

Forbruk av frukt og grønt i Norge og noen europeiske land

Tore Angelsen

Forbruk av frukt og grønnsaker i noen europeiske land



Metode

Undersøkelse gjennomført av Kantar på vegne av Opplysningskontoret for frukt og grønt

Metodikk: Online; PC, pad eller mobil

Feltarbeid: September 2017, 2018, 2019, 2020

Resultatene ble vektet etter alder, kjønn og utdanning i henhold til nasjonal statistikk.

Utvalg: Nasjonalt representativt utvalg i hvert land, fylte 18 år +

1000 intervjuer per land / 3000 i Norge i 2018, 2019 og 2020.

Hovedspørsmål som ligger til grunn:

- Hvor mange porsjoner med frukt og bær spiser du vanligvis?
- Hvor mange porsjoner med grønnsaker og salat (ikke poteter) spiser du vanligvis?
- Hvor mange glass med juice (ikke nektar) drikker du vanligvis?
- Hvor mange glass med smoothie (kjøpt i butikk, ikke hjemmelaget) drikker du vanligvis?

Definisjon av «en porsjon» som brukes i 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:

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

Smoothie (kjøpt, ikke hjemmelaget):

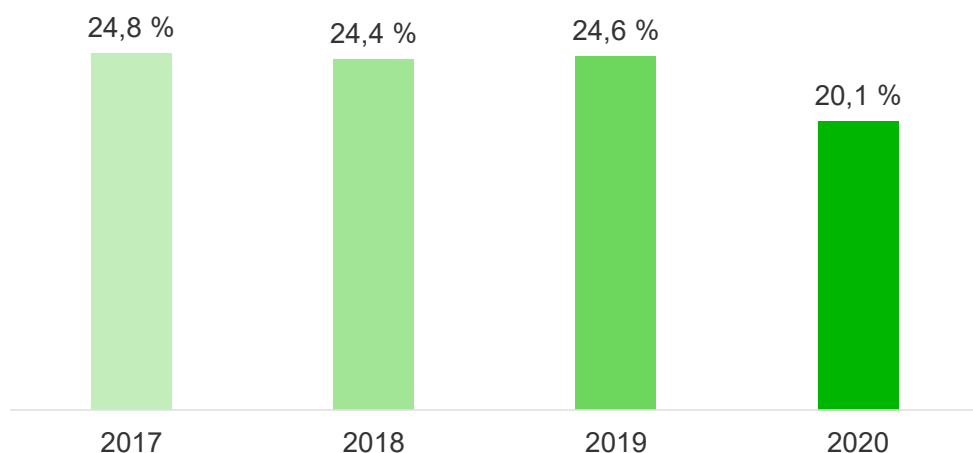
Forbruk av frukt og grønnsaker i Norge



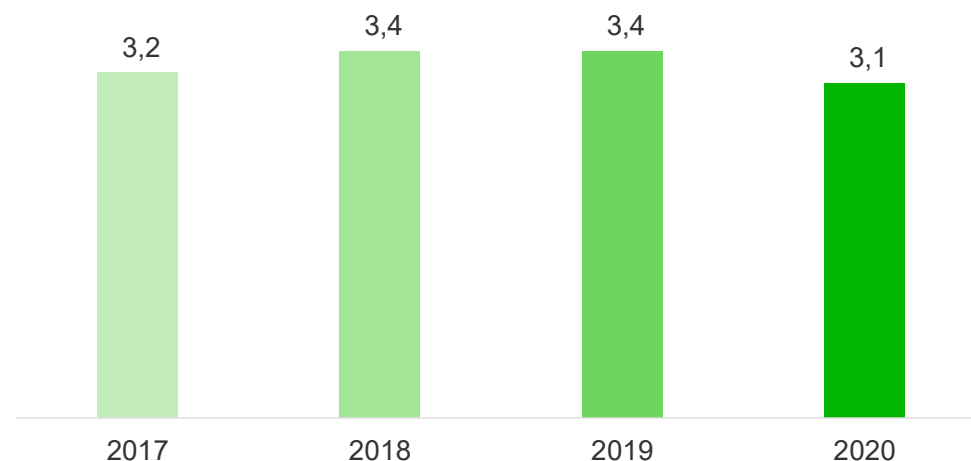
Utvikling 2017-2020

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)

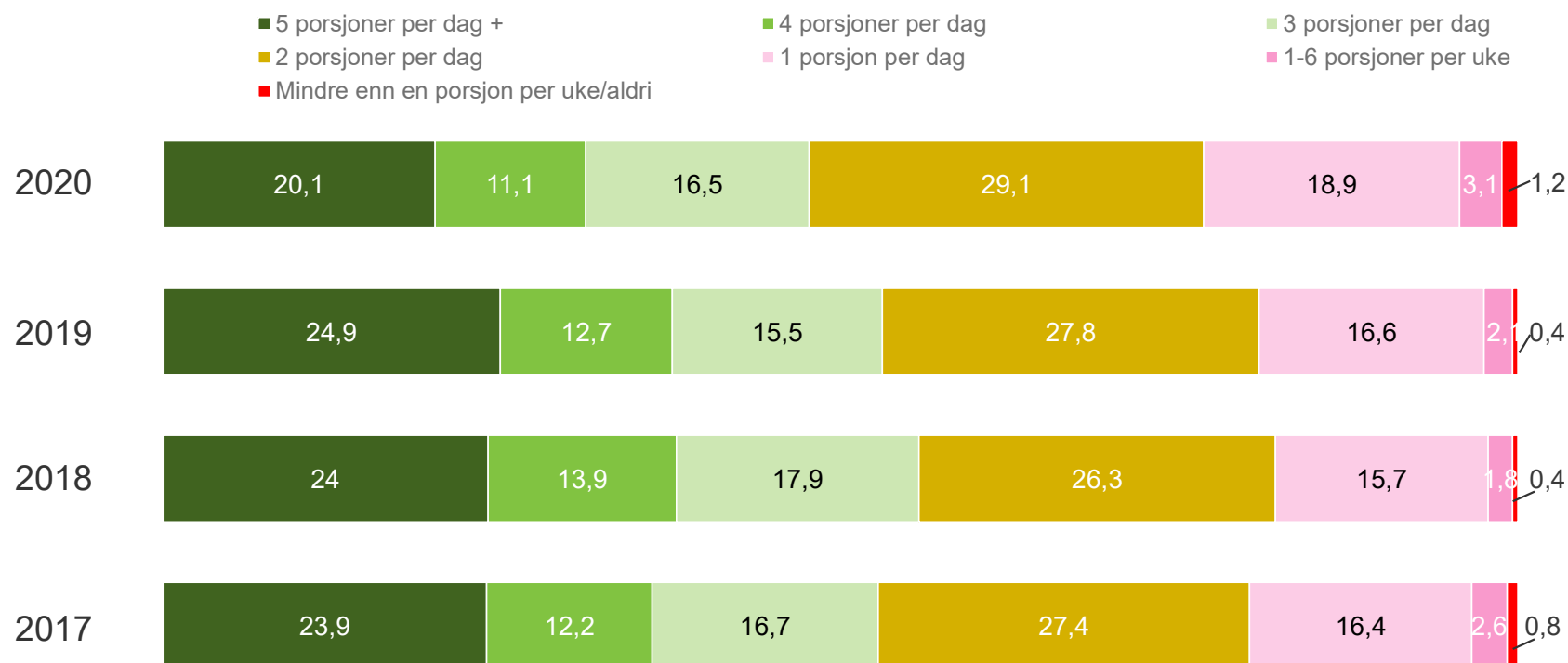


Snitt – daglig forbruk av frukt/bær og grønnsaker (spiser vanligvis)



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

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



Fra 2019 til 2020:

Lavere andel som spiser 5 om dagen eller mer, men også en høyere andel som spiser lite (2 porsjoner eller mindre: 46,9 til 52,3 %).

Signifikante forskjeller på 1 % nivå.

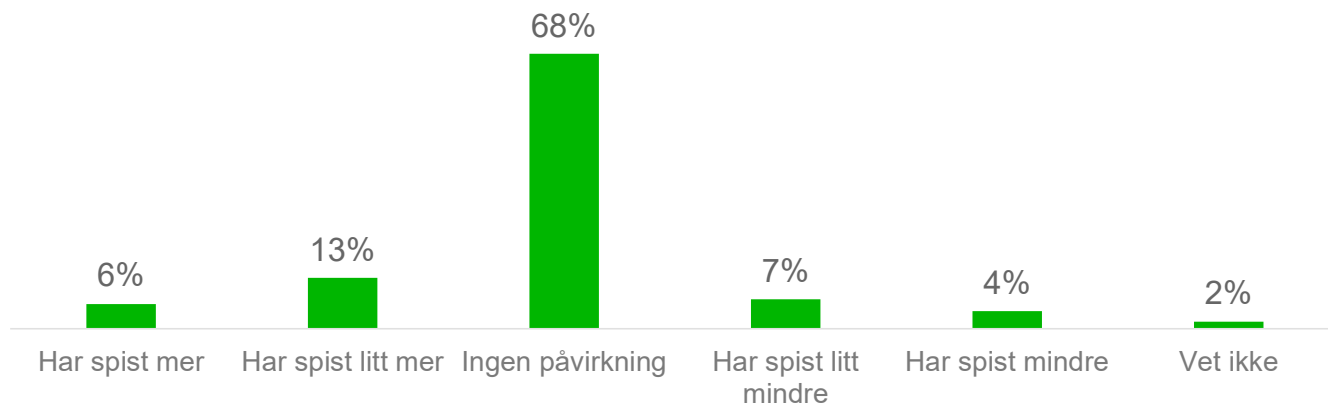
Hva kan være årsaker til mindre forbruk i Norge



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?



Grunner til å spise mer frukt og grønt under korona

De fleste som spiser mer frukt og grønt under korona sier det er fordi de er mer hjemme, og derfor har kunnet ta seg mer tid til å planlegge og lage mat. Andre grunner som nevnes hyppig er en økt bevissthet rundt sunnhet i mat pga. helsefarene ved Korona, og at det blir mer småspising generelt pga. kjedsomhet.



Antall svar med følgende ord (av 436 svar):

Tid	126
Hjemme	122
Sunn	35
Tilgjengelig	34
Bevisst	18

«Mer tid hjemme gjør at tilgangen på frukt/grønt er lettere. Jeg spiser også mer sjeldent på restaurant, lager mer mat selv hjemme fra bunnen av fordi jeg har hjemmekontor og er mer hjemme pga. smittefare. Da har jeg tid til å planlegge og lage bedre middager med mer grønt.»

«Jeg har det lettere tilgjengelig»

«Har mer tid til å tilberede maten.»

«Bedre planlegging av innkjøp og måltider.»

«For å opprettholde et godt immunforsvar»

«Blir mer oppmerksom på at det viktig å få spist nok vitaminer og mineraler.»

«Kieder meg, er ensom, trøstespisesr og prøver å gjøre det sunt!»

Grunner til å spise mindre frukt og grønt under korona

Mest nevnte grunner er at man har bedre tilgang til frukt og grønt på jobb enn på hjemmekontor, at man generelt handler sjeldnere og derfor heller ønsker varer med bedre holdbarhet, og at man ikke stoler på rensligheten av ikke-innpakket frukt og grønt. Det nevnes også av noen at de føler de har fortjent mer kos enn vanlig og derfor har valgt mindre sunne alternativer, at de har fortjent enklere løsninger enn vanlig, eller at de bare har brydd seg mindre.



Antall svar med følgende ord (av 224 svar):

Frukt	90
Jobb	68
Hjemme	37
Handle sjeldnere	24
Smitte	7

«Jobben tilbyr fersk frukt på morgenen, så når jeg ikke er på jobb blir det mindre frukt.»

«Fordi vi får frukt på jobb, men jeg jobber nå på hjemmekontor og er dårlig på å kjøpe frukt selv.»

«Handler sjeldnere, færre turer på butikken»

«Går sjeldent i butikken og da må vi porsjonere ut det vi har. Synes ikke de holder seg så lenge»

«Eg tenkjer meg godt om før eg kjøper importert frukt /bær.»

«Pga korona og at folk ikke har «rene» hender og hoster og nyser i butikken.»

«Prioritert godteri og snacks, viktig å kose seg.»

«Apati.»

Vi kjøper «kanskje mer» frukt og grønt i Norge, men forbruket kan allikevel gå ned

Vi handler i Norge istedenfor i Sverige

- **50 % av nordmenn** handlet dagligvare **i Sverige** ved den norsk-svenske grensen i løpet av det siste året før koronakrisen inntraff (kilde: Nielsen forbrukerundersøkelse, mars 2020).

Vi har feriert i Norge istedenfor i utlandet i sommer

- Sommerukene 27, 28 og 29 i 2020 fikk størst %-vis vekst isolert sett i tredje kvartal sammenliknet med de samme ukene i 2019. (kilde: Nielsen Kvartalsrapport DVH Q3 2020).

2019: Kjøpte og spiste gresk salat i Hellas

2020: Kjøpte og spiste den greske salat i Norge



Økt volum i norsk dagligvare.

Forbruket ikke påvirket



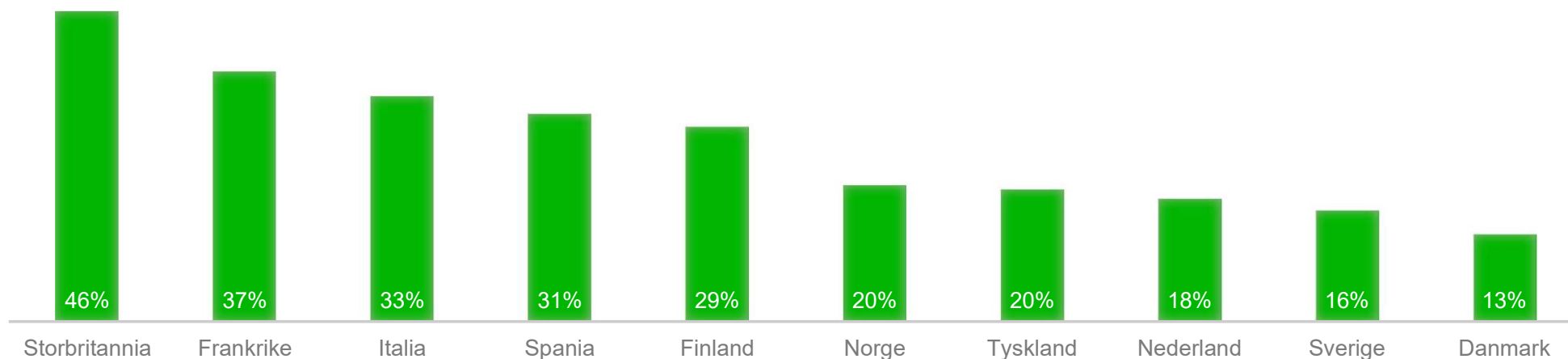
Forbruk av frukt og grønnsaker i Europa



Andel som spiser minst 5 om dagen

Andelen av befolkningen som spiser minst 5 porsjoner frukt / bær og grønnsaker er høyere i **Storbritannia** enn i de andre landene. Sammenlignet med de nordiske landene er andelen med minst 5 porsjoner om dagen høyere i Norge enn i Sverige og Danmark. Finland har en høyere andel enn de andre nordiske landene i undersøkelsen *

Forbruk av juice og kjøpt smoothie teller maks. en porsjon om dagen



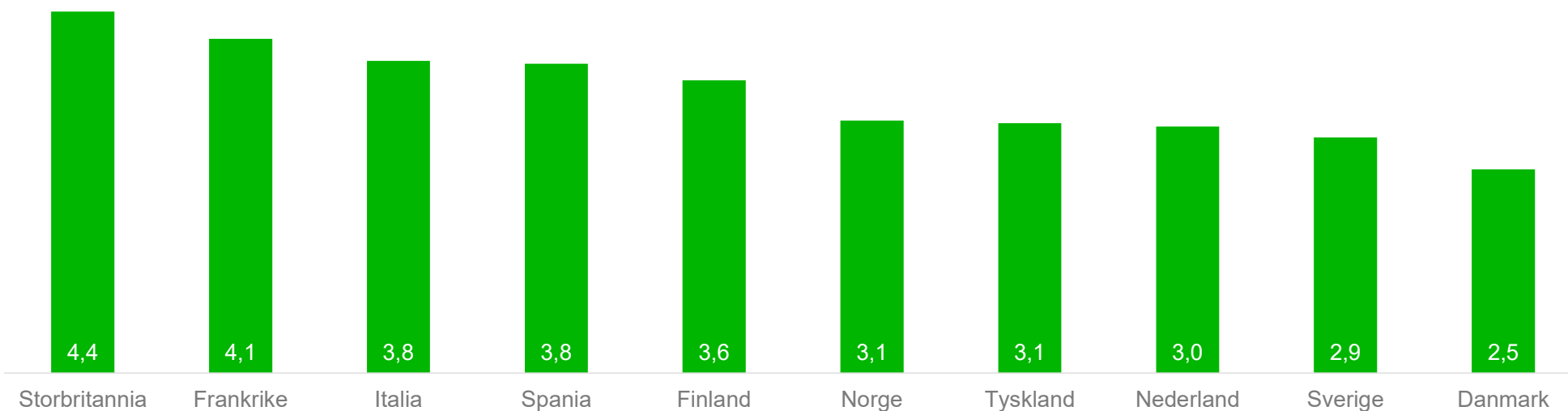
* Signifikante forskjeller, 1 % nivå

Gjennomsnitt - daglig forbruk av frukt/bær og grønnsaker (spiser vanligvis)

Gjennomsnitt forbruk av frukt/bær og grønnsaker er høyere i **Storbritannia** enn i de andre landene. Sammenlignet med de nordiske landene er gjennomsnittet høyere i Norge enn i Sverige og Danmark. Finland har et høyere gjennomsnitt enn de andre nordiske landene i undersøkelsen *

Forbruk av juice og kjøpt smoothie teller maks. en porsjon om dagen.

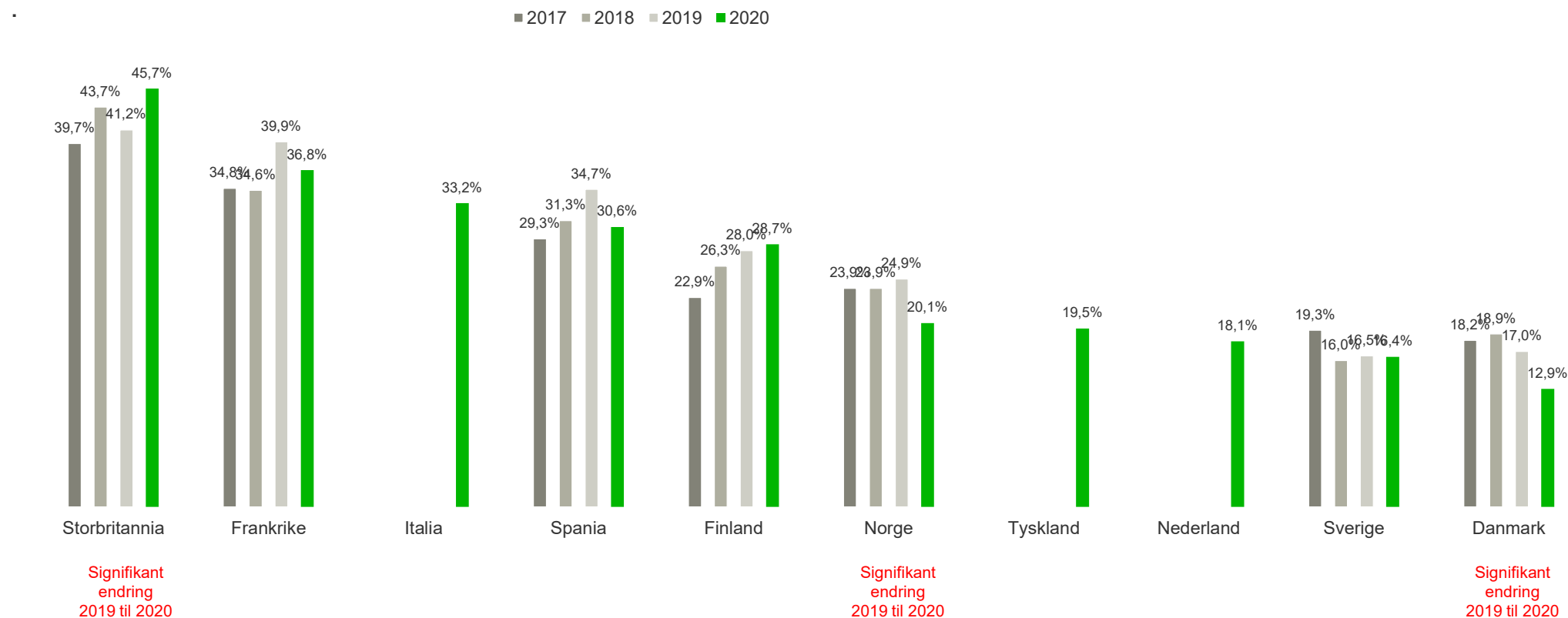
Antall porsjoner:



* Signifikante forskjeller også på gjennomsnittene

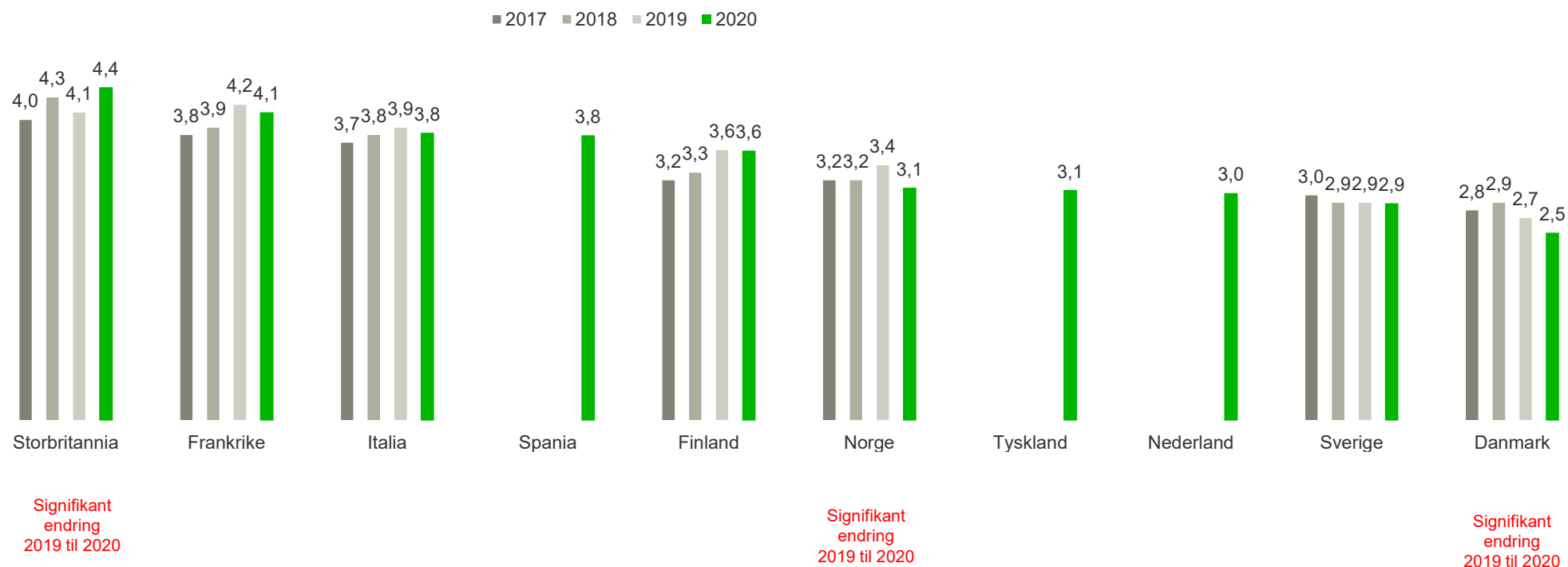
Utvikling 2017-2020: Andel som spiser minst 5 om dagen

Andelen som spiser minst 5 om dagen har økt signifikant fra 2017 til 2020 i Storbritannia og Finland



Utvikling 2017-2020: Gjennomsnittlig forbruk per dag

Gjennomsnittlig antall porsjoner



Sammendrag

Koronapandemiens påvirkning

I Norge: 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.

Sammendrag

Koronapandemiens påvirkning

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.

Kantinelunsj vs. lunsj på hjemmekontor



Tilgang på frukt på jobb

