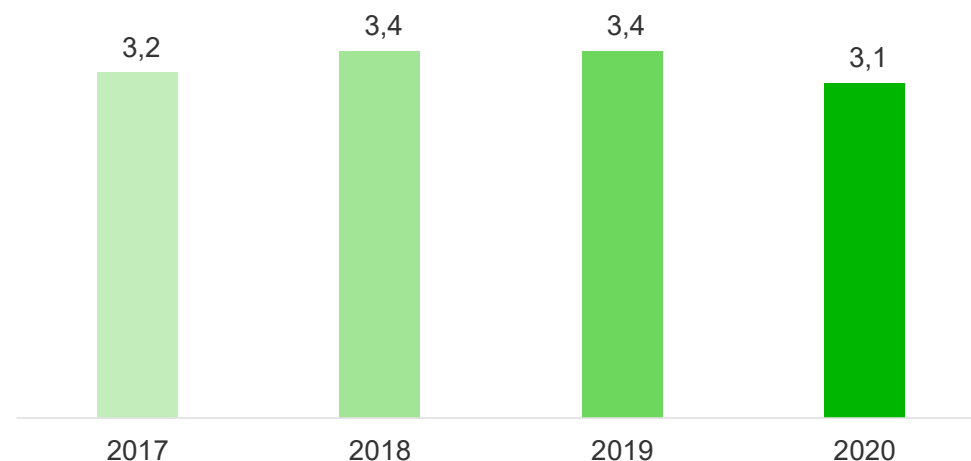
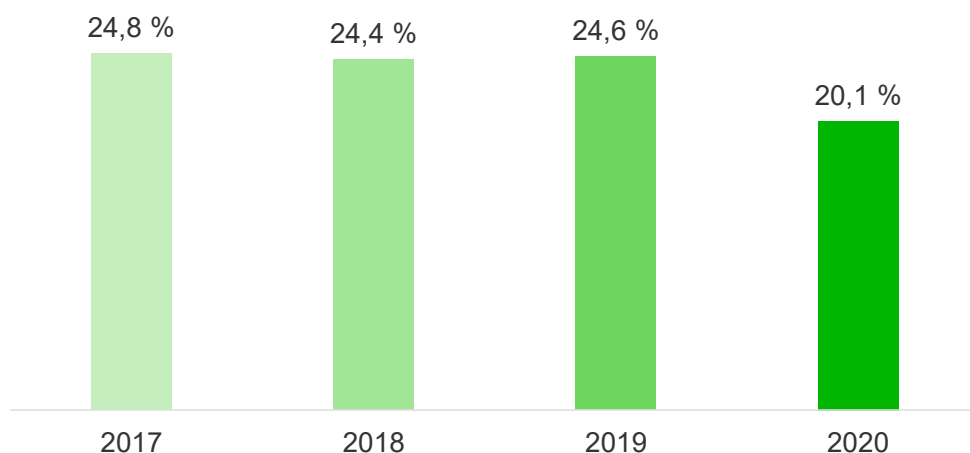


Utvikling 2017-2020

Både andelen som spiser 5+ porsjoner frukt om dagen og snittet på antall porsjoner går ned i 2020*, etter å ha ligget stabilt i årene før. Dette indikerer at Koronapandemien kan ha påvirket forbruksvanene for frukt og grønt.

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

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



* = Signifikant nedgang på 1 % nivå fra 2019 til 2020 både på andel og gjennomsnitt

KANTAR

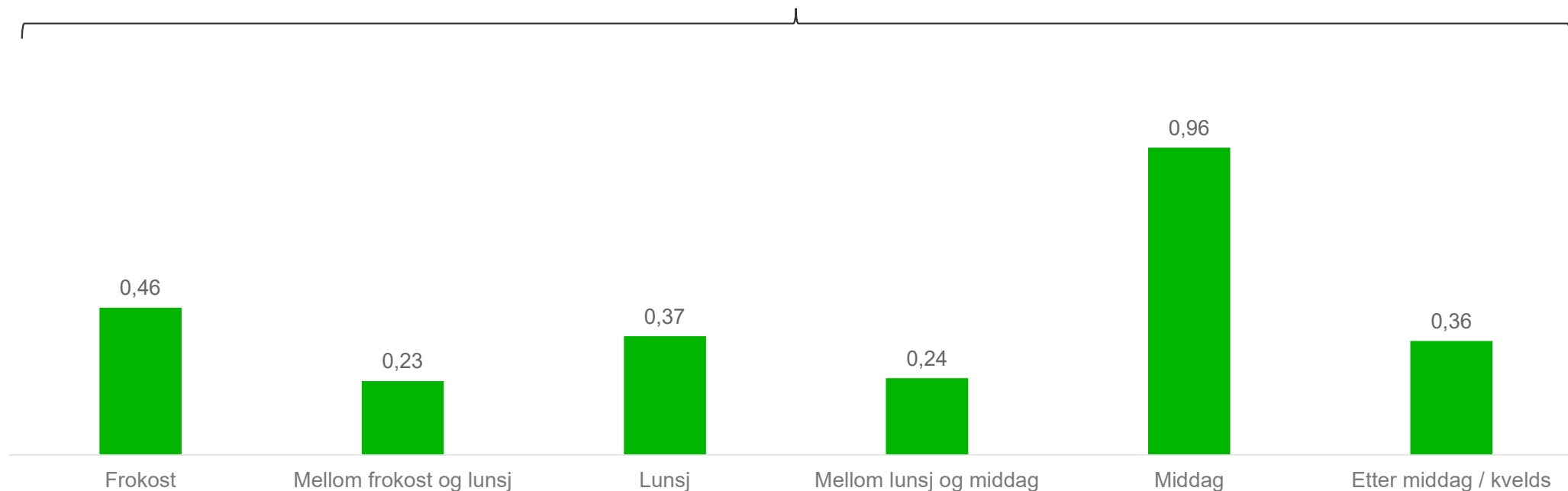
Forbruk til ulike
tider av døgnet



Gjennomsnittlig antall porsjoner ila dagen

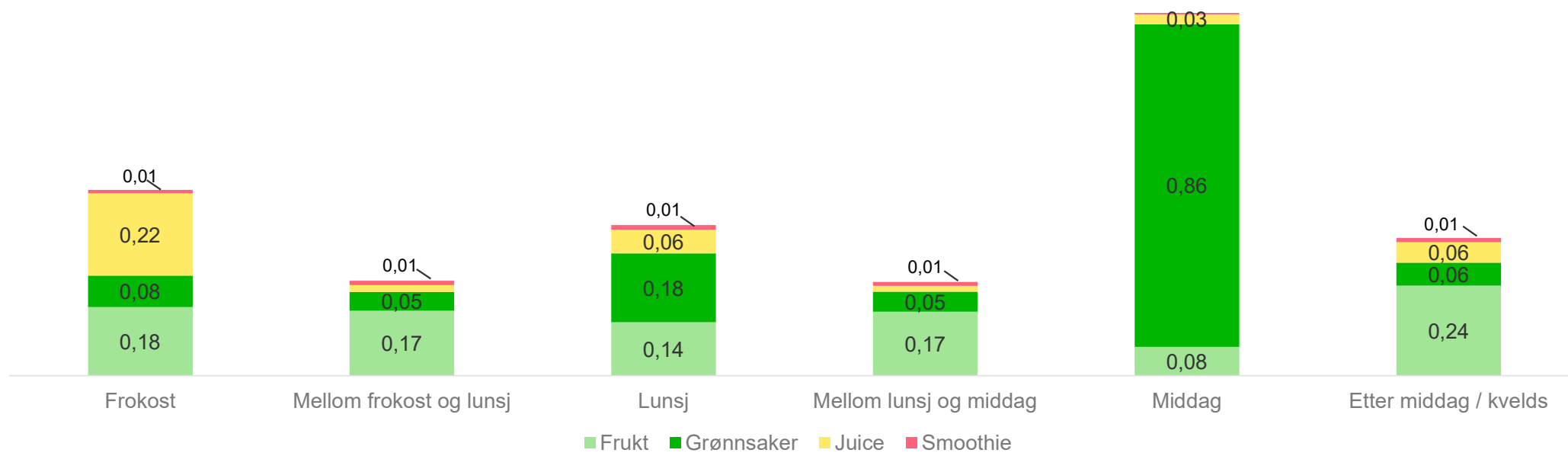
Frukt og grønt spises i størst grad til middag, etterfulgt av frokost, lunsj og kvelds.

Totalt: 2,6 porsjoner i gjennomsnitt



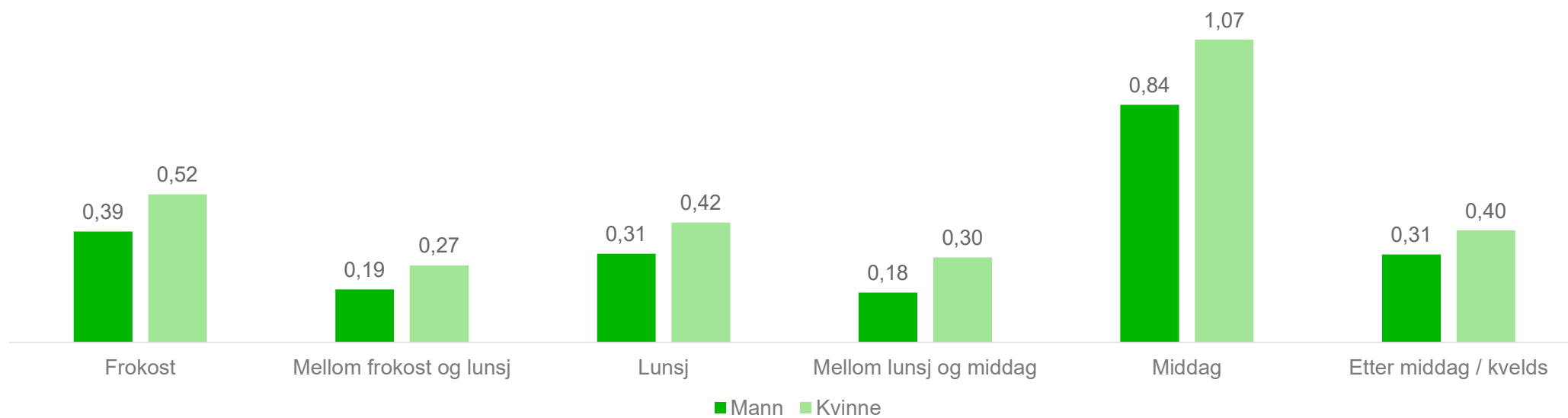
Fordeling av frukt, grønt og drikker utover dagen

Frukt spises ganske jevnt utover dagen, mens grønnsaker er størst til middag etterfulgt av lunsj. Smoothie har ingen stor posisjon i noen måltider mens juice er ganske stor til frokost.



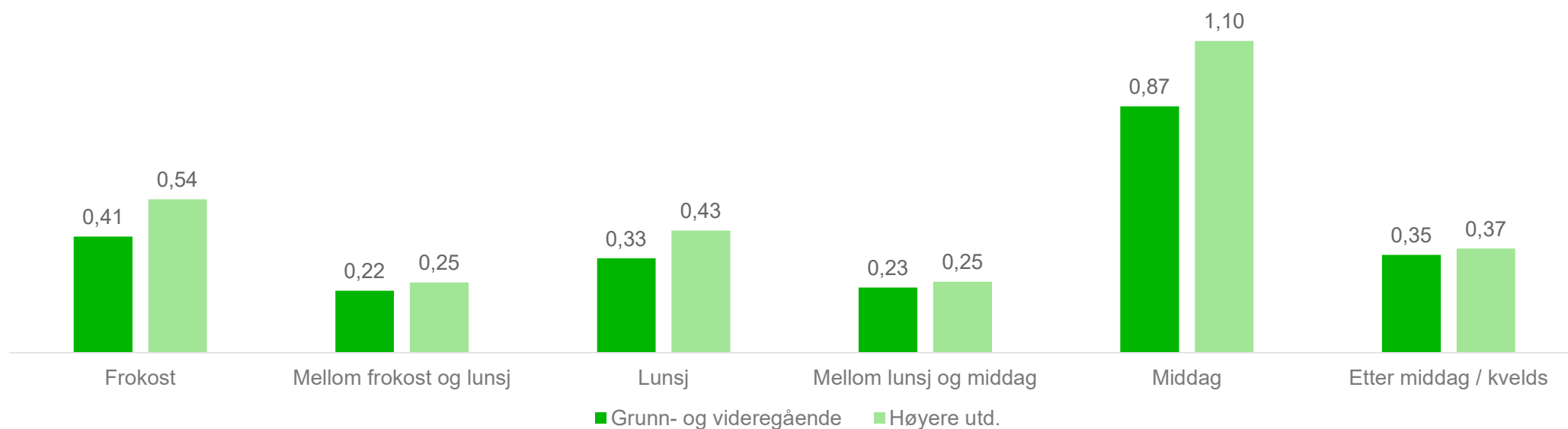
Gjennomsnittlig antall porsjoner ilt dagen: Nedbrutt på kjønn

Kvinner spiser noe mer frukt og grønt i gjennomsnitt til alle ulike tider av døgnet.



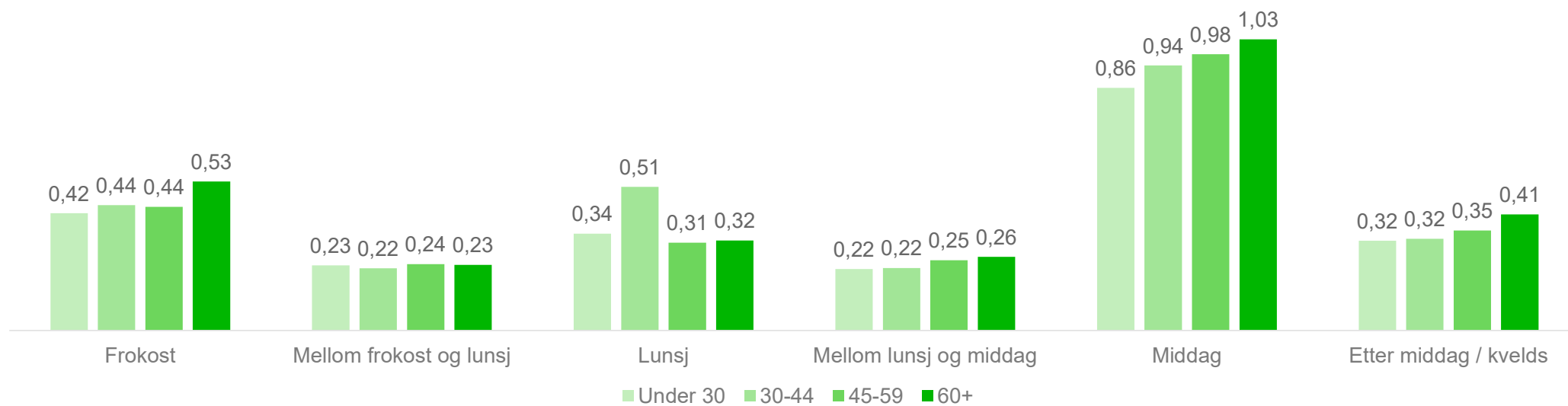
Gjennomsnittlig antall porsjoner ilt dagen: Nedbrutt på utdannelse

De som er høyere utdannet tenderer mot å spise mer frukt og grønt enn de med lavere utdannelse. Forskjellen er størst til de store måltidene, og ikke til mellommåltider.



Gjennomsnittlig antall porsjoner ilt dagen: Nedbrutt på utdannelse

Eldre spiser noe flere porsjoner i snitt enn de yngre, spesielt til middag. Unntaket er lunsj, der de yngre og spesielt gruppen 30-44 spiser flere porsjoner enn de eldre i snitt.



KANTAR

Barns forbruk av
frukt og grønt



Porsjoner spist av frukt og grønt blant barn vs. blant voksne

Barn spiser like mye frukt og grønt som voksne.

Gjennomsnittlig antall frukt/grønt om dagen



Voksne



Barn

Andel som spiser 5+ frukt/grønt om dagen



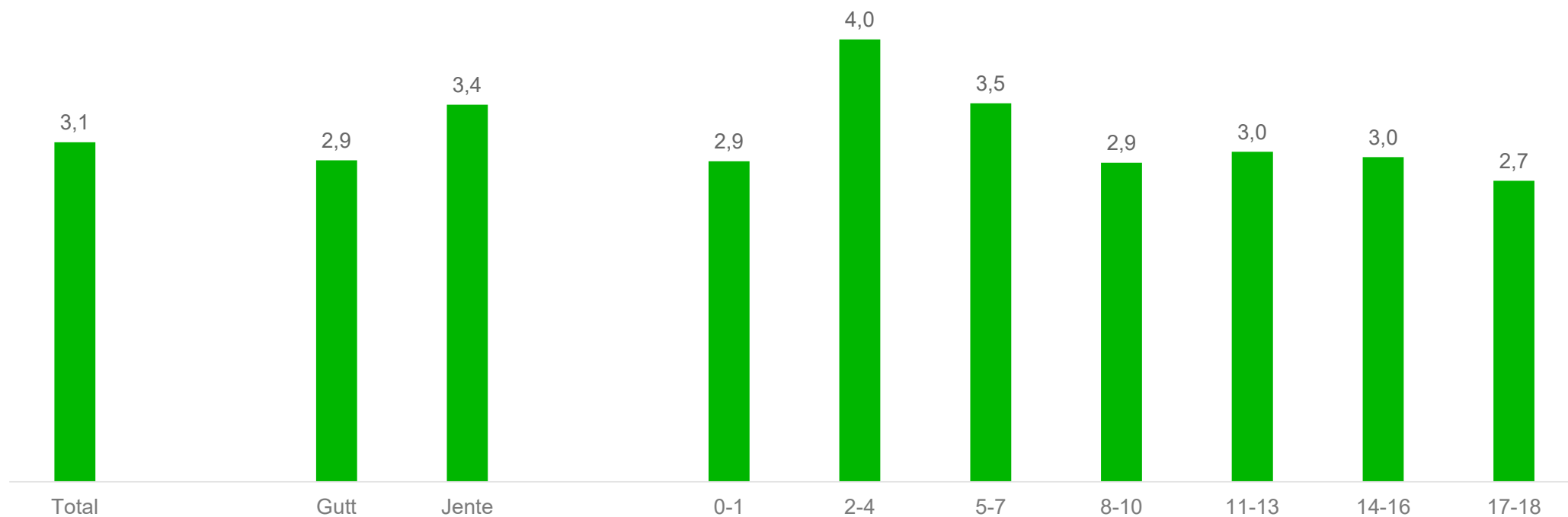
Voksne



Barn

Gjennomsnittlig antall porsjoner: Undergrupper

Det er tendens til at jenter og barn i alder 2-7 spiser noe mer frukt og grønt enn andre.



KANTAR

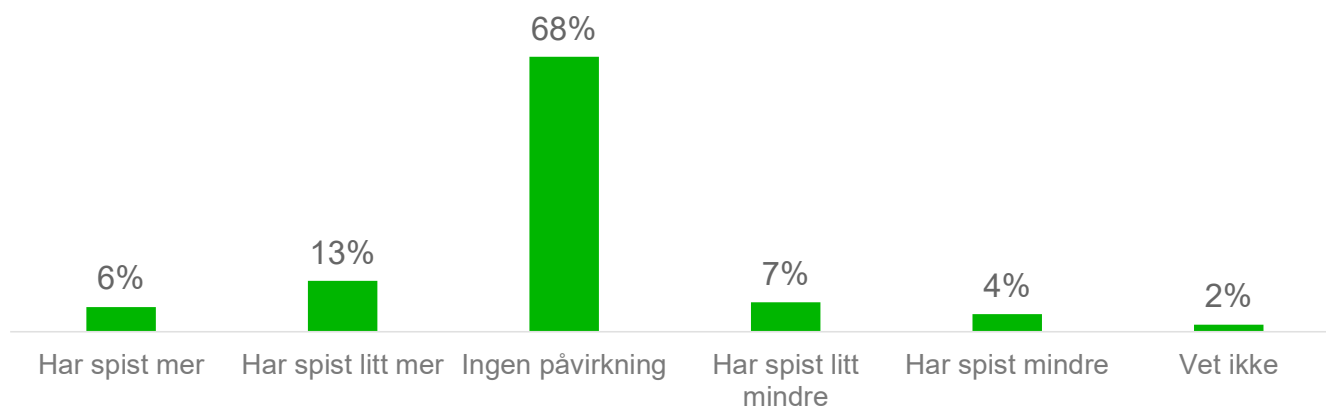
Forbruk av frukt og
grønt under Korona



Oppfattet endring i bruk pga Koronapandemien

De fleste oppfatter ikke at pandemien har endret deres bruk av frukt og grønt. Dette strider noe imot resultatene som viser at nordmenn spiser mindre frukt og grønt nå enn i fjor. Det kan indikere at noen ønsker å tro eller å overbevise om at de spiser mer selv om det ikke nødvendigvis er tilfellet.

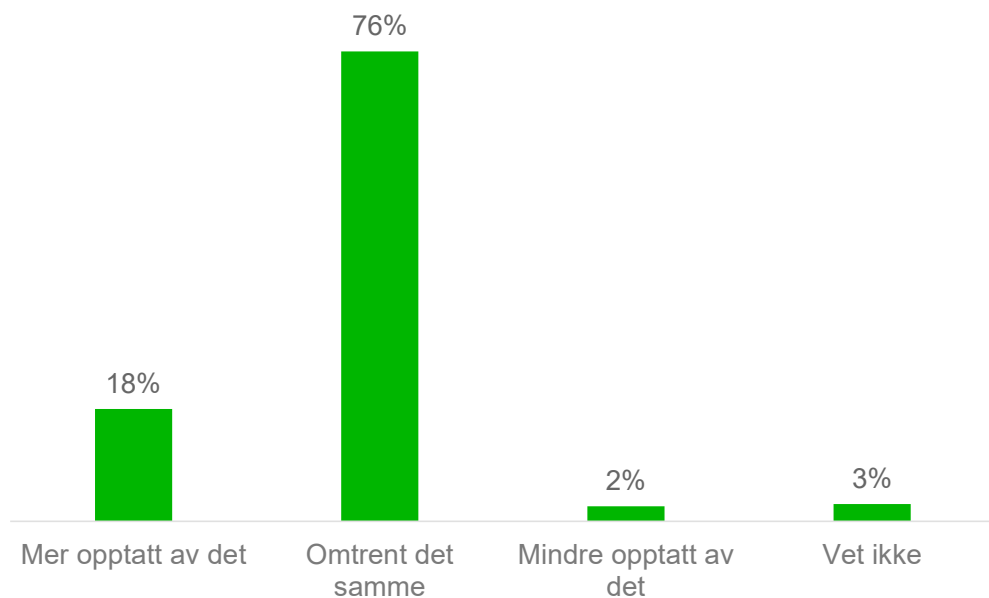
Som følge av koronapandemien, har myndighetene gitt retningslinjer som for mange betyr at man bruker mer tid hjemme og er mindre sosiale enn ellers. På hvilken måte tror du dette kan ha påvirket forbruket ditt av frukt og grønt i denne perioden?



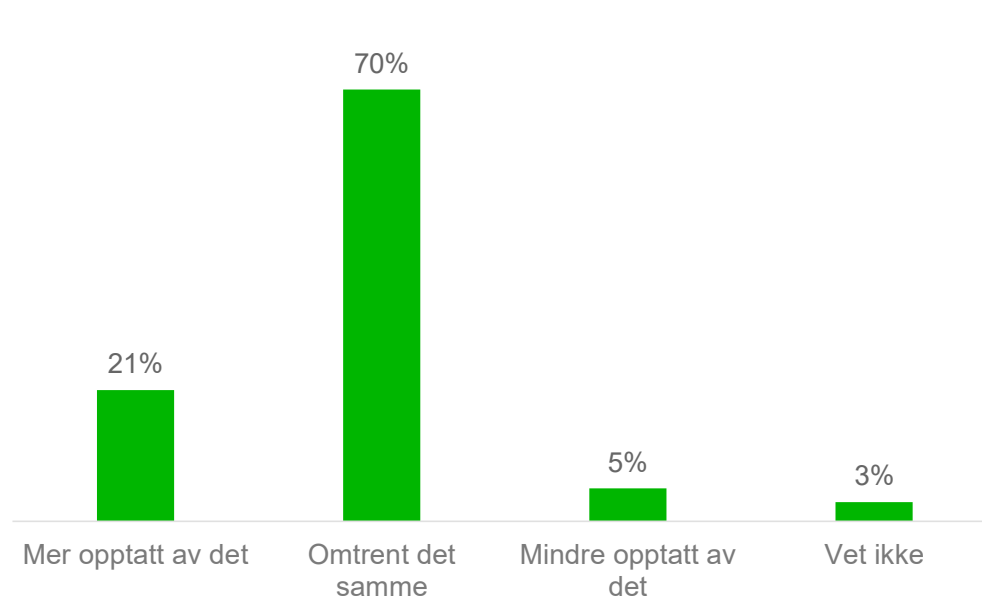
Viktighet av at frukt/grønt er norsk eller innpakket i koronatid

Ca. 1/5 er mer opptatt av at frukt og grønt skal være norsk og det er ca. like mange som er mer opptatt av at det skal være innpakket. 6% er mer opptatt av begge deler.

Mer / mindre opptatt av at frukt/grønt er norsk



Mer / mindre opptatt av at frukt/grønt er innpakket



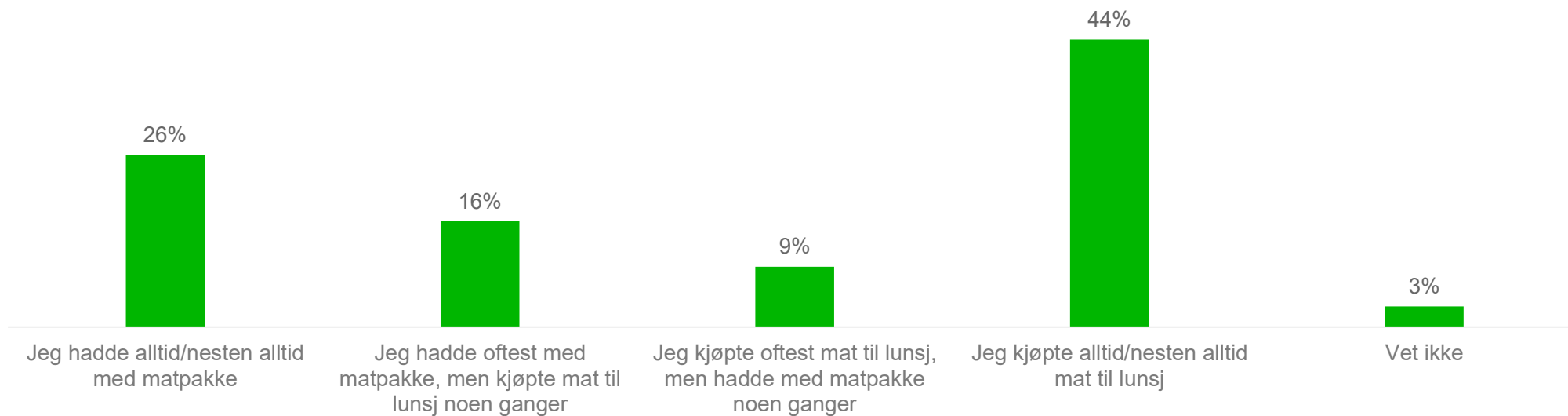
KANTAR

Lunsjvaner før og
under Korona



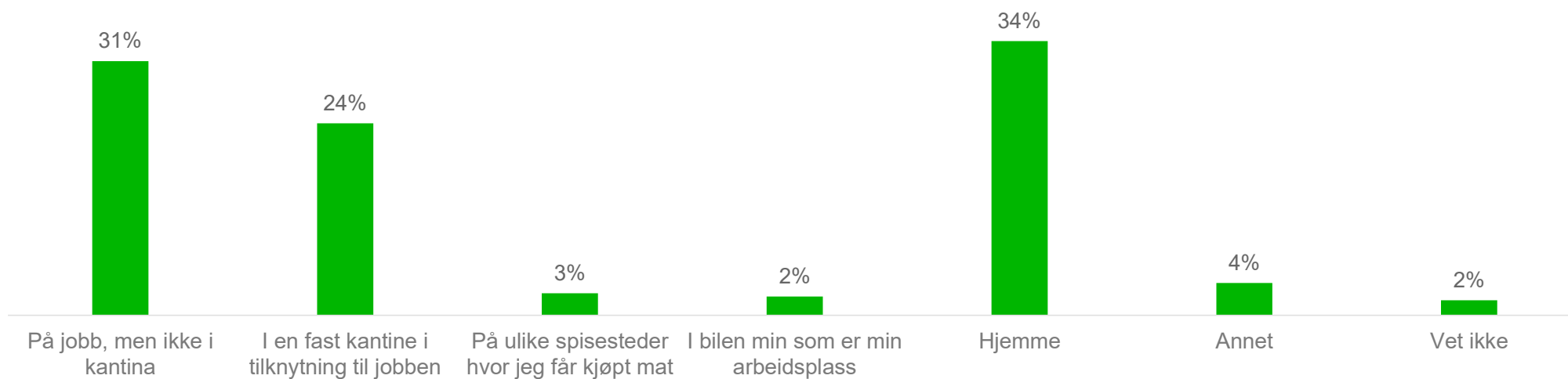
Hva man vanligvis spiser til lunsj utenom Koronatid

Det vanligste var å kjøpe mat til lunsj. Det er generelt flere som har én fast vane enn som bytter på å ta med og kjøpe lunsj.



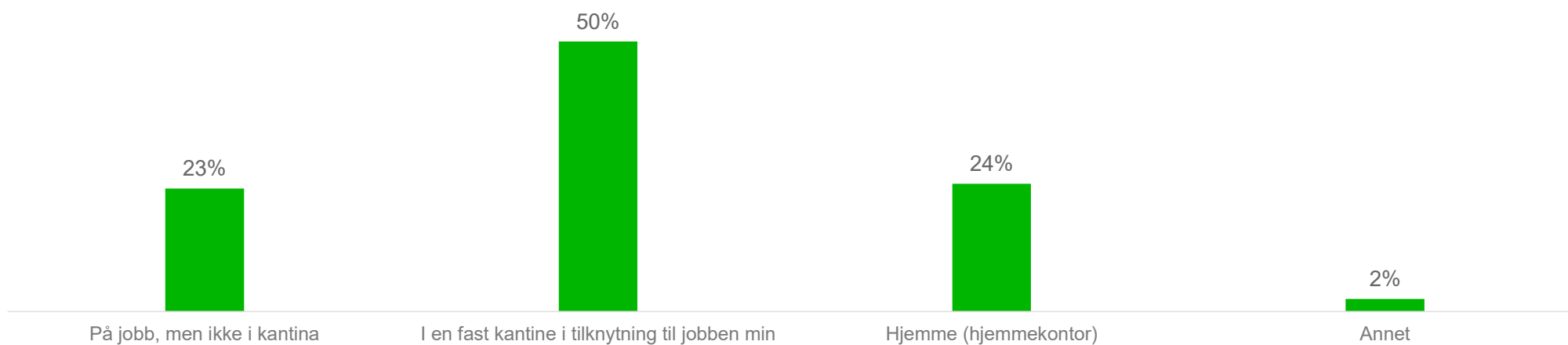
Hvor man vanligvis spiser lunsj utenom Korona

Vanligvis fordeler lunsj seg relativt jevnt mellom å spises på jobb utenom kantine, i kantine og hjemme.



Lunsjvaner under korona (blant de som er på jobb)

Blant de som drar på jobb er det å spise i en fast kantine blitt større. Selv blant de som dro på jobb samme dag spiste ca. 1/4 lunsj hjemme, hvilket indikerer at ikke alle jobber hele dager på arbeidsplass, og at det da kan prioriteres å spise lunsj hjemme.



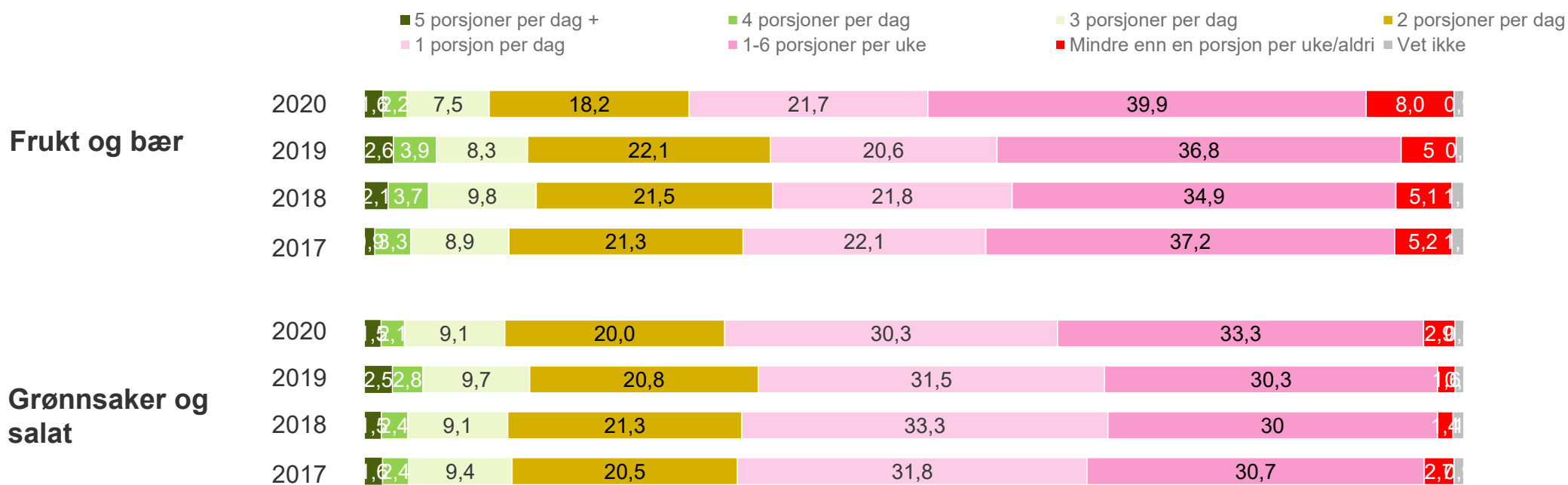
KANTAR

Appendiks

Effekt av ny utregning på porsjoner av frukt/bær og grønt

	2017		2018		2019	
	Original	Ny	Original	Ny	Original	Ny
Andel	23,9 %	24,8 %	24,0 %	24,4 %	24,9 %	24,6 %
Snitt	3,2	3,2	3,4	3,4	3,4	3,4

Hvor mange porsjoner frukt/bær og grønt spiser du vanligvis?



Hvor mange porsjoner frukt/bær og grønt spiser du vanligvis?

