



Forbruk av frukt og grønt i Norge 2021

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

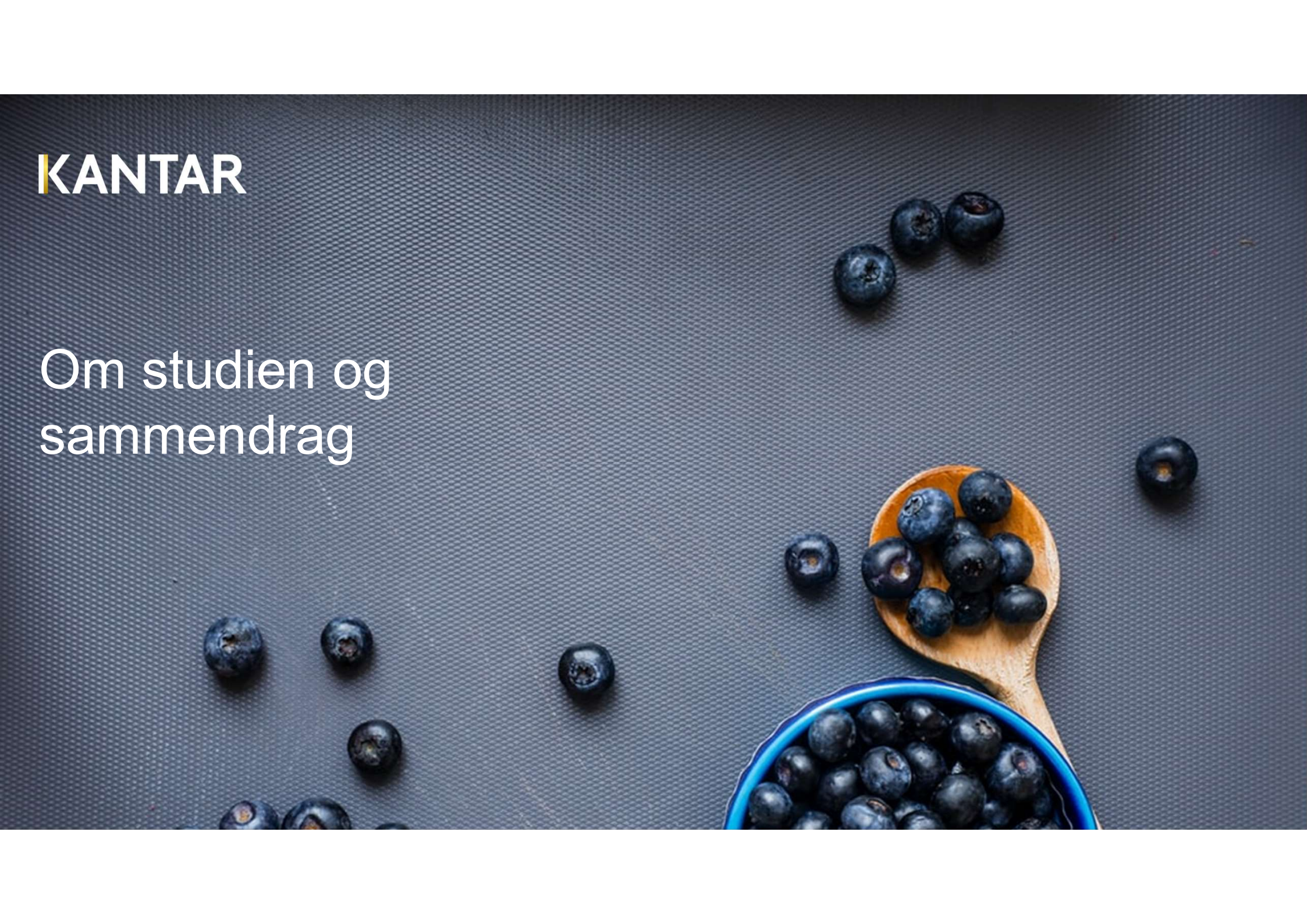
Ansvarlig hos Kantar: Mari Thorshaug

mari.thorshaug@kantar.com



KANTAR

Om studien og sammendrag



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 2021.

I den norske undersøkelsen er det langt inn flere spørsmål, bl.a. relatert til barns forbruk og forbruk av frukt og grønt under koronapandemien.

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: 3. – 19. September, 2021

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 (i)

Bruk av frukt/bær og grønt

22% av norske forbrukere spiser minst 5 porsjoner med frukt, bær og grønt om dagen. Dette er en svak økning sammenlignet med 2020, hvor forbruket for første gang siden målingene startet viste en nedgang. Snittet av daglig forbruk har ligget på et relativt stabilt nivå siden 2017 og viser at forbruket av frukt og grønt ikke har løftet seg de siste 5 årene.

Potensialet for å øke forbruket av frukt og grønt i Norge er dermed stort. Vi vil anbefale OFG å vurdere nærmere hvilke grupper som har størst potensiale for vekst og hvordan man best kan nå frem til/kommunisere med disse.

Grønnsaker/salat spises hovedsakelig til middag og i noen grad til lunsj. Frukt spises jevn utover dagen, men mest til kvelds. Juice er som i tidligere år en frokostdrikke.

Kjøpt smoothie har ingen stor posisjon til noen spesifikke måltider, og vi ser en nedgang i forbruk fra i fjor. Kan dette skyldes koronapandemien?

Barns forbruket av frukt og grønt ligger på samme nivå som i 2020 og vi ser at barn spiser like mye frukt og grønt som voksne.

Lunsjvaner under koronapandemien

Av de som er i arbeid, har 8 av 10 helt eller delvis vært fysisk tilstede på jobben under koronapandemien. Av disse er det kun 15% som vanligvis har spist lunsj i en fast kantine tilknyttet jobben.

45% rapportere at frukt ikke har vært tilgjengelig på arbeidsplassen under pandemien (mulig at det heller ikke var tilgjengelig før pandemien).

Sammendrag (ii)

Resultatene fra undersøkelsen viser at de som er på jobb i gjennomsnitt spiser mer frukt og grønt til lunsj enn de som har en fridag. Vi ser også at de som i går spiste lunsj i en fast kantine tilknyttet jobben spiste mer frukt og grønt til lunsj enn andre.

Dette indikerer at lunsjtilbudet på arbeidsplassen er viktig for det totale konsumet av frukt og grønt. Kantine og tilrettelegge for tilbud av frukt og grønt på arbeidsplassen er derfor et område som OFG bør se nærmere på.

Hvordan har koronapandemien påvirket kostholdet?

15% har laget mer mat fra bunnen av enn før pandemien. Dette gjelder i større grad for de som har hatt hjemmekontor enn de som fysisk har vært tilstede på arbeidsplassen. Det er spesielt middag som i større grad lages fra bunnen av.

Selv om 8 av 10 mener at pandemien i liten grad har påvirket hvor sunt/usunt kosthold de har, ser vi at koronapandemien totalt sett har hatt en positiv effekt på kostholdet.

Bruk av hjemmekontor har bidratt til å påvirket kostholdet både i positiv og negativ retning.

Viktigste grunner til et sunnere kosthold er økt forbrukt av frukt og grønt, mens økt inntak av sukker/sukkervarer er den viktigste årsaken til at kostholdet er blitt mindre sunt.

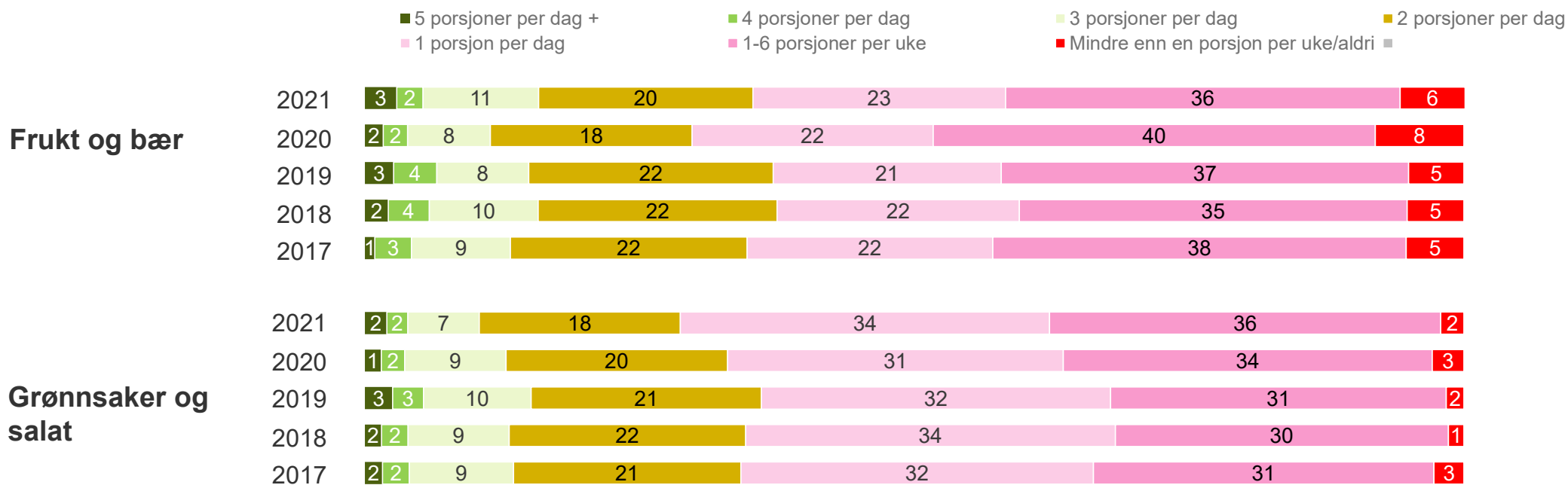
Halvparten av befolkningen lager det meste av maten selv. Vi finner ingen sammenheng mellom matlaging og om man har hatt hjemmekontor.

KANTAR

Bruk av frukt/bær
og grønt til vanlig



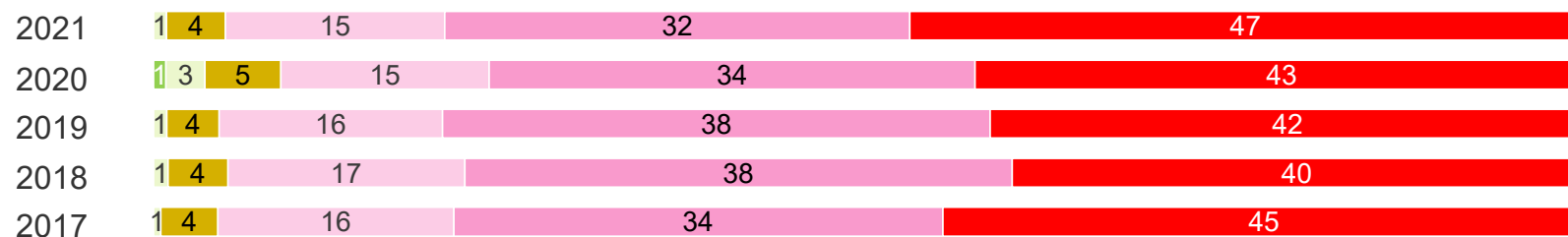
Hvor mange porsjoner frukt/bær og grønt spiser du vanligvis?



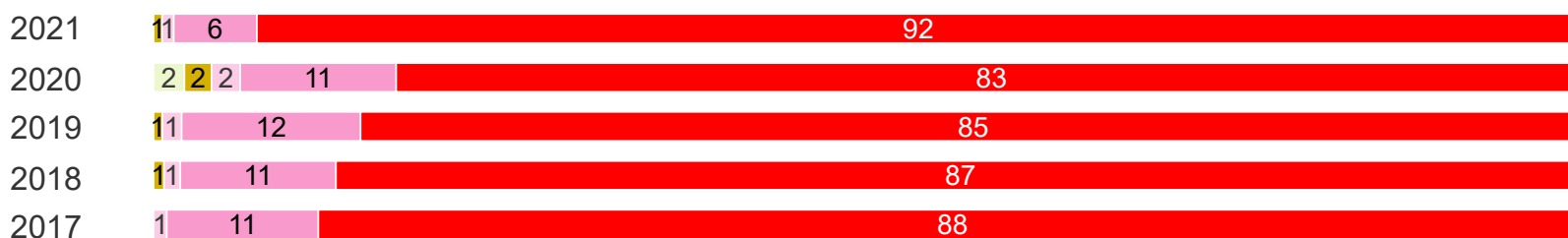
Hvor mange porsjoner frukt/bær og grønt spiser du vanligvis?

■ 5 glass per dag + ■ 4 glass per dag ■ 3 glass per dag ■ 2 glass per dag ■ 1 glass per dag ■ 1-6 glass per uke ■ Mindre enn ett glass per uke/a

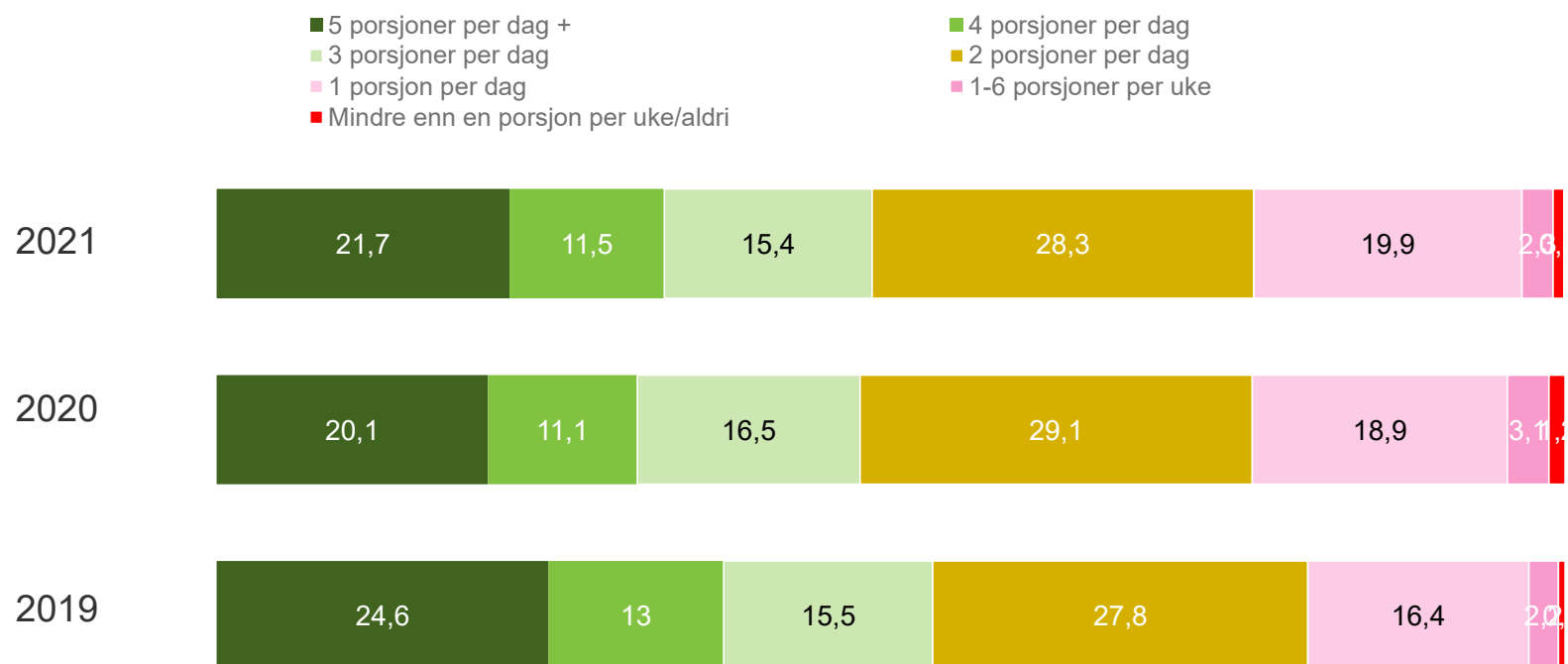
Juice



Smoothie



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

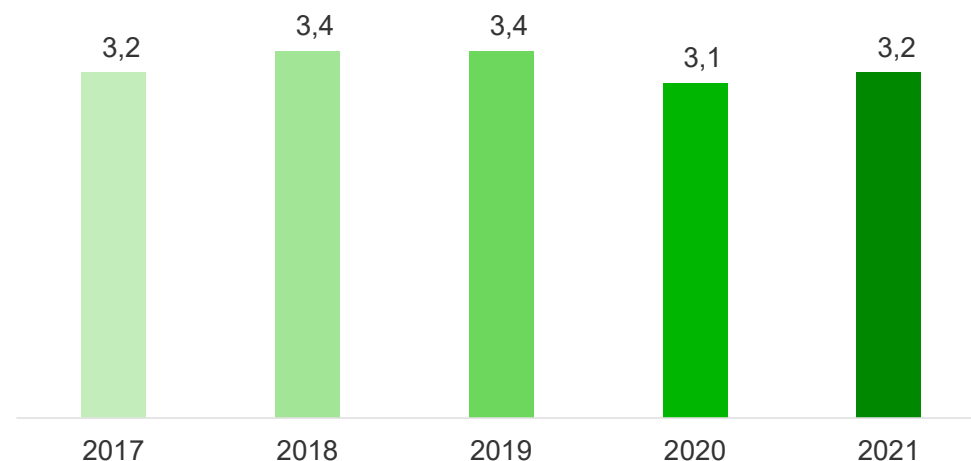
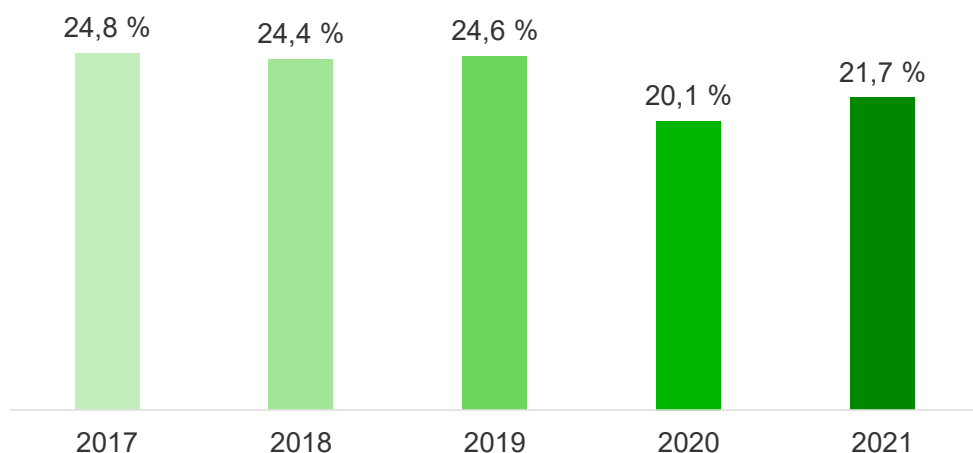


Utvikling 2017-2021

Både andelen som spiser 5+ porsjoner frukt om dagen og snittet på antall porsjoner går svakt opp (ikke signifikant) fra 2020, men forbruket i 2021 ligger fremdeles under 2019-nivå. Dette kan indikere at forbruket er på vei til å normalisere seg etter koronapandemien.

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

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



KANTAR

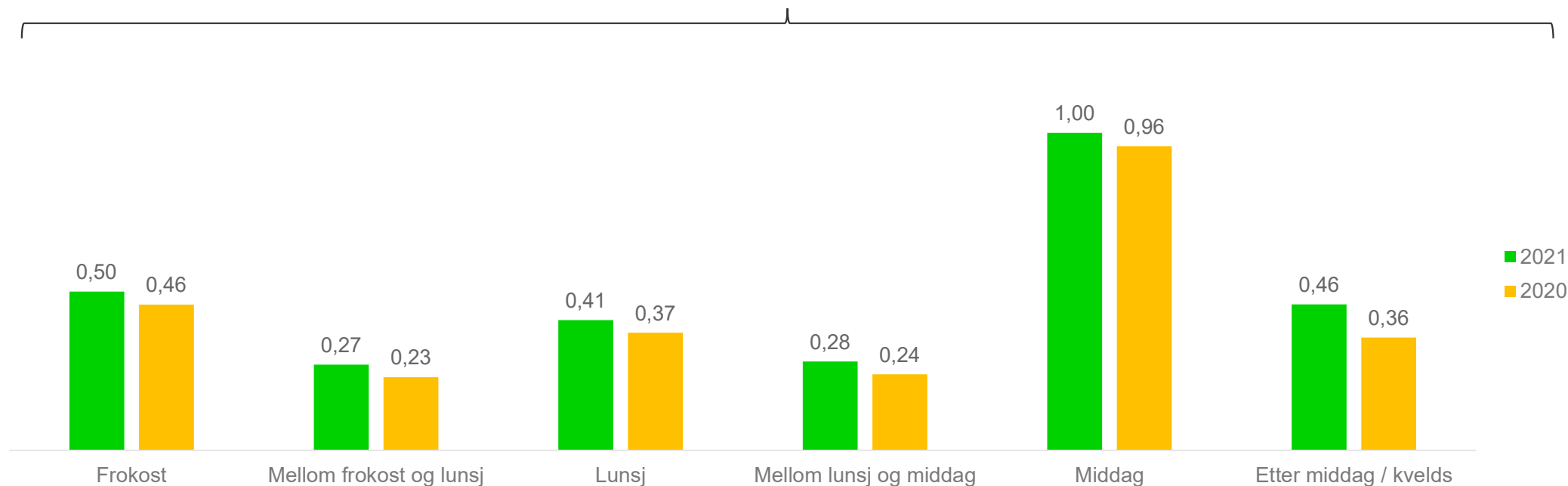
Forbruk til ulike
tider av døgnet



Gjennomsnittlig antall porsjoner ila dagen

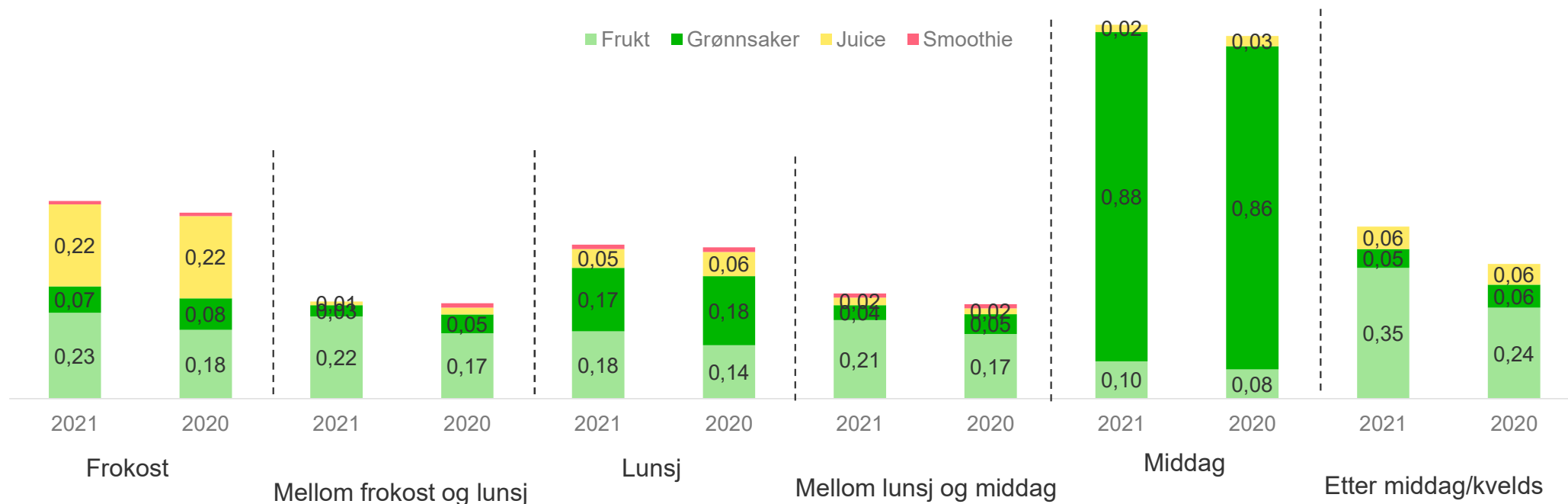
Frukt og grønt spises i størst grad til middag, etterfulgt av frokost, kvelds og lunsj.

Totalt 2021: 2,9 porsjoner i gjennomsnitt (mot 2,6 i 2020)



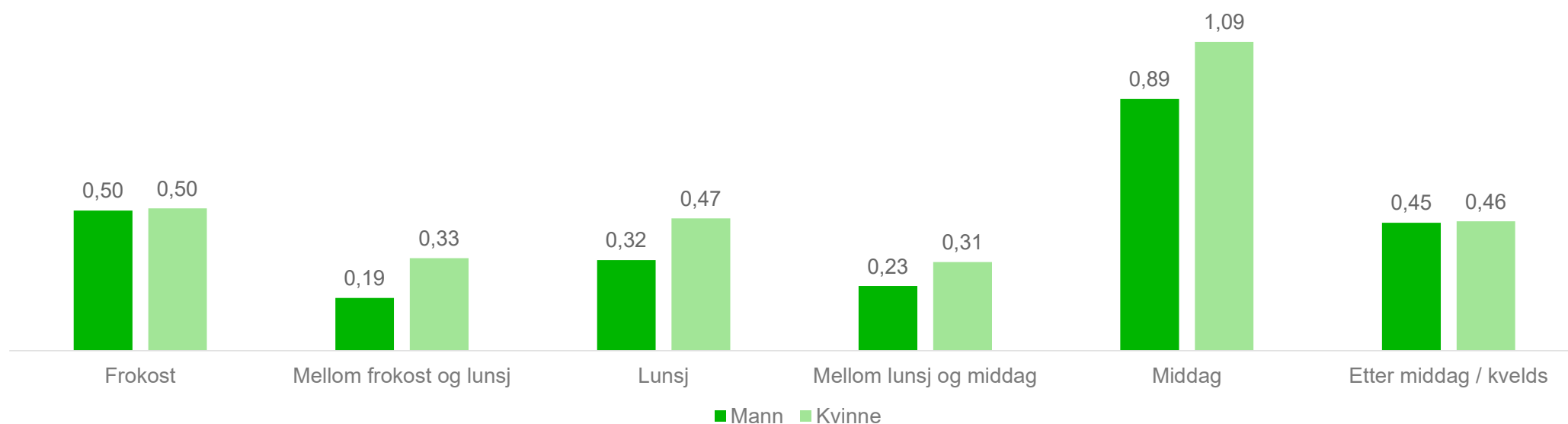
Fordeling av frukt, grønt og drikker utover dagen

Frukt spises ganske jevnt utover dagen, mens grønnsaker er størst til middag. Smoothie har ingen stor posisjon i noen måltider, mens juice er typisk frokostdrikk.



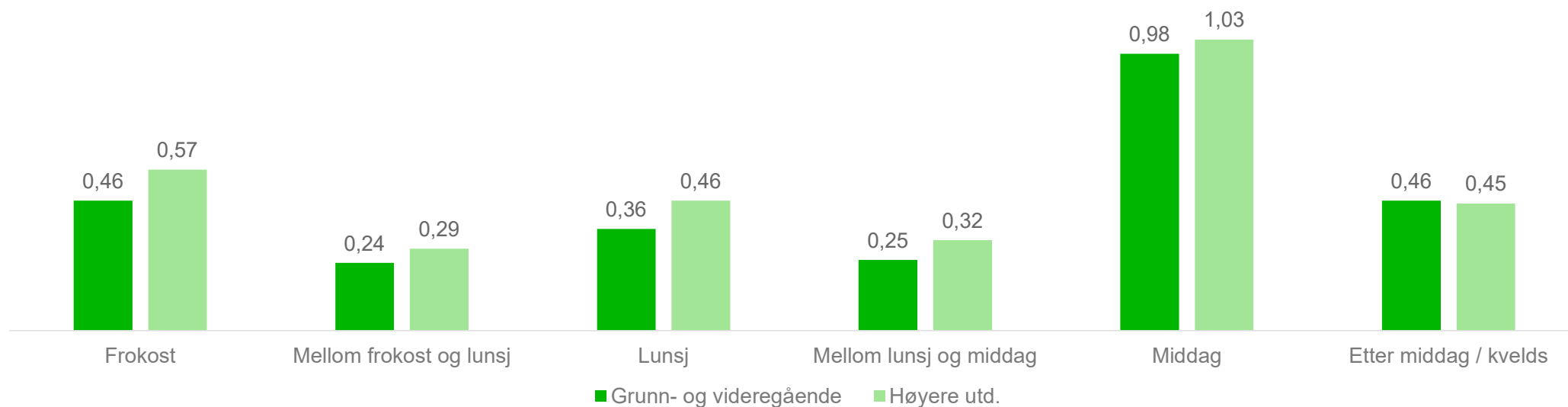
Gjennomsnittlig antall porsjoner ilt dagen: Nedbrutt på kjønn

I gjennomsnitt spiser kvinner noe mer frukt og grønt enn menn. Dette gjelder spesielt til middag og lunsj og som mellommåltid.



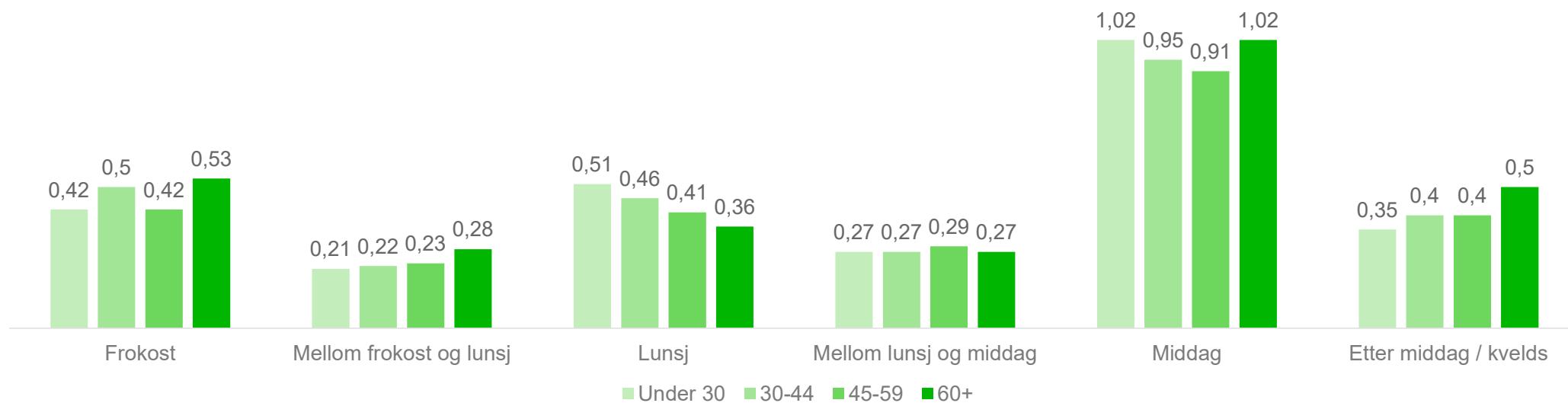
Gjennomsnittlig antall porsjoner ilt dagen: Nedbrutt på utdannelse

De med høyere utdannelse tenderer mot å spise mer frukt og grønt enn de med lavere utdannelse.



Gjennomsnittlig antall porsjoner ilt dagen: Nedbrutt på alder

De under 30 år spiser mer frukt og grønt til lunsj enn de eldre, mens forholdet er omvendt til kvelds.



KANTAR

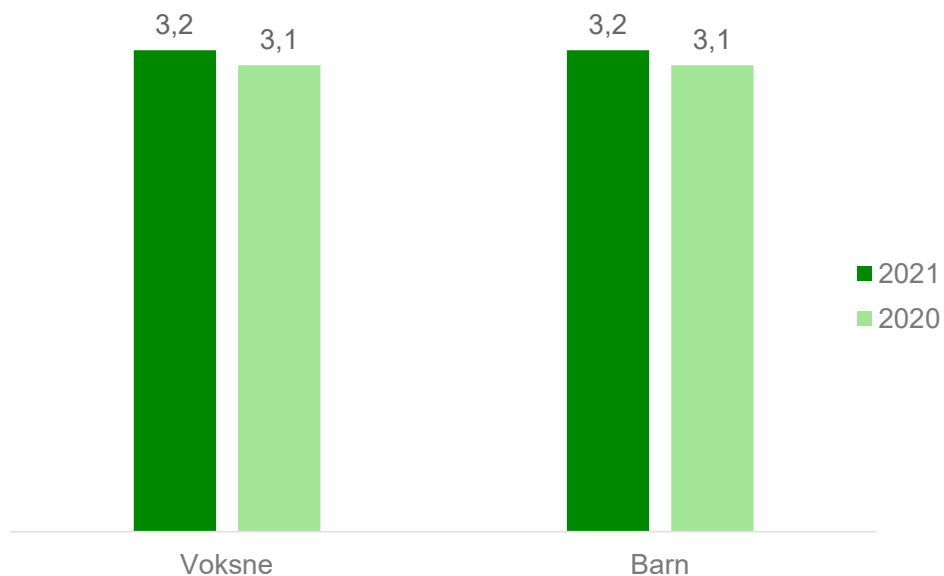
Barns forbruk av frukt og grønt



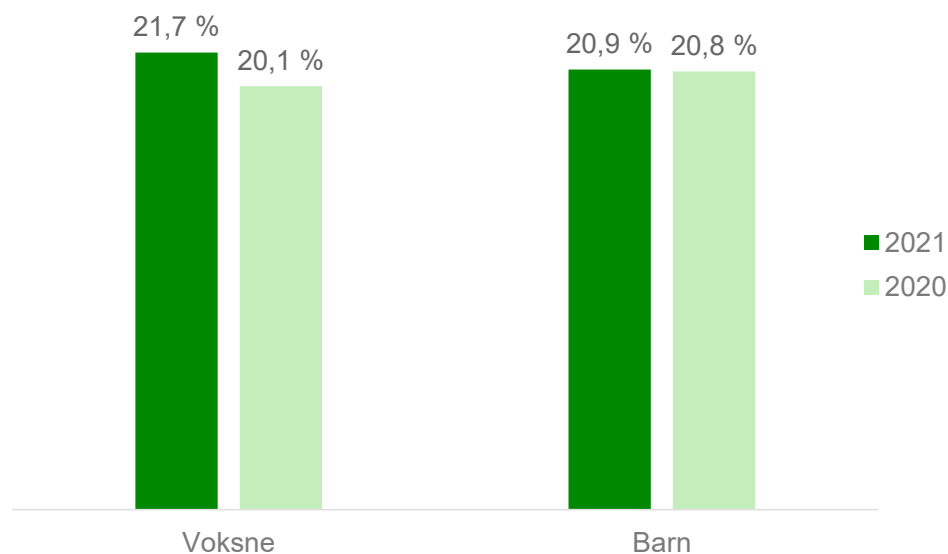
Porsjoner spist av frukt og grønt blant barn vs. blant voksne

Barns forbruket av frukt og grønt ligger på samme nivå som i 2020 og vi ser at barn spiser like mye frukt og grønt som voksne.

Gjennomsnittlig antall frukt/grønt om dagen

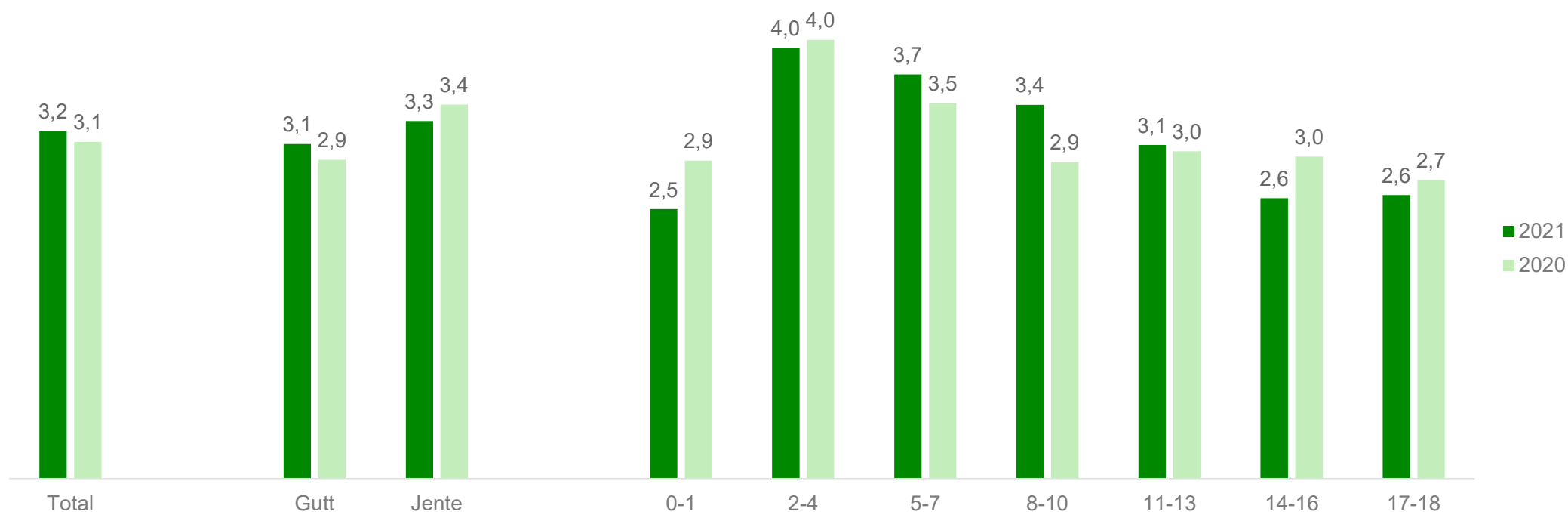


Andel som spiser 5+ frukt/grønt om dagen



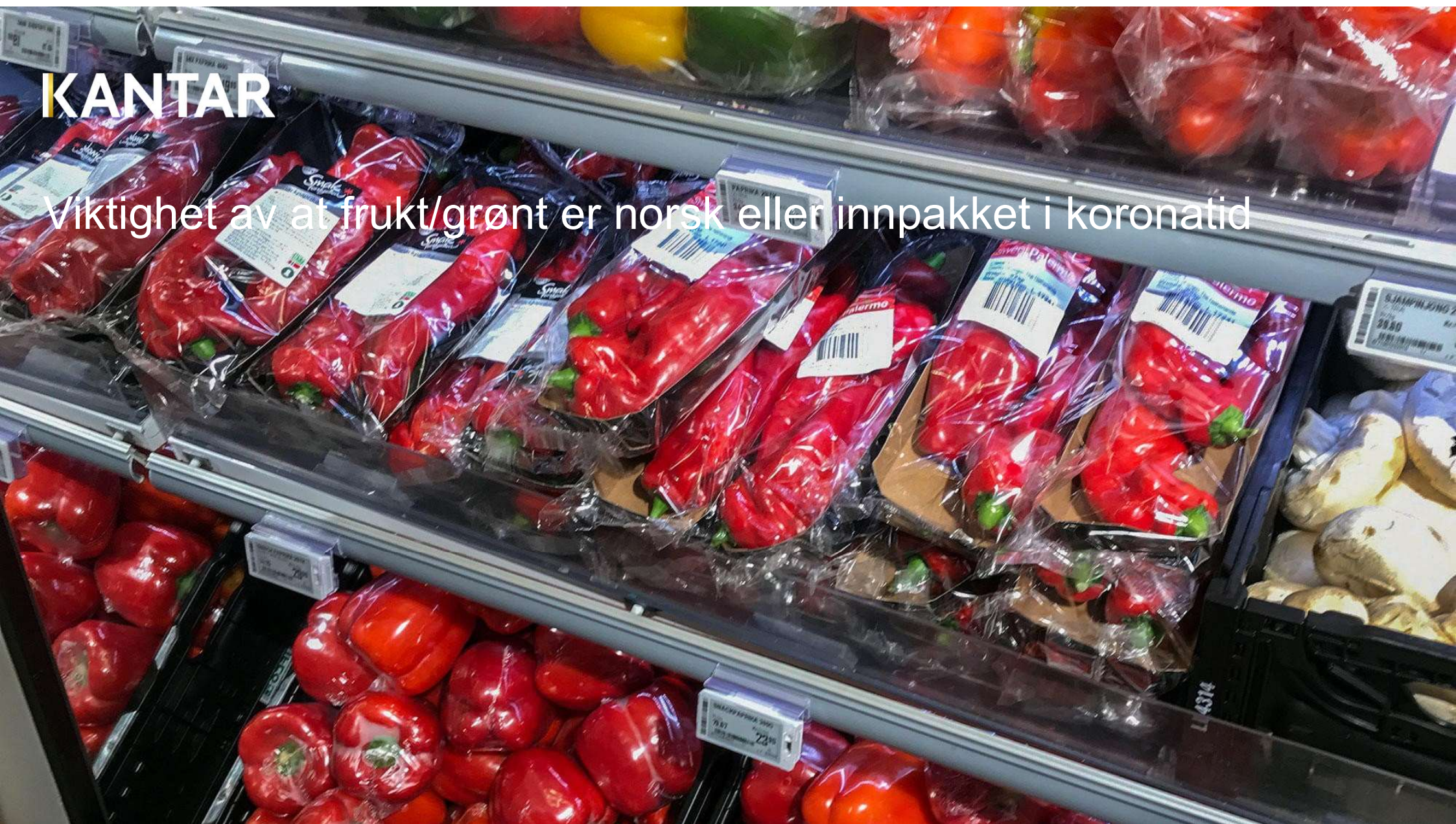
Gjennomsnittlig antall porsjoner: Undergrupper

Som i fjor, ser vi en tendens til at jenter og barn i alder 2-7 spiser noe mer frukt og grønt enn andre barn.



KANTAR

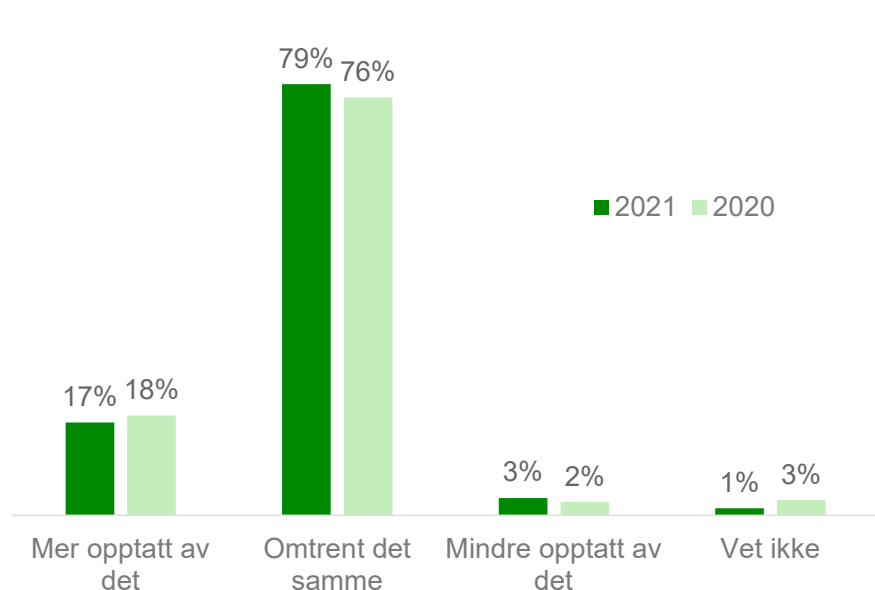
Viktighet av at frukt/grønt er norsk eller innpakket i koronatid



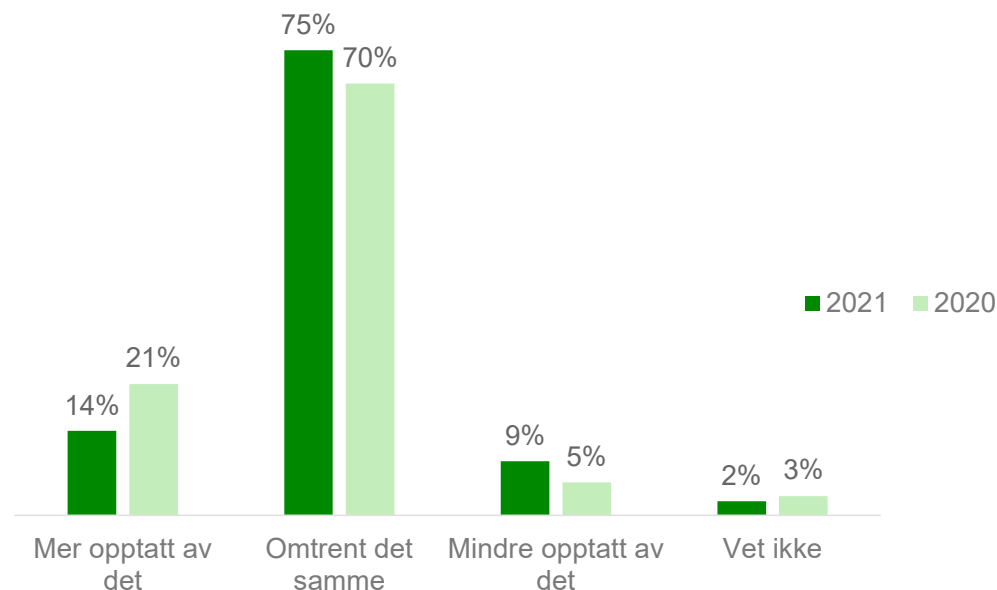
Viktighet av at frukt/grønt er norsk eller innpakket i koronatid

Som i fjor er nærmere 2 av 10 mer opptatt av at frukt og grønt skal være norsk i dag enn før koronapandemien. Vi ser imidlertid en signifikant nedgang i andelen som er mer opptatt av at frukt/grønt skal være innpakket enn på samme tid i fjor.

Mer / mindre opptatt av at frukt/grønt er norsk



Mer / mindre opptatt av at frukt/grønt er innpakket



KANTAR

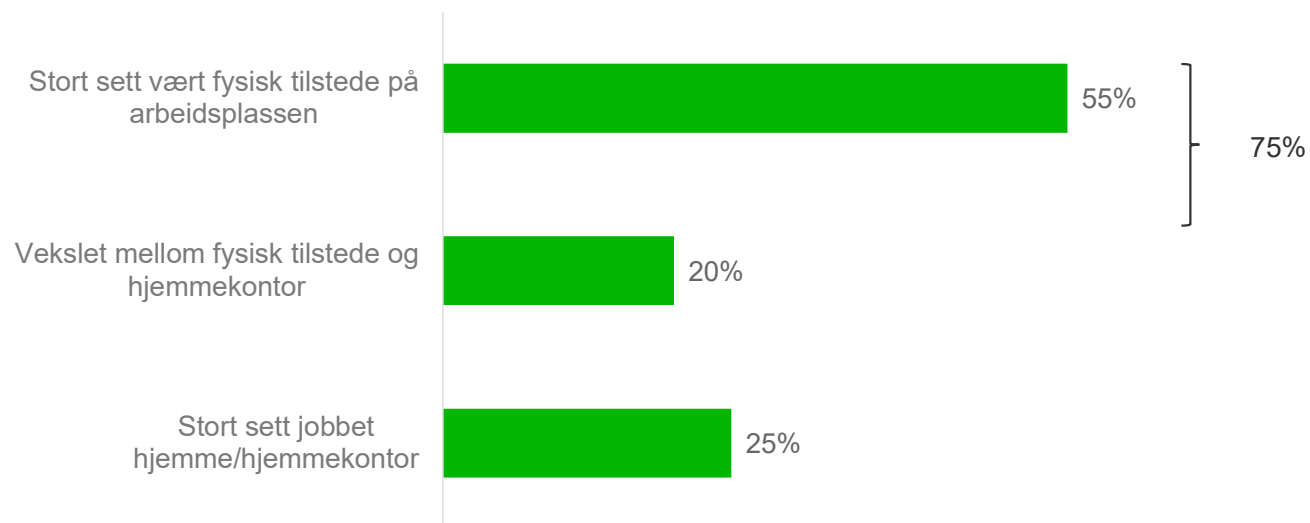
Lunsjvaner under koronapandemine



Hvor man har jobbet under koronapandemien

Av de som er i arbeid har $\frac{3}{4}$ helt eller delvis vært fysisk tilstede på arbeidsplassen, mens $\frac{1}{4}$ stort sett har hatt hjemmekontor.

«Dersom du er i arbeid, hvor har du hittil jobbet under koronapandemien?»



Tatt ut respondenter som ikke er i arbeid/oppfattet spørsmålet som ikke relevant.

Hvor man vanligvis spiser lunsj og tilbudet av frukt og grønt

Av de som har vært fysisk tilstede på arbeidsplassen (helt eller delvis) under koronapandemien, er det kun 15% som vanligvis har spist lunsj/formiddagsmat i en fast kantine tilknyttet jobben. For hele 45% har frukt ikke vært tilgjengelig under pandemien.

«Hvor har du hittil vanligvis spist lunsj/formiddagsmat under koronapandemien?»



«Hvordan har tilbudet av frukt vært på din arbeidsplass under pandemien?»

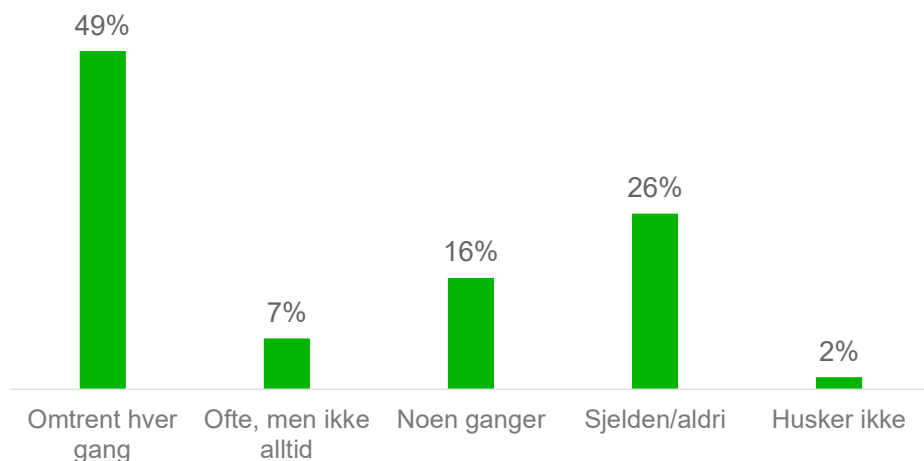


Hvor ofte kjøpte/forsynte seg av tilbudet

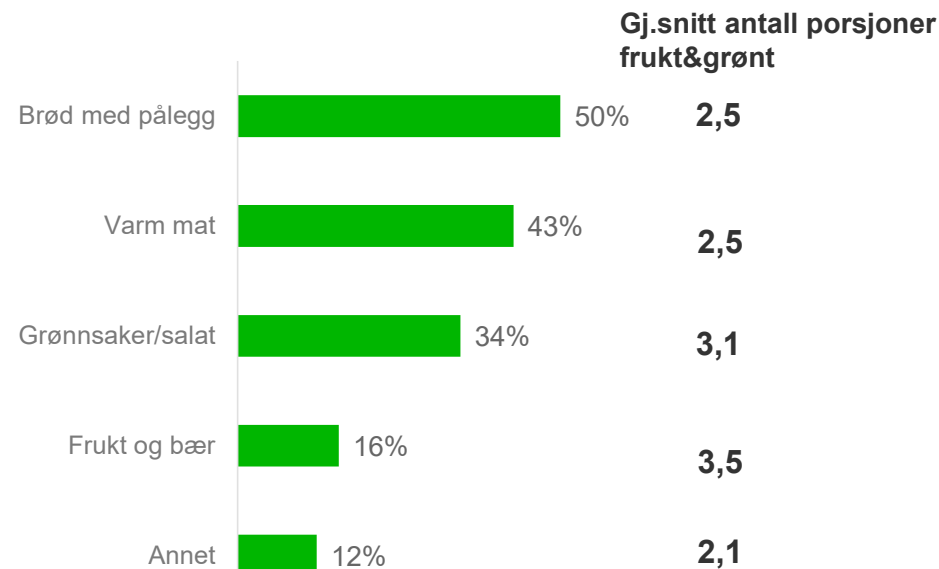
Dersom man har benyttet en fast kantine tilknyttet jobben, kjøpte/forsynte ca. halvparten seg av lunsjtilbudet hver gang. Brød med pålegg og varm mat velges oftest.

Vi ser at de som vanligvis forsyner seg med frukt/bær i kantina, har et generelt høyere forbrukt av frukt og grønt enn andre.

«Når du spiste lunsj/formiddagsmat i en fast kantine under koronapandemien, hvor ofte kjøpte du noe eller forsynte deg av det som ble tilbudt i kantina?»



«Tenk fortsatt på lunsj/formiddagsmat: hva slags type mat forsynte du deg vanligvis med når du kjøpte noe eller forsynte deg av det som blir tilbudt i kantina?»

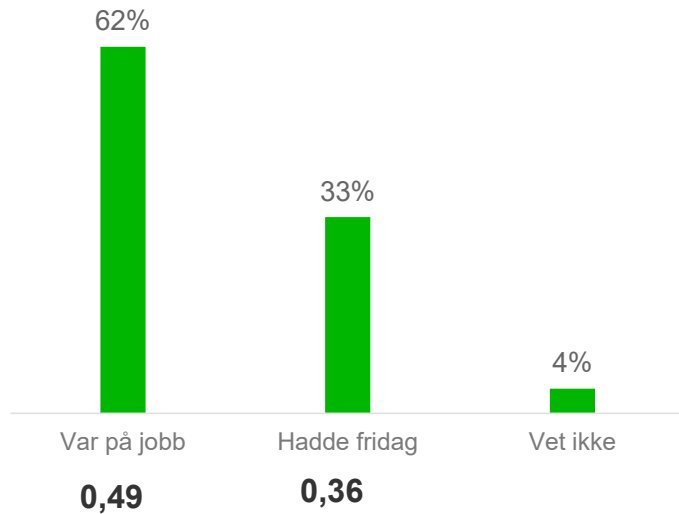


Lunsj i går

Antall porsjoner frukt & grønt konsumert til lunsj i går er høyere blant de som jobbet enn blant de som hadde en fridag.

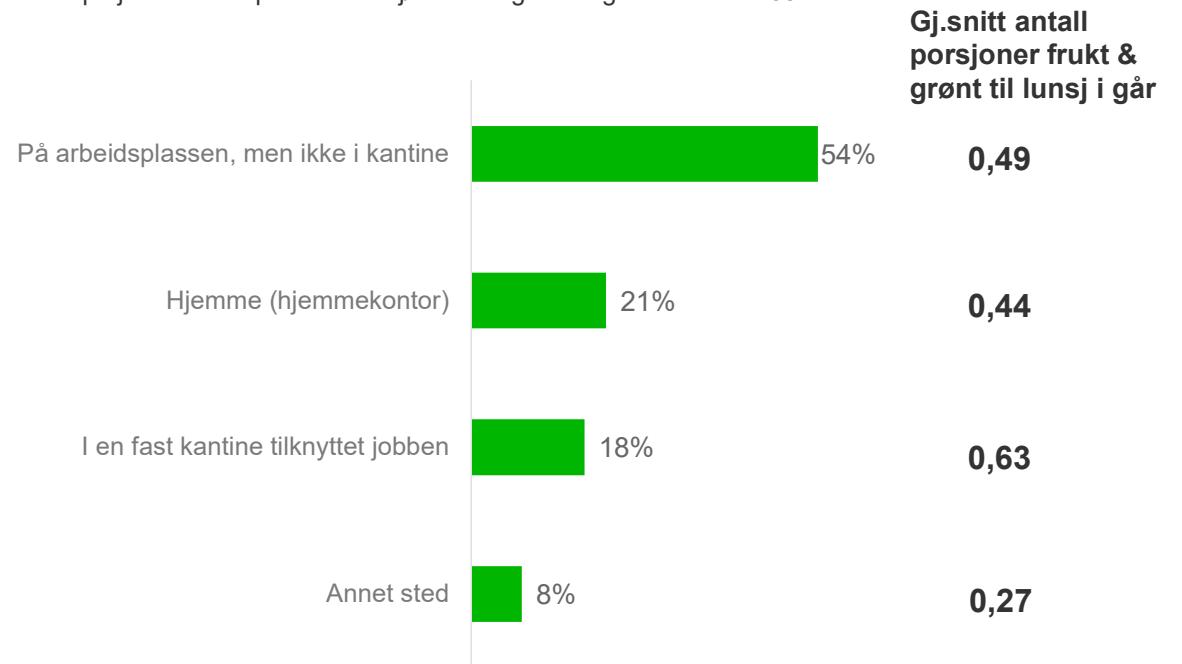
Vi ser også at de som jobbet og spiste i en fast kantine hadde et høyere forbruk av frukt & grønt enn de som hadde hjemmekontor eller spise på arbeidsplassen men ikke i kantine.

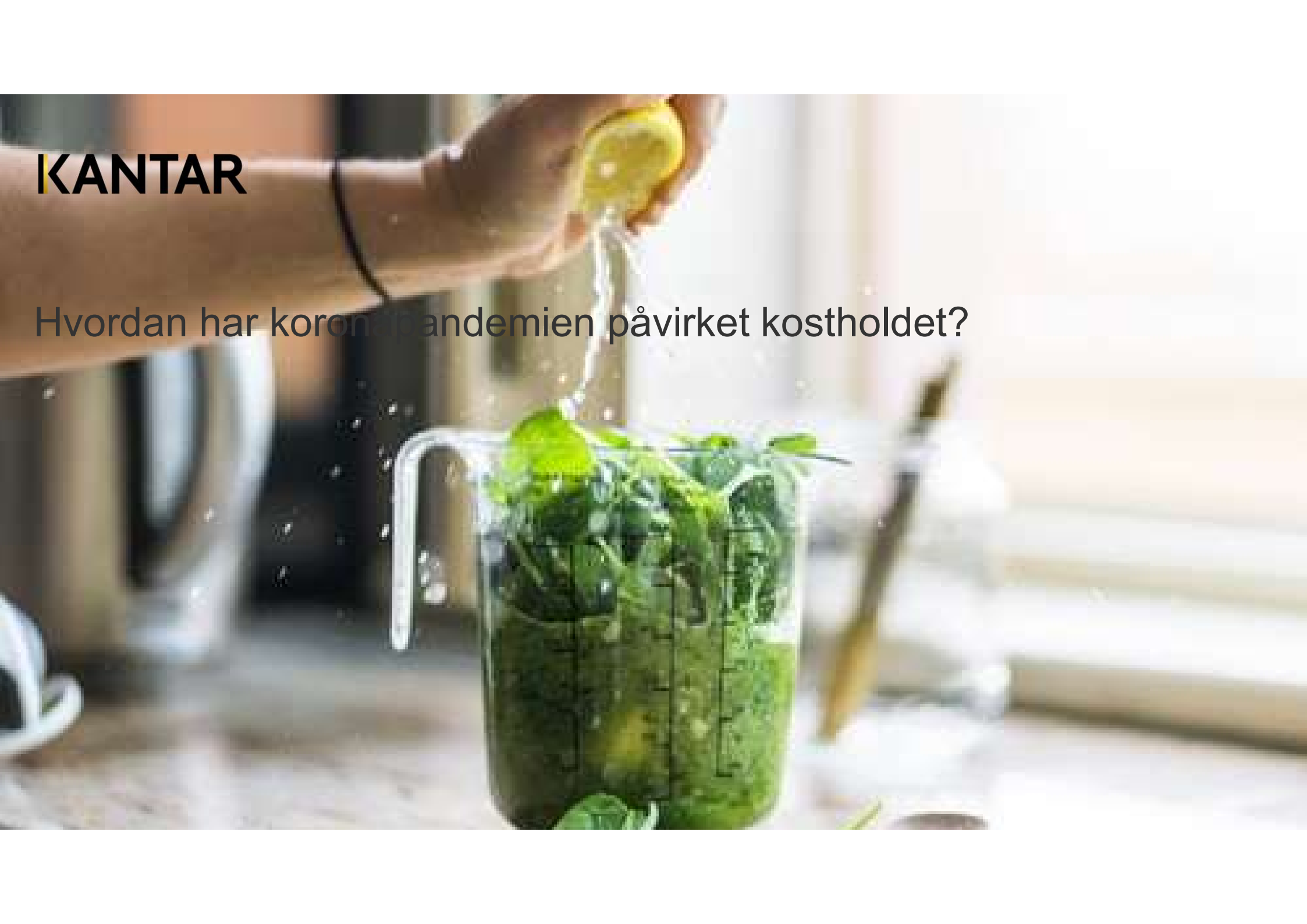
«Var du på jobb i går (på arbeidssted, hjemmekontor eller annet sted) eller hadde du en fridag i går?» Base: 1743



Gjennomsnittlig antall porsjoner frukt & grønt til lunsj i går

Hvis på jobb: Hvor spiste du lunsj/formiddagsmat i går?» Base: 1087



A close-up photograph of a person's hand squeezing a lemon half into a clear plastic blender jar. The jar is filled with a vibrant green mixture of leafy vegetables and herbs. The background is softly blurred, showing a kitchen setting with a wooden table and a window. The overall tone is bright and fresh.

KANTAR

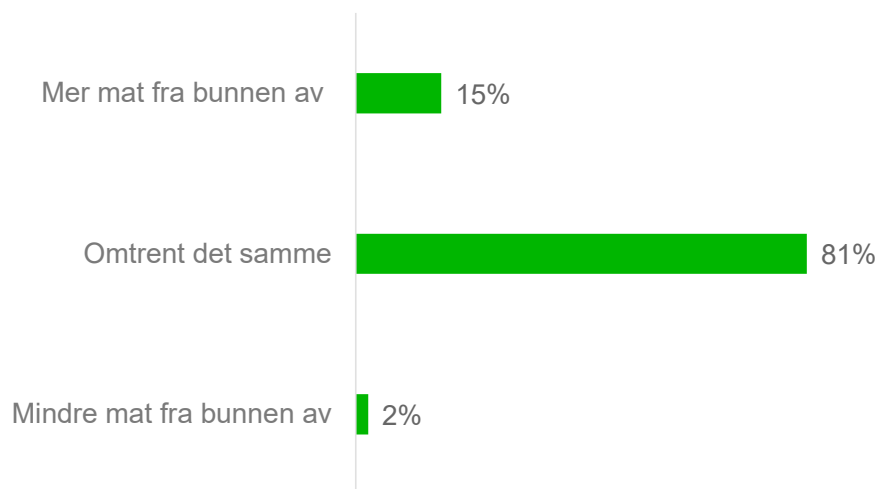
Hvordan har koronapandemien påvirket kostholdet?

Matlaging

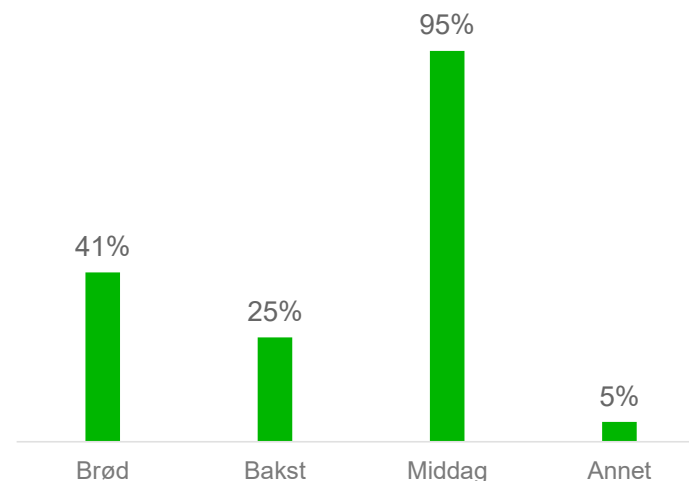
Selv om flertallet ikke har endret matlagingsvanene under koronapandemien, er det likevel 15% som i større grad lager mat fra bunnen av nå enn før pandemien. Dette gjelder spesielt middag.

Vi ser at de som stort sett har hatt hjemmekontor under pandemien, i større grad har laget mer mat fra bunnen av enn de som har stort sett har vært fysisk tilstede å arbeidsplassen.

«Under koronapandemien, har du laget mer eller mindre mat fra bunnen av (mindre ferdigretter) enn før pandemien?»



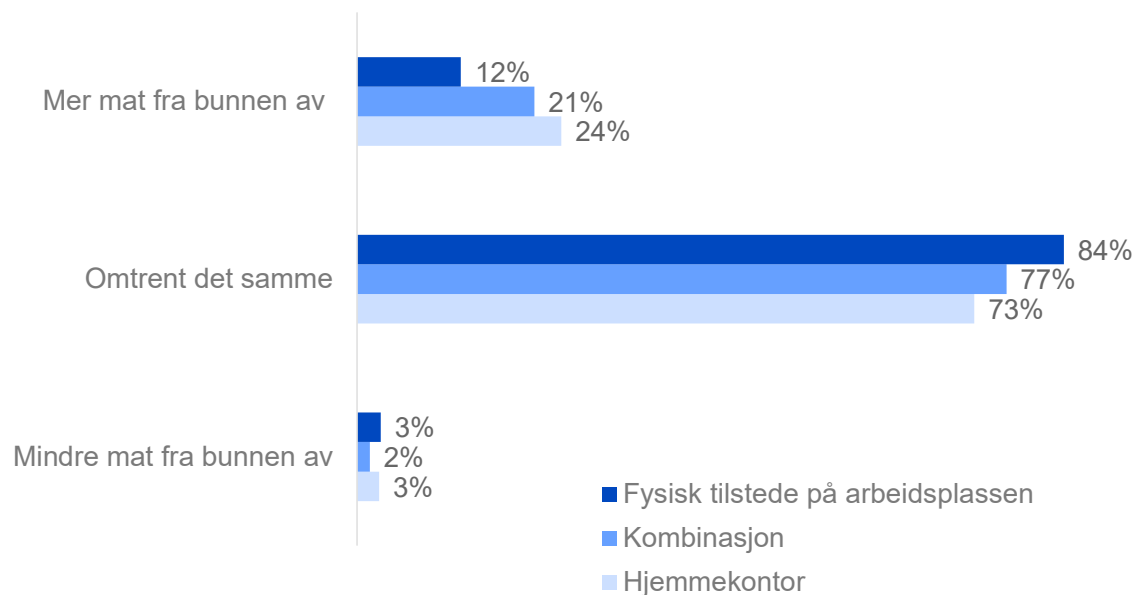
Hvis mer fra bunnen av: «Hva slags type mat har du laget mer av fra bunnen?» Base: 484



Matlaging

Vi ser at de som stort sett har hatt hjemmekontor under pandemien, i større grad har laget mer mat fra bunnen av enn de som har stort sett har vært fysisk tilstede å arbeidsplassen.

«Under koronapandemien, har du laget mer eller mindre mat fra bunnen av (mindre ferdigretter) enn før pandemien?» Base: 2307

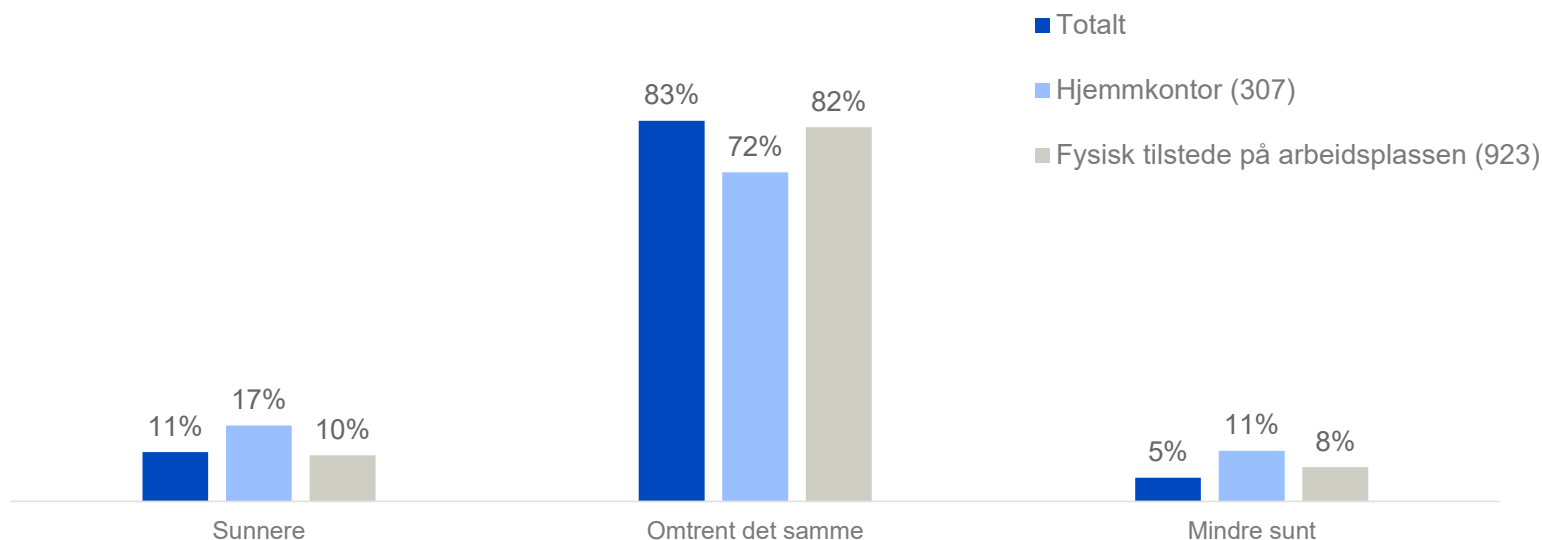


Kosthold (i)

Selv om 8 av 10 mener at pandemien i liten grad har påvirket hvor sunt/usunt kosthold de har, ser vi at koronapandemien totalt sett har hatt en positiv effekt på kostholdet.

De som stort sett har hatt hjemmekontor har endret kostholdet i større grad enn de som har vært fysisk tilstede på arbeidsplassen, både i sunnere og mindre sunn retning..

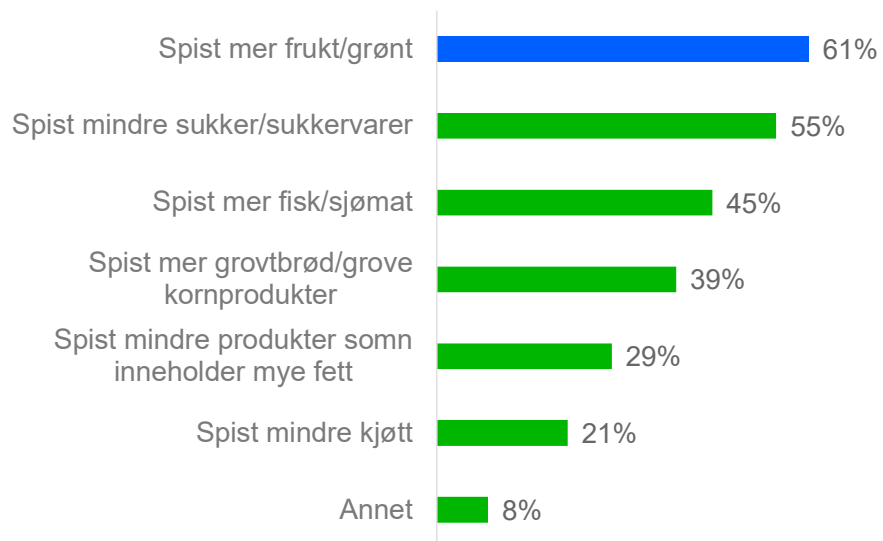
«Synes du ditt eget kosthold har blitt sunnere eller mindre sunt under koronapandemien?»



Kosthold (ii)

Inntak av frukt og grønt har påvirket kostholdet i positiv retning, mens det er inntak av sukker/sukkervarer som har påvirket kostholdet i negativ retning.

Hvis sunnere: «Hva er årsaken til at du synes kostholdet ditt under koronapandemien har blitt sunnere?» Base: 339



Hvis mindre sunt: «Hva er årsaken til at du synes kostholdet ditt under koronapandemien har blitt mindre sunt?» Base: 165

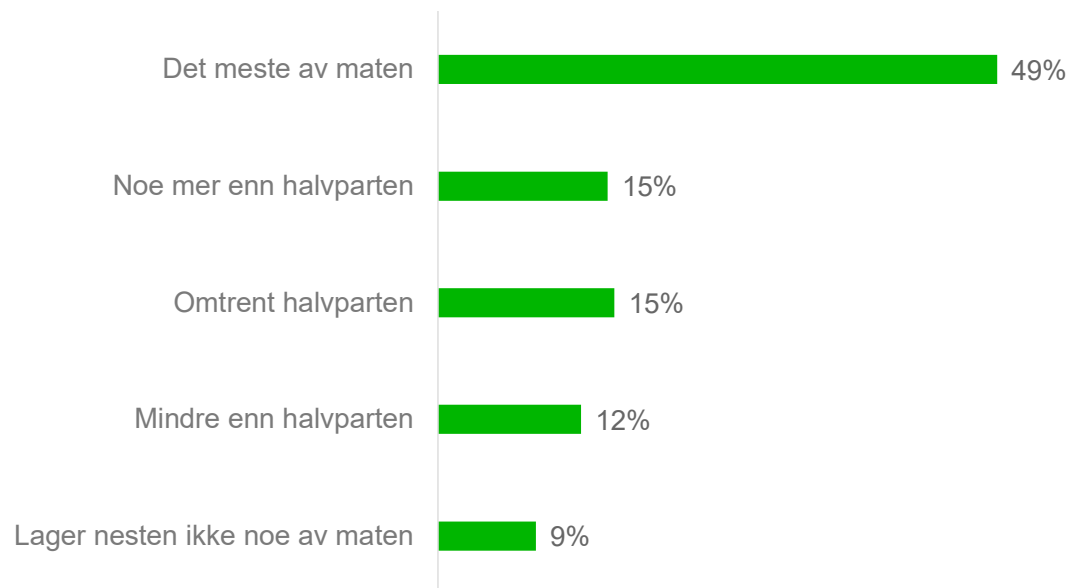


Matlaging

Halvparten av befolkningen lager det meste av maten selv. Vi finner ingen sammenheng mellom hvem i husholdningen som lager maten og om man har hatt hjemmekontor.

Vi ser imidlertid at det er stor forskjell på menn og kvinner når det gjelder å lage mat. Mens 62% av kvinnene rapporterer at de lager det meste av maten, gjelder dette kun for 34% av mennene.

«Når det gjelder matlaging i husholdningen din, hvor mye lager du omtrent?»



KANTAR

Metodisk vedlegg



Metodisk vedlegg – Kvalitet reduserer usikkerhet - GallupPanelet

Rutiner for å opprettholde kvaliteten

- 50% av besvarer undersøkelsene fra håndholdte enheter. **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 svarprosent** (46-51%) og økt datakvalitet.
- Medlemmer får **2-5 undersøkelser** i måneden og ingen får veldig like undersøkelser ilt 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.
- GallupPanelet er ISO-sertifisert etter ISO26362:2009: Access panels in market, opinion and social research. Dette er en ISO-standard spesielt for kvaliteten på **bruk og oppfølging** av aksesspaneler.

Datane 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.

Enheter	STØRRELSEN PÅ FEILMARGINEN I PROSENTPOENG					
	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

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 120+ 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.

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

