

KANTAR

Konsum av frukt og grønt i Norge 2026

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

Omar Harby





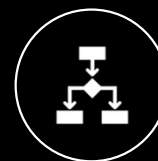
OM UNDERSØKELSEN

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 2026.

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
3101 intervju



FELTPERIODE

01.09.26 – 18.09.26

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 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 f.eks. 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. 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.



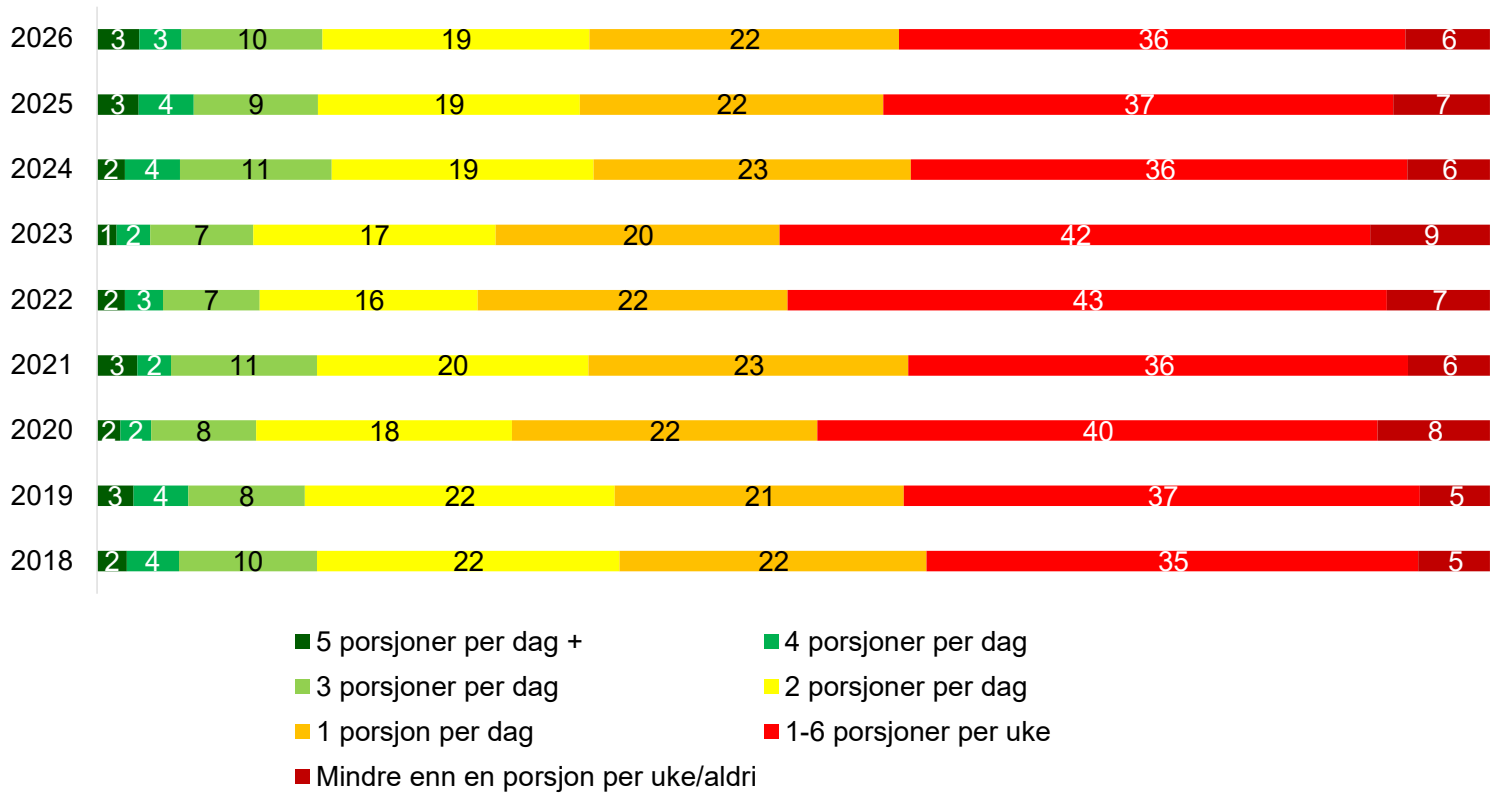
BRUK

Bruk av frukt/bær
og grønt til vanlig



Porsjoner med frukt og bær daglig

? Hvor mange porsjoner med frukt og bær spiser du vanligvis?

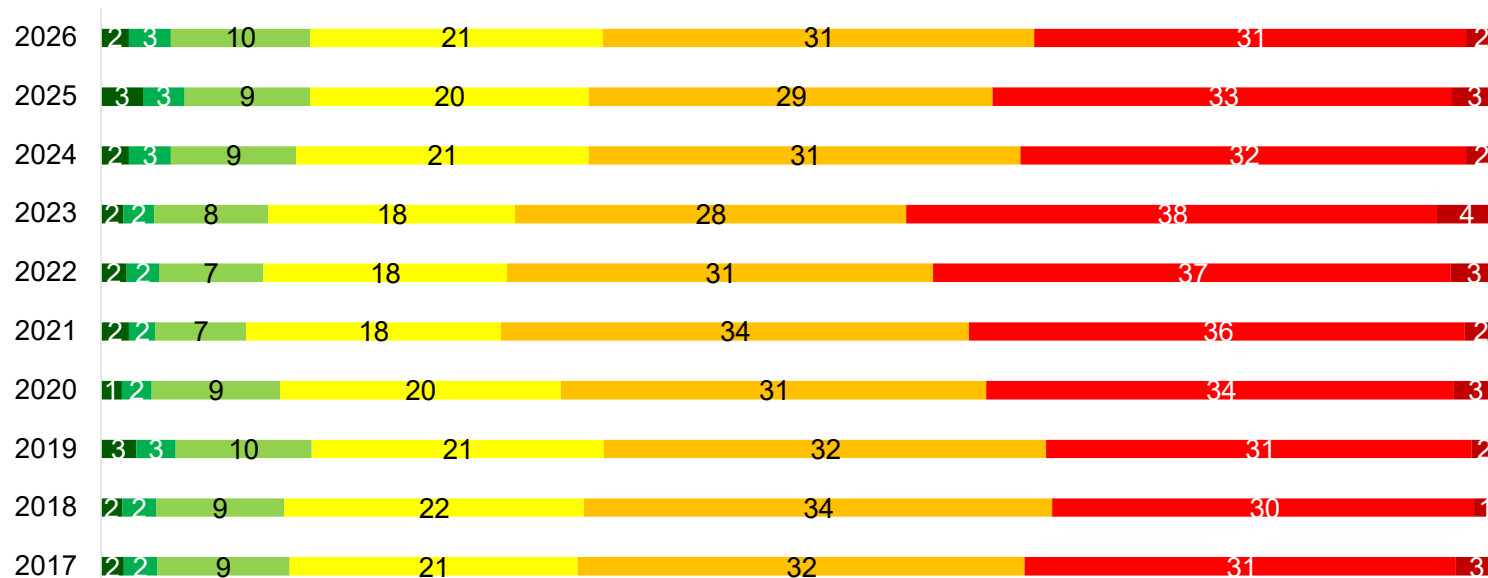


LIKE MANGE SPISER FRUKT OG BÆR DAGLIG SOM DE TO SISTE ÅRENE

Antall porsjoner med frukt og bær er i 2026 på nivå med 2025, 2024. Trenden fra 2024 er stabil.

Porsjoner med grønnsaker og salat (ikke poteter) daglig

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



■ 5 porsjoner per dag +
 ■ 4 porsjoner per dag
 ■ 3 porsjoner per dag
 ■ 2 porsjoner per dag
 ■ 1 porsjon per dag
 ■ 1-6 porsjoner per uke
 ■ Mindre enn en porsjon per uke/aldri

LIKE MANGE SPISER SPISER GRØNNSAKER OG SALAT DAGLIG SOM I FJOR

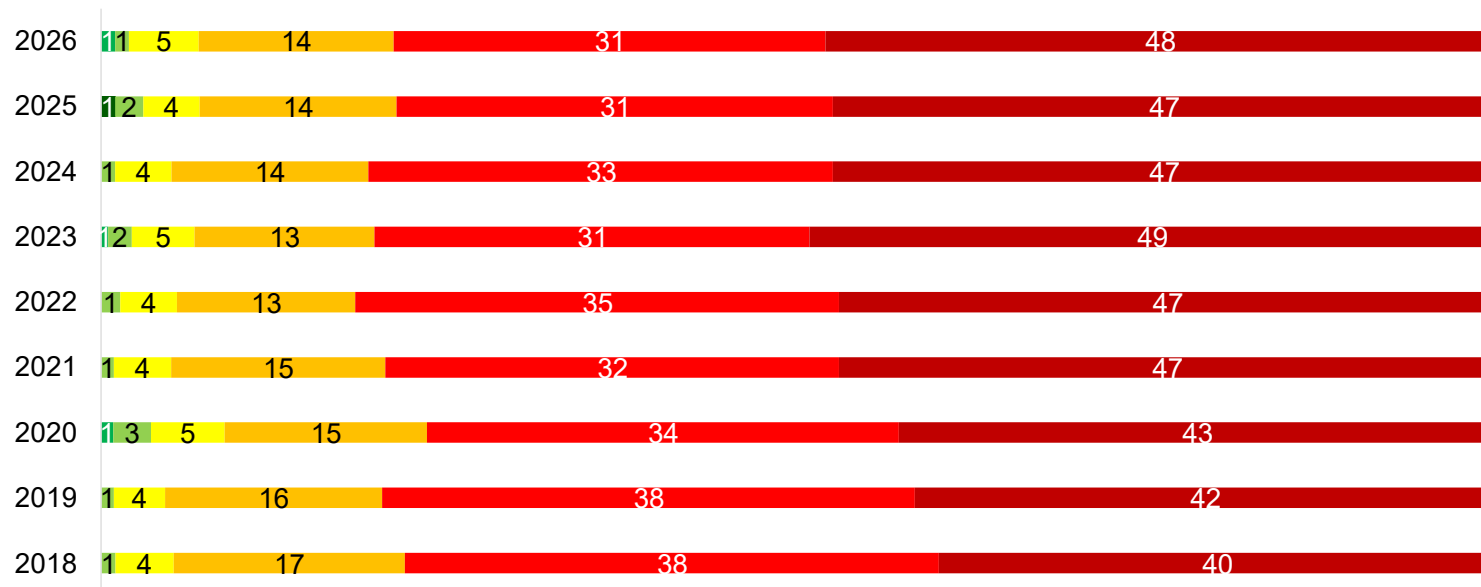
Utviklingen i andeler som spiser grønnsaker og salat daglig er helt stabil med de to siste årene.

Den svake trenden til at flere spiser 4 eller flere porsjoner grønnsaker og salat om dagen etter 2023 fortsetter.

Glass med juice (ikke nektar) daglig



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



- 5 glass eller mer 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/ drikker aldri

DAGLIG INNTAK AV JUICE ER STABILT MED FJORÅRET

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

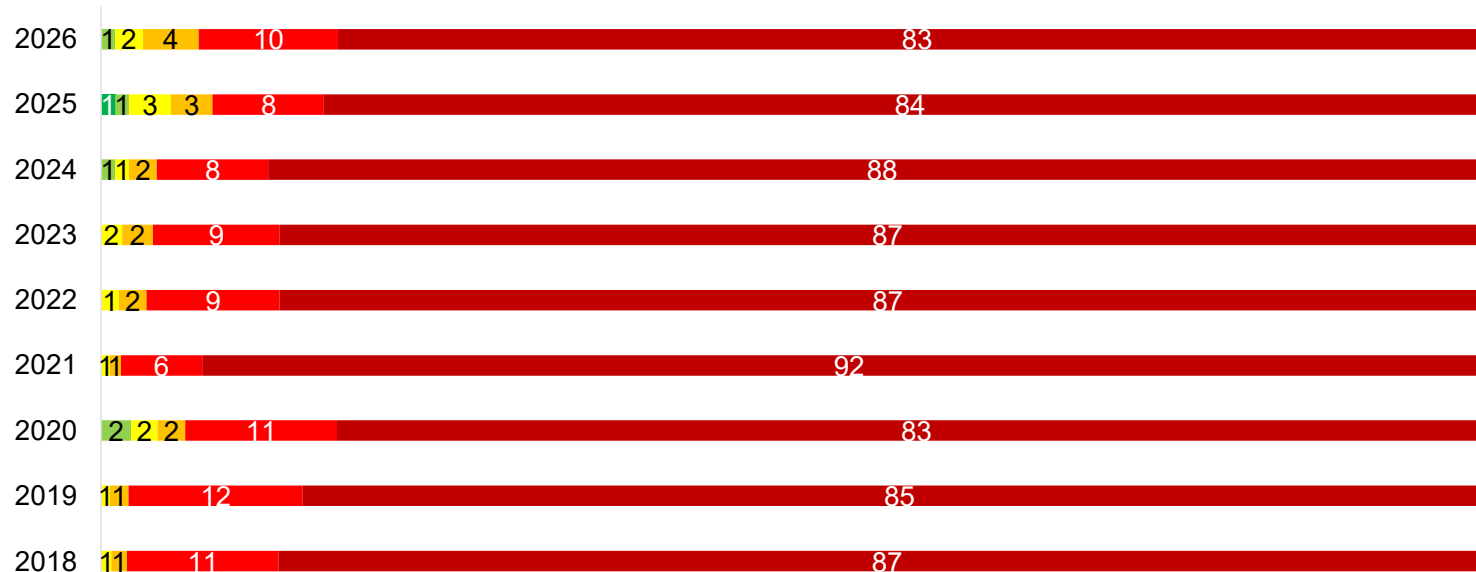
I likhet med tidligere år, oppgir nesten 8 av 10 at de kun drikker 1-6 glass per uke eller mindre enn ett glass per uke/drikker aldri.

Det har kun vært marginale forskjeller over tid for daglig inntak av juice.

Glass med smoothie daglig



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



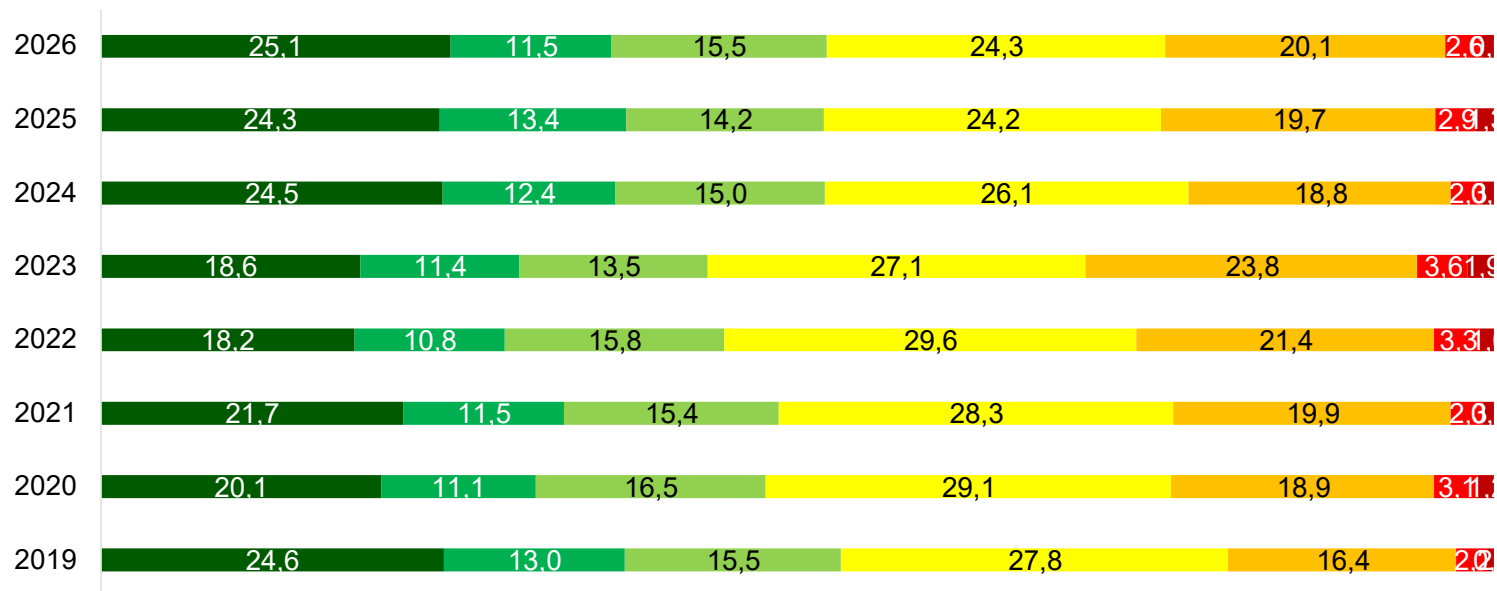
- 5 glass eller mer per dag
- 4 glass per dag
- 3 glass per dag
- 2 glass per dag
- 1 glass per dag
- 1-6 glass per uke
- Mindre enn ett glass per uke/ drikker aldri

STABILT DAGLIG INNTAK AV SMOOTHIE MOT FJORÅRET

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

Allikevel er det 9 % færre som oppgir at de drikker mindre enn ett glass per uke / drikker aldri, enn i 2021.

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



- 5 porsjoner per dag +
- 4 porsjoner per dag
- 3 porsjoner per dag
- 2 porsjoner per dag
- 1 porsjon per dag
- 1-6 porsjoner per uke
- Mindre enn en porsjon per uke/aldri

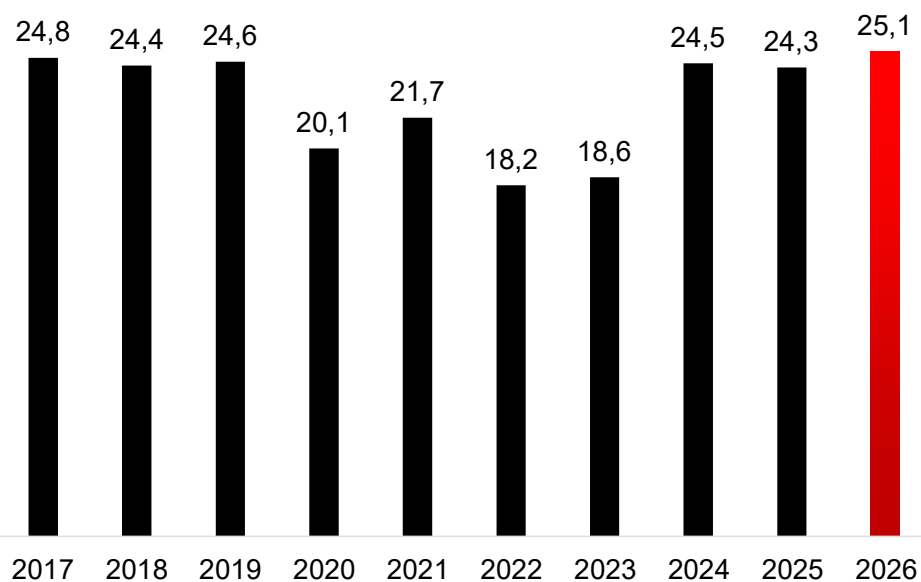
STABIL ANDEL SOM SPISER/DRIKKER 5 ELLER FLERE PORSJONER AV FRUKT/BÆR OG GRØNT

Andelen som oppgir at de spiser/drikker 5 eller flere porsjoner hver dag er stabil med i de to siste årene. Det er allikevel en indikasjon på en liten oppgang (0.8 % mot fjoråret).

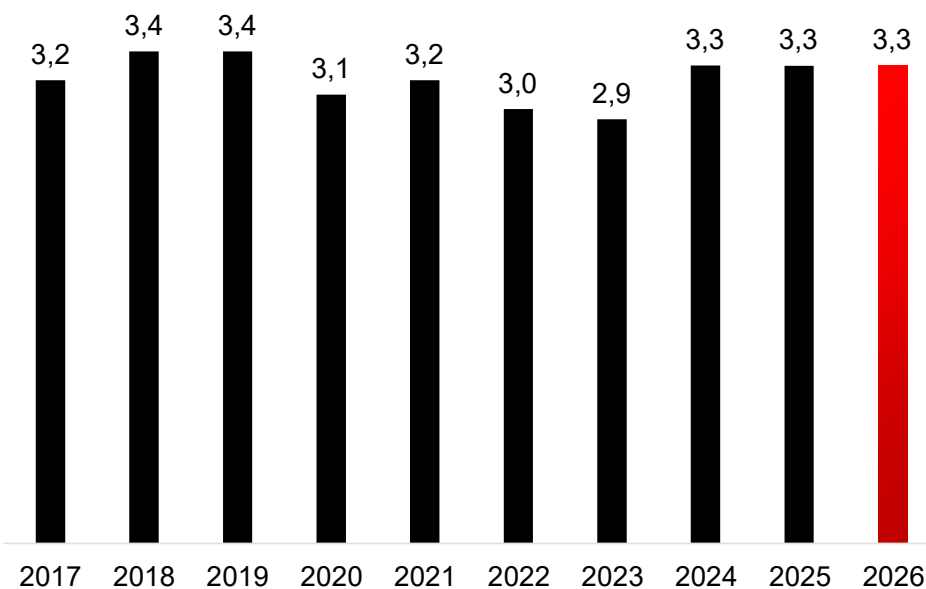
Generelt er det kun marginale endringer fra 2025, og konsumet fra 2024 er svært likt.

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)

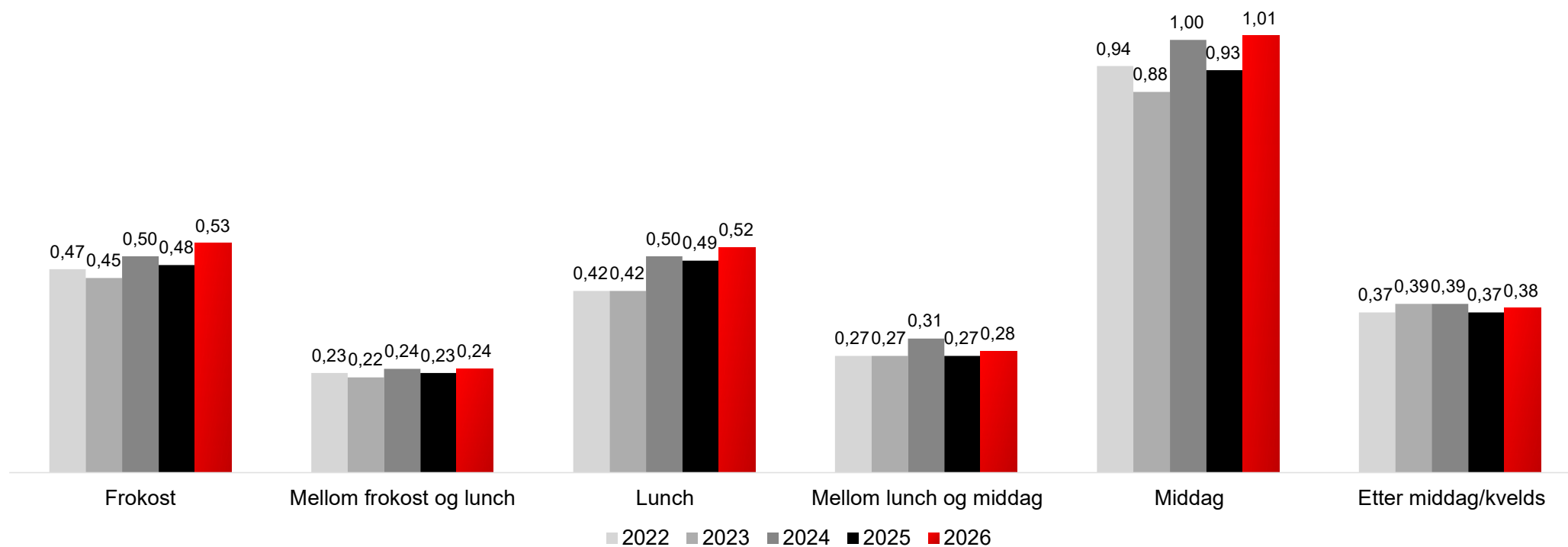


FORBRUK

Forbruk til ulike
tider av døgnet

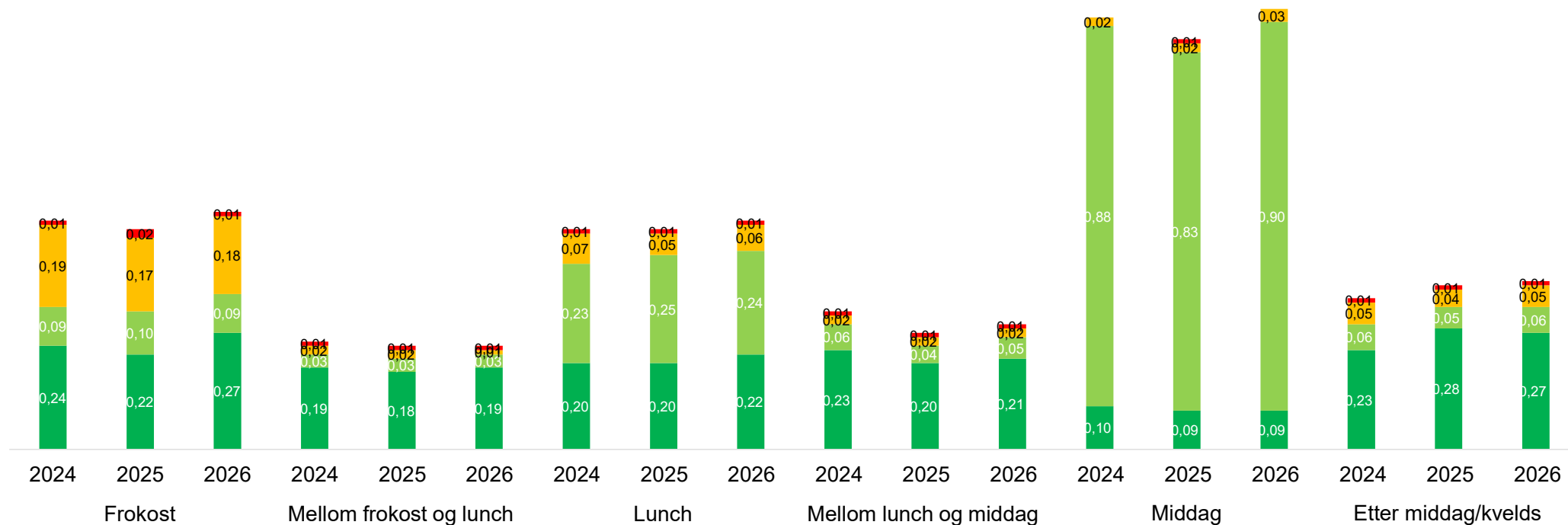


Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen

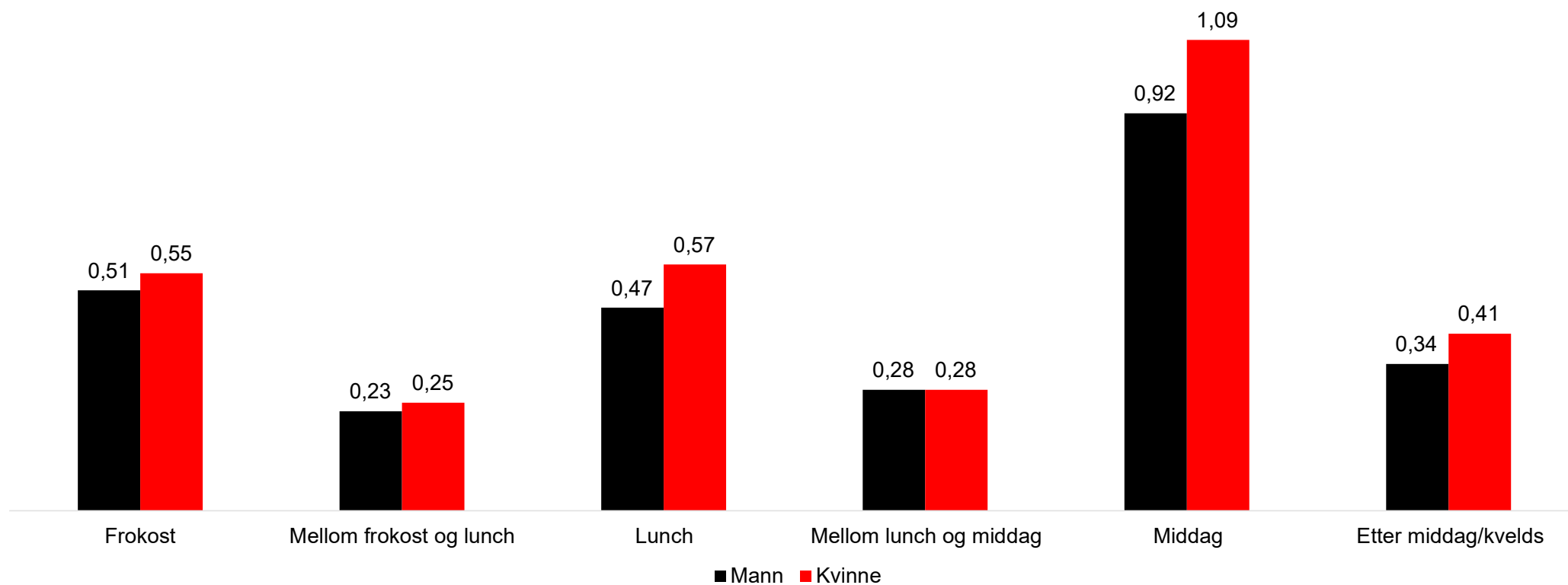


Fordeling av frukt, grønt og drikke gjennom dagen

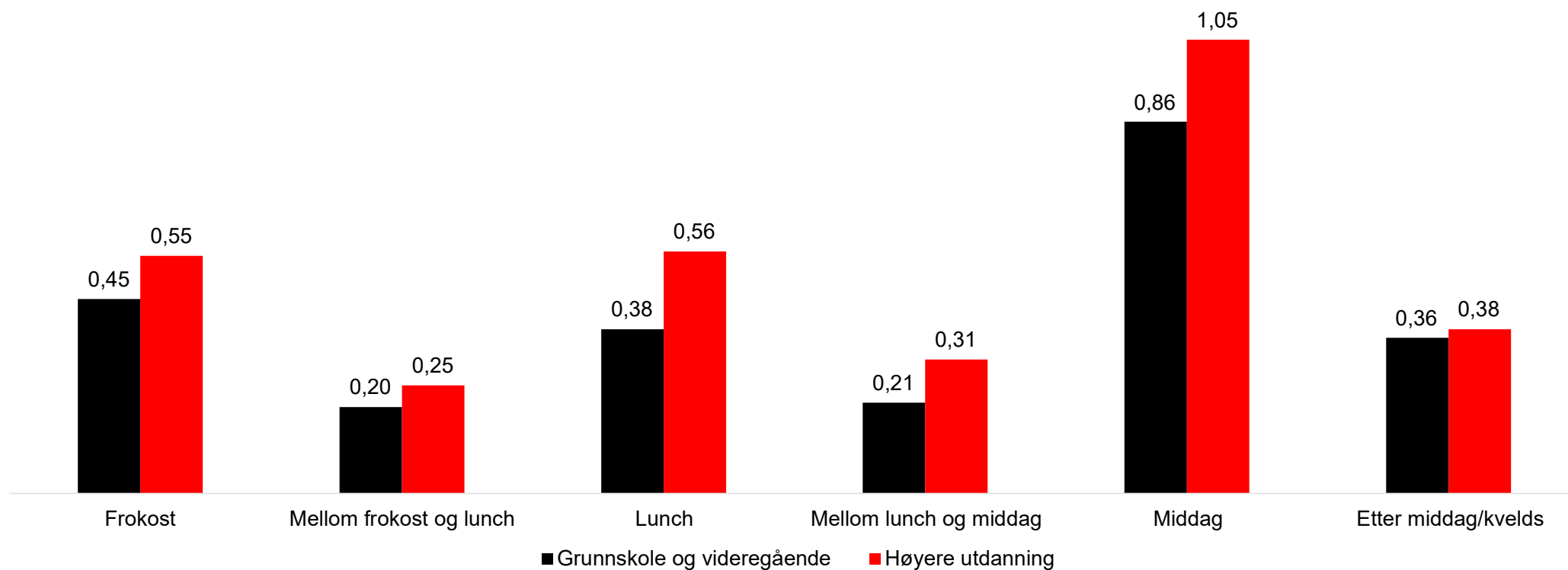
Frukt Grønnsaker Juice Smoothie



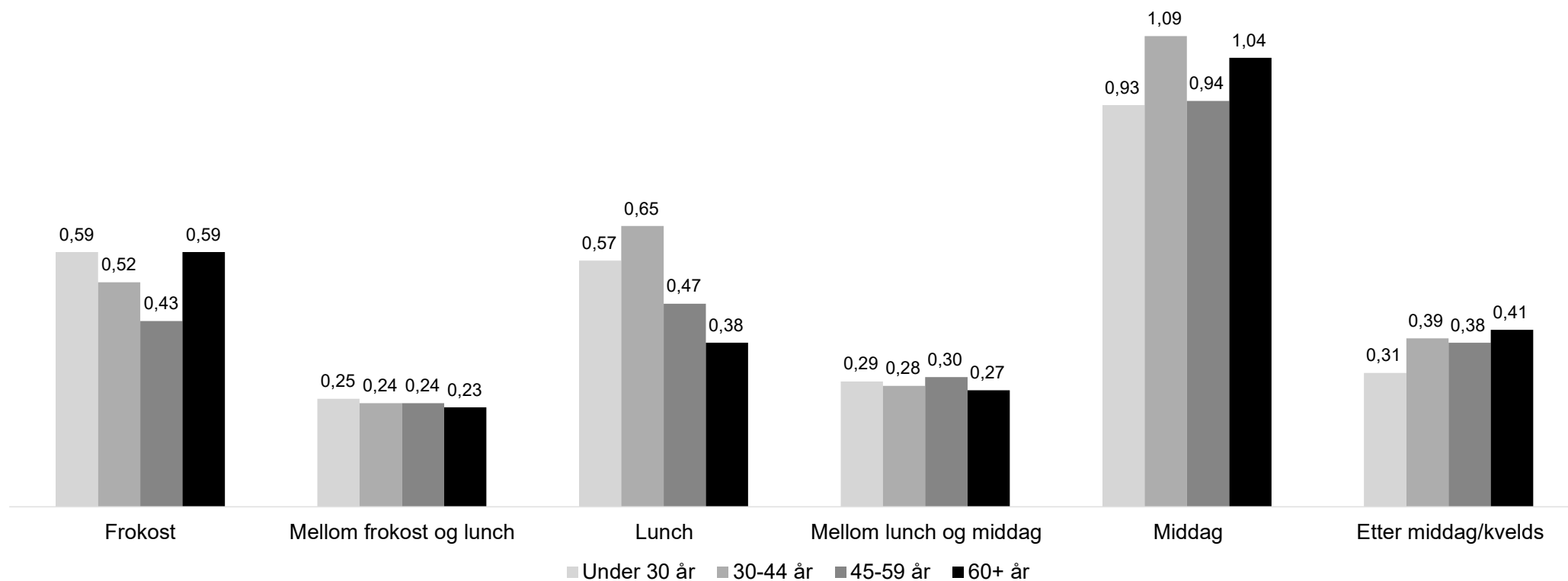
Kjønn: Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen



Utdannelse: Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen



Alder: Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen



BARNES FORBRUK AV FRUKT OG GRØNT

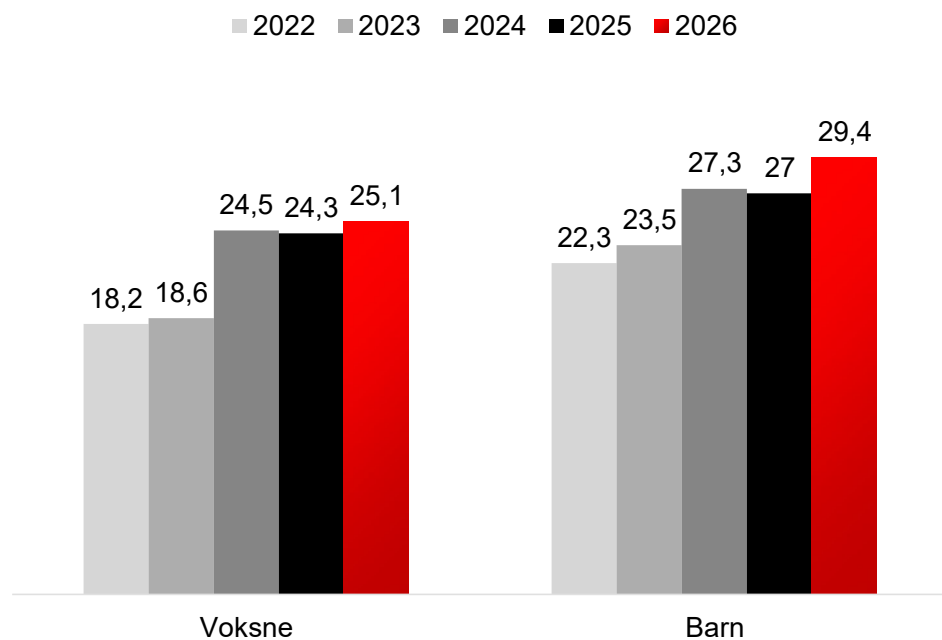


KANTAR

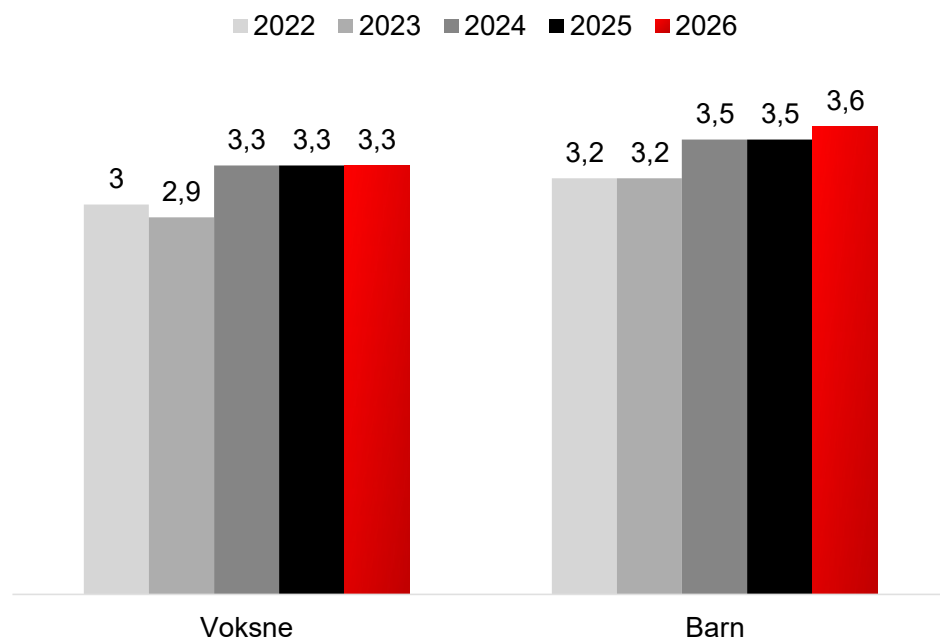


Barn vs Voksne: Forbruk av frukt og grønt

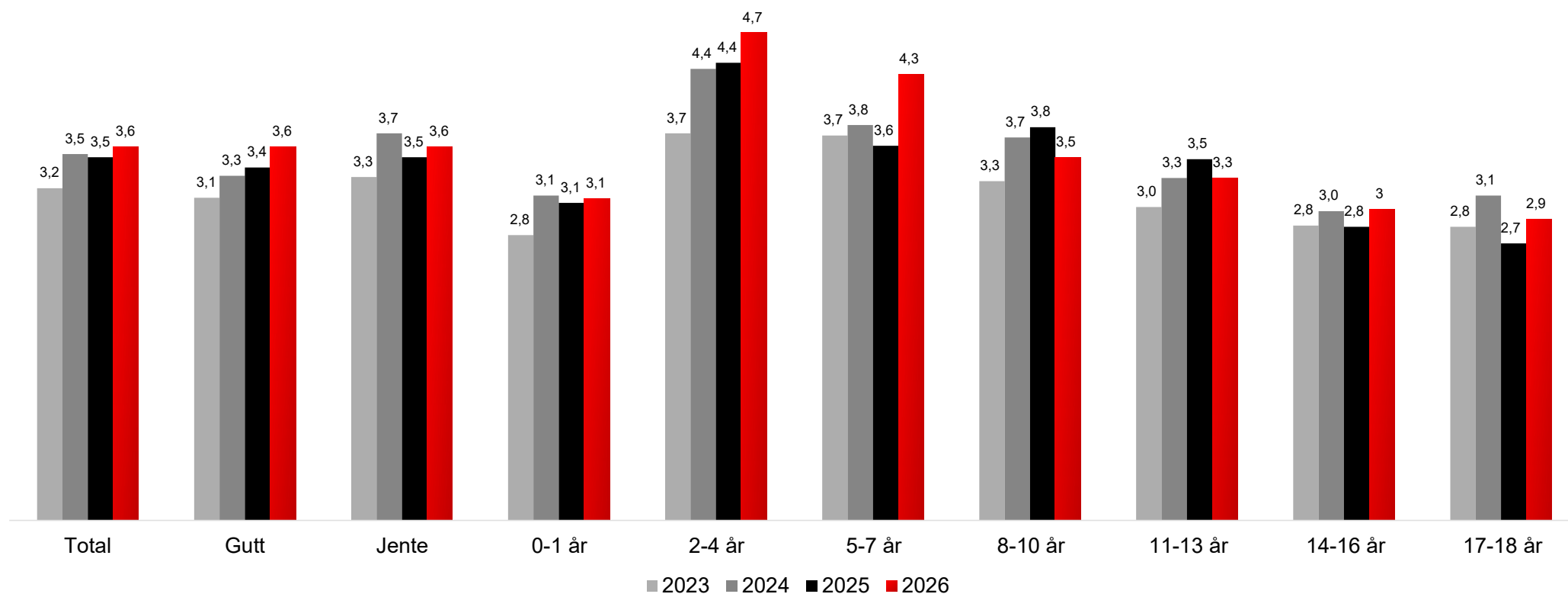
Andel som spiser 5+ frukt/grønt om dagen



Gjennomsnittlig antall frukt/grønt om dagen



Undergrupper: Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen



Uvektet base | Respondenter med barn under 18 år: 695

Base kjønn

Gutt: 352
Jente: 333

Base alder

0-1 år: 51
2-4 år: 75
5-7 år: 96

8-10 år: 96
11-13 år: 112
14-16 år: 117

17-18 år: 63

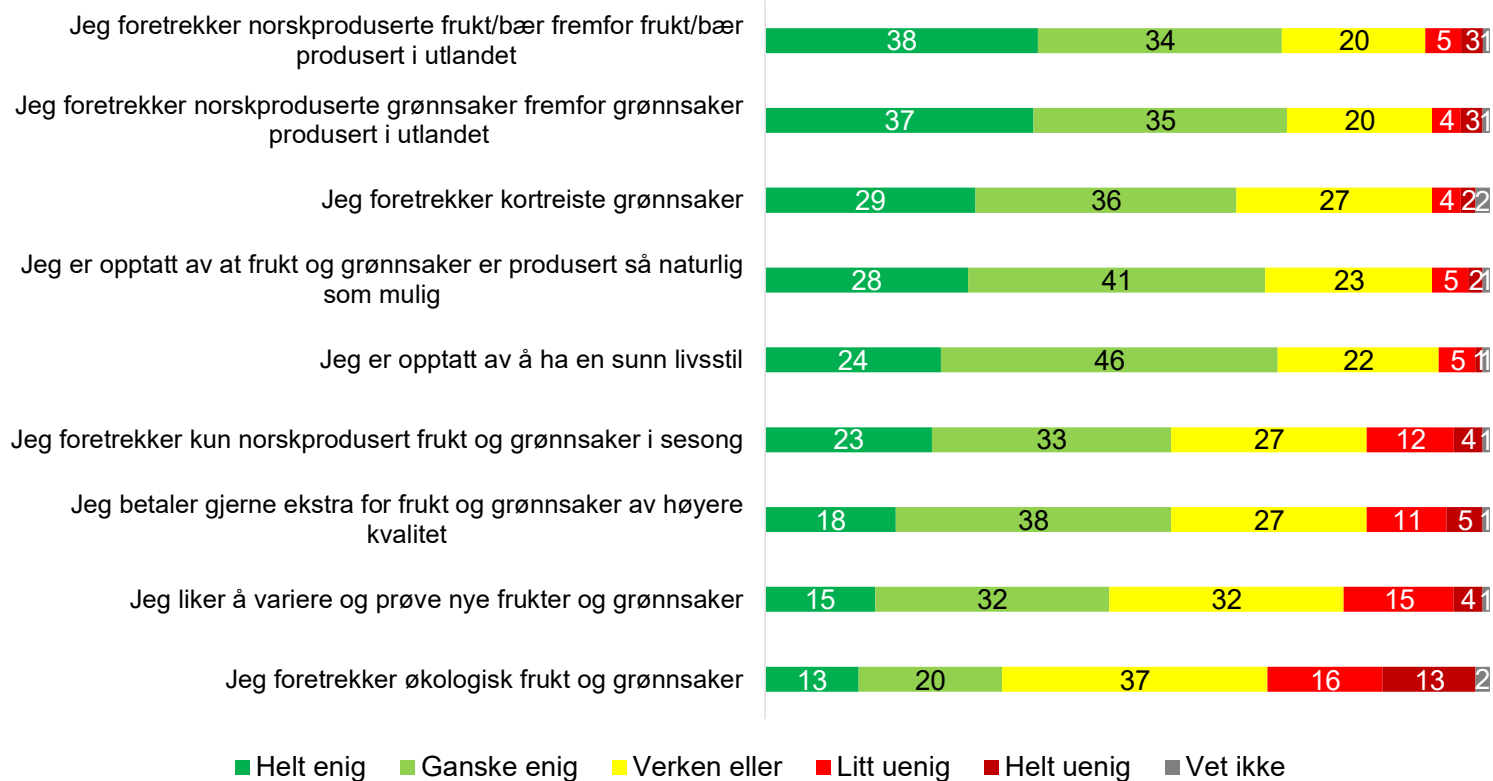
KJØP

Hva er viktig ved kjøp
av frukt og grønt?



Enig/uenig i utsagn

? Hvor enig eller uenig er du i følgende utsagn?



NESTEN 7 AV 10 FORETREKKER NORSKPRODUSERTE FRUKT/BÆR OG GRØNNSAKER

72 % foretrekker norskprodusert frukt/bær og 72 % foretrekker norskproduserte grønnsaker fremfor at de er produsert i utlandet. Dette er helt stabilt med fjoråret. Det at frukt/bær og grønnsaker er norskprodusert er viktig for folk.

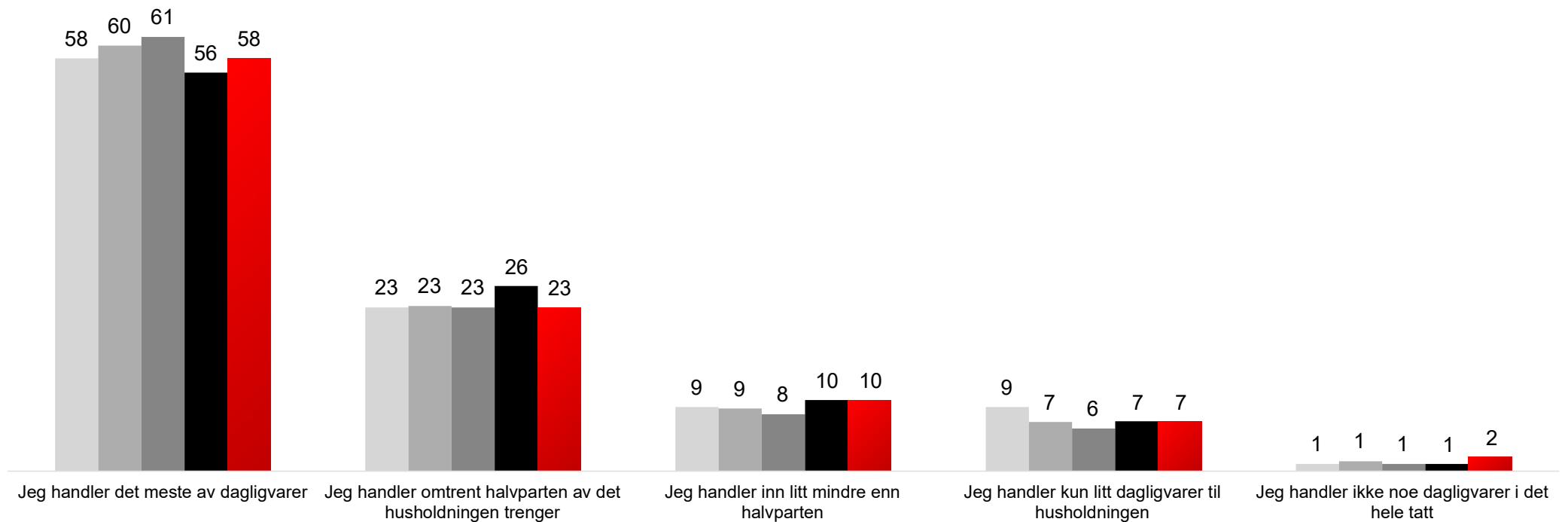
56 % betaler gjerne ekstra for frukt og grønnsaker av høyere kvalitet.

Viktighet av egenskaper



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

2022 2023 2024 2025 2026

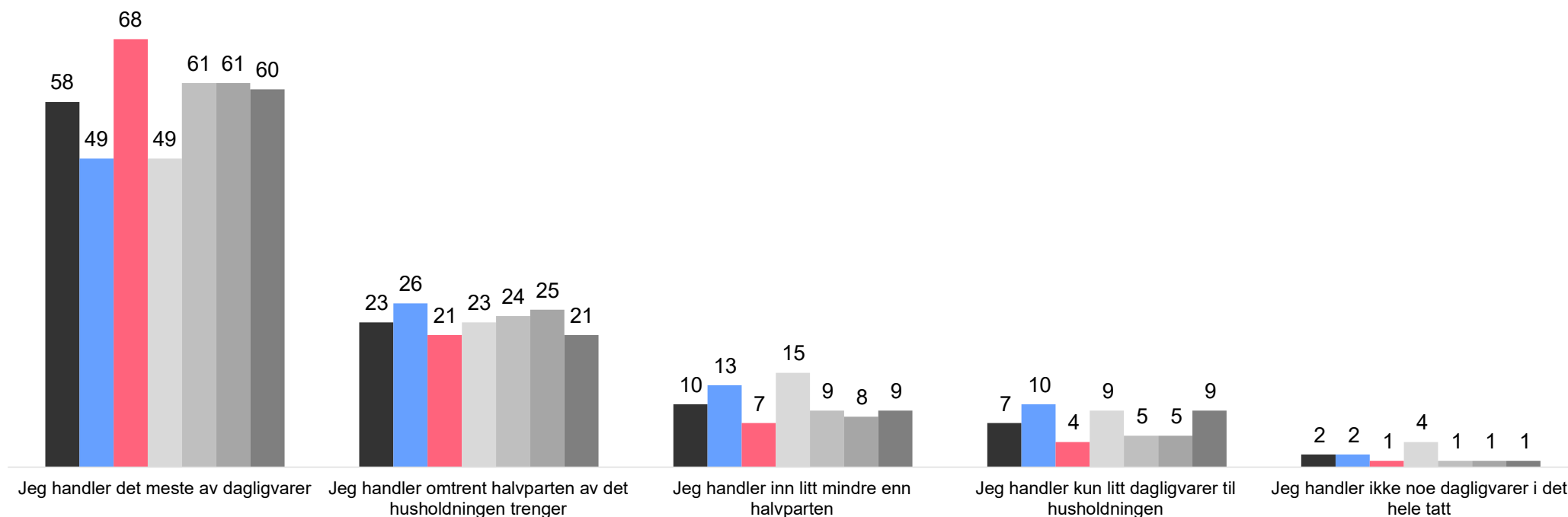


Viktighet av egenskaper: Nedbrytninger



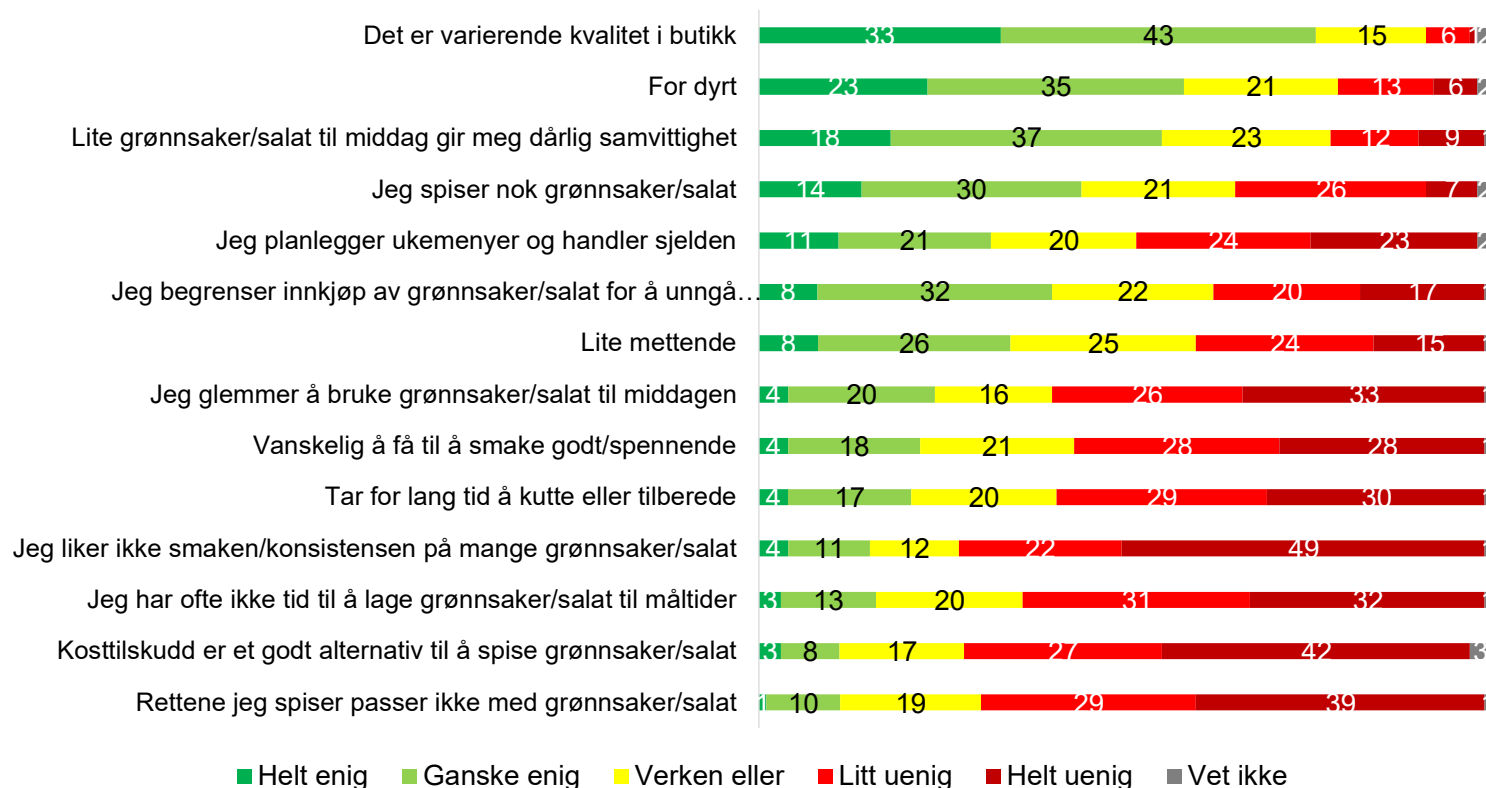
Hvor mye handler du inn av dagligvarer til husholdningen du bor i?

■ Total ■ Mann ■ Kvinne ■ Under 30 år ■ 30-44 år ■ 45-59 år ■ 60+ år



Barrierer

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

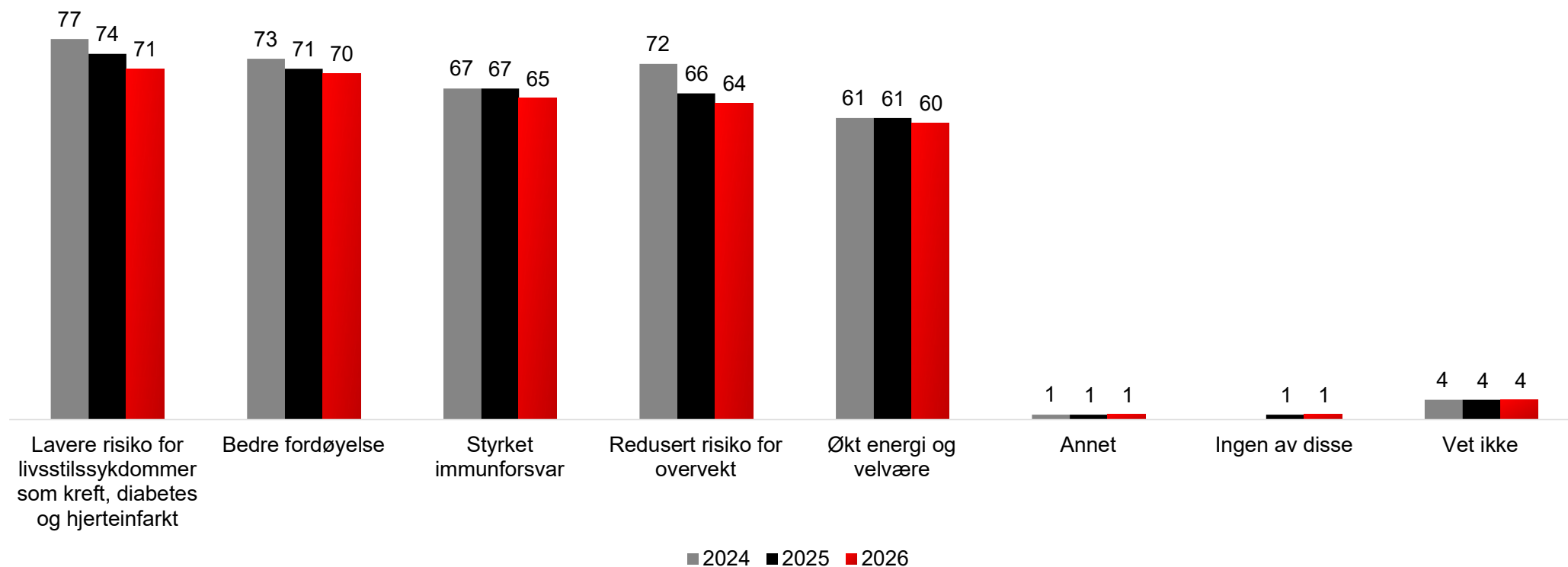


VARIERENDE KVALITET I BUTIKK OG FOR DYRT

- 76 % mener kvaliteten av grønnsaker og salat i butikkene er av varierende kvalitet.
- 58 % synes grønnsaker og salat er for dyrt.
- 55 % får dårlig samvittighet av lite grønnsaker/salat til middag.

Helsefordeler forbundet med å spise grønnsaker/salat

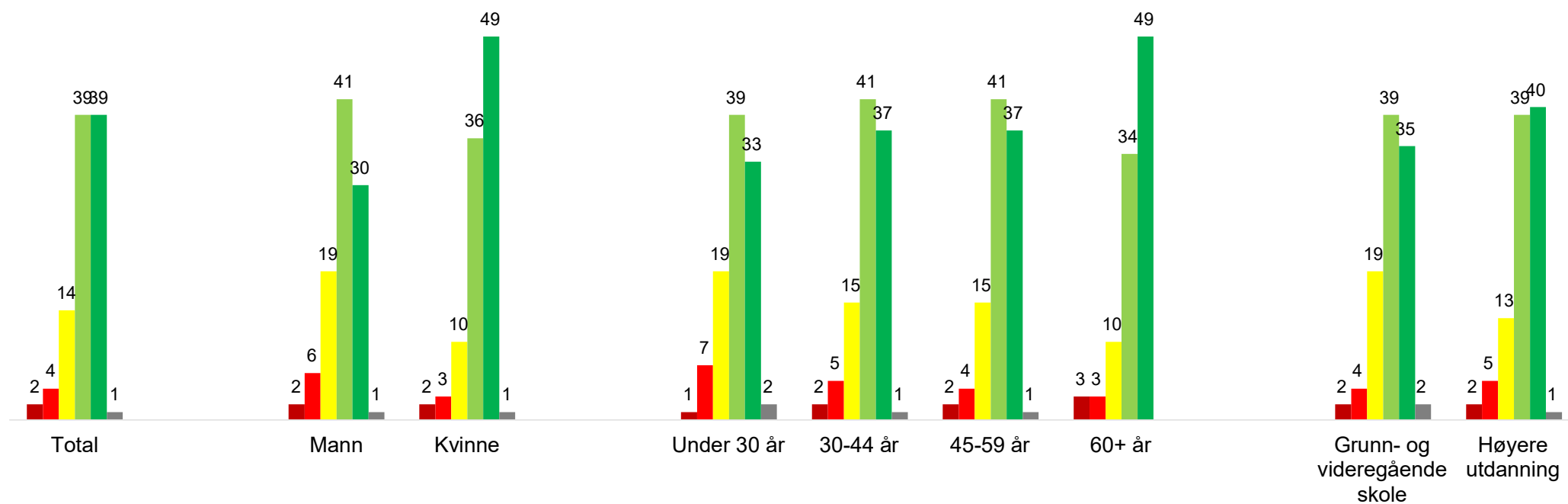
? Hvilke helsefordeler tror du er forbundet med å spise grønnsaker/salat?



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?

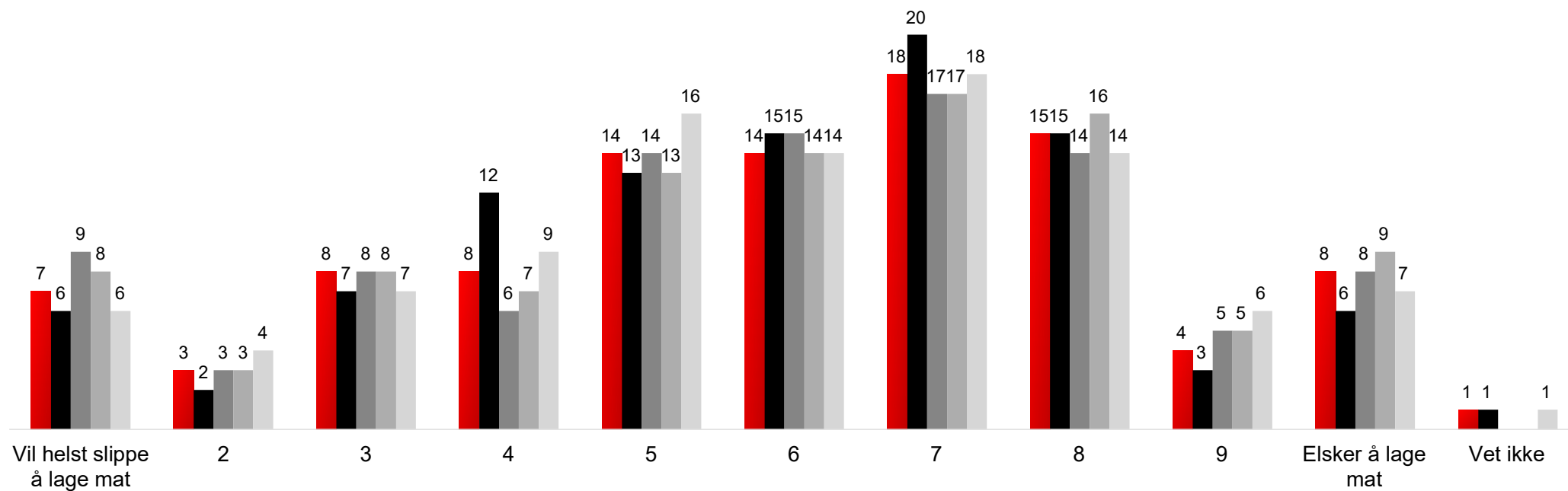
■ Svært uviktig ■ Litt uviktig ■ Verken eller ■ Litt viktig ■ Svært viktig ■ Vet ikke



Interesse for matlaging

? Hvor interessert er du i matlaging?

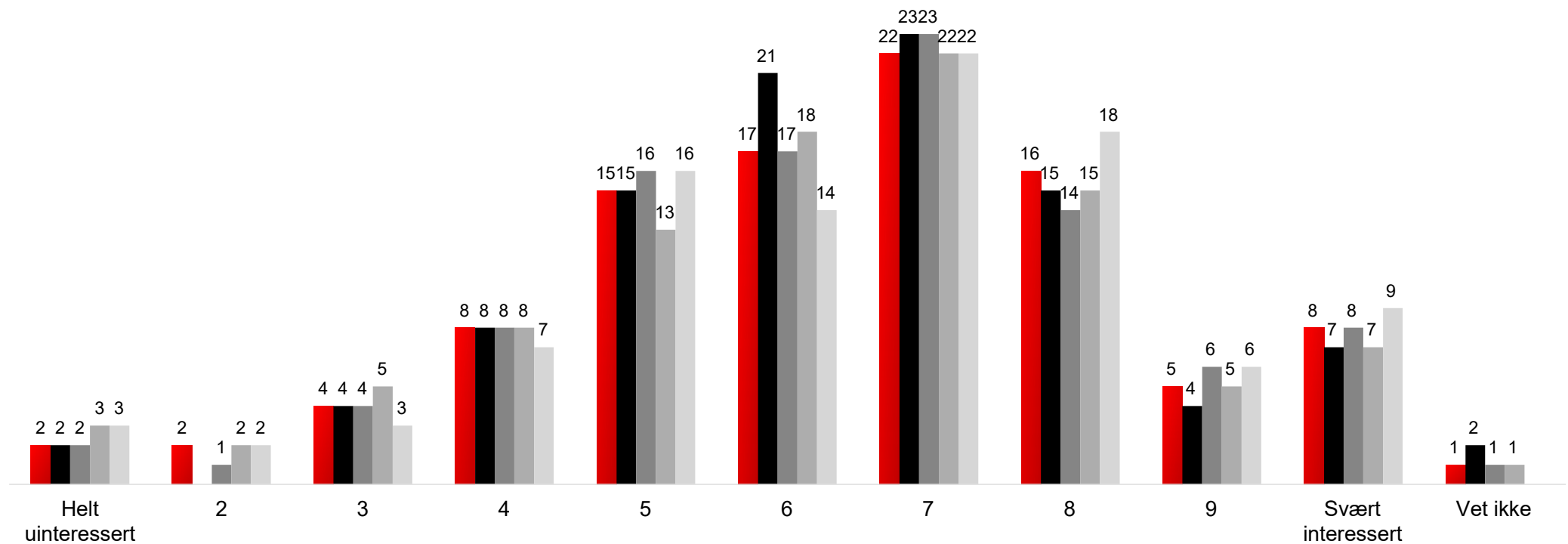
■ Total ■ Under 30 år ■ 30-44 år ■ 45-59 år ■ 60+ år



Interesse for helserigtig kosthold

? Hvor interessert er du i helseriktig kosthold?

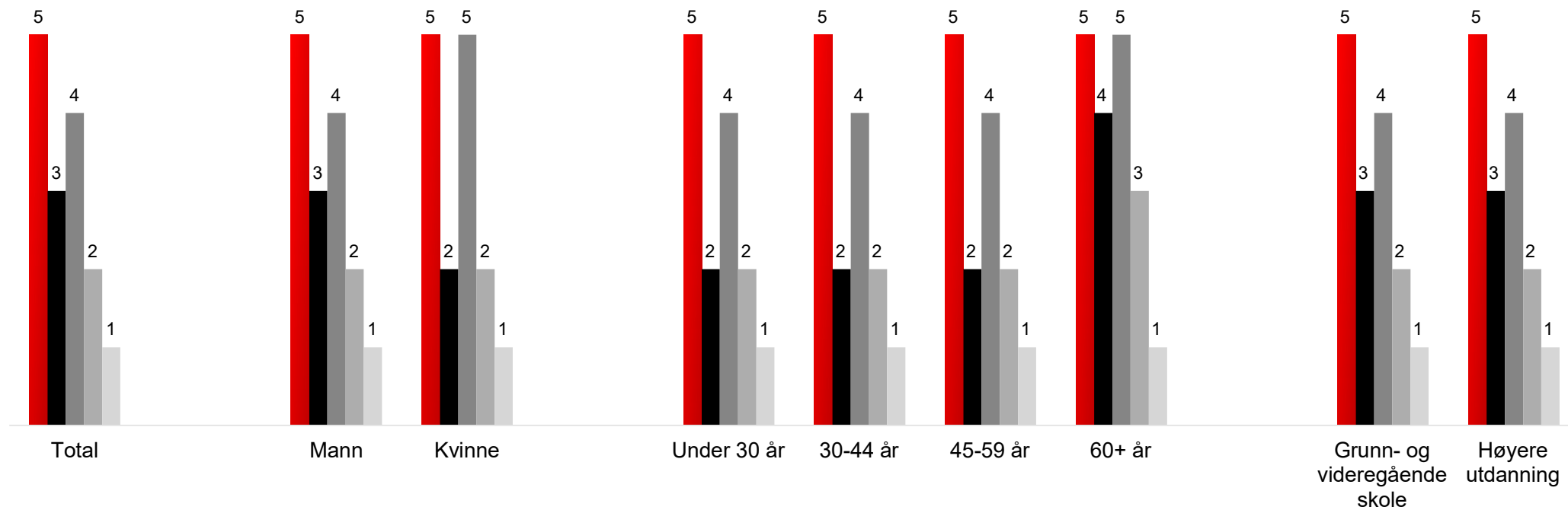
■ Total ■ Under 30 år ■ 30-44 år ■ 45-59 år ■ 60+ år



Frukt og grønt vaner

? Hvor mange av de siste 7 dagene har du spist følgende (fersk, hermetisk og/eller fryst):

■ Grønnsaker ■ Poteter ■ Frukt ■ Bær ■ Smoothie/Juice

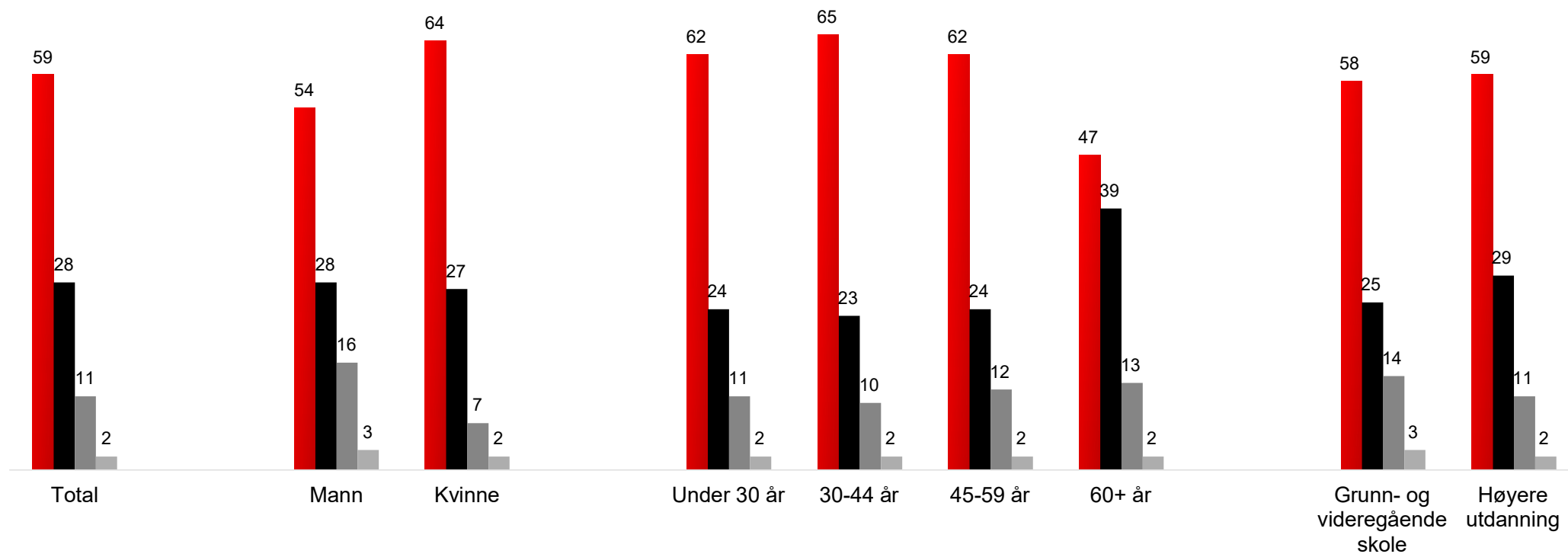


Frukt og grønt utsagn



Hvilket av følgende utsagn er du mest enig i?

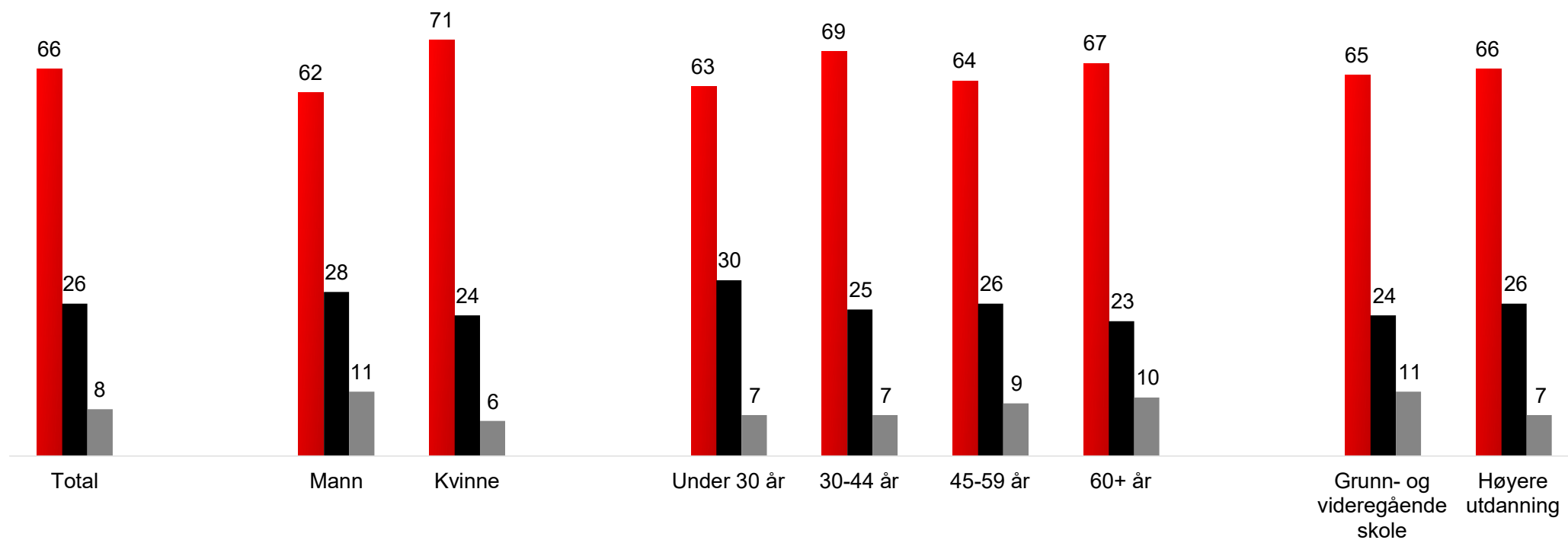
■ Jeg ønsker å spise mer frukt og grønt ■ Jeg spiser nok frukt og grønt ■ Jeg bryr meg ikke så mye om hvor mye frukt og grønt jeg spiser ■ Vet ikke



Valg av middag

? Tenk på den siste middagen du handlet. Bestemte du middagen før du var i butikken eller i butikken?

■ Før jeg var i butikken ■ I butikken ■ Vet ikke



OPPSUMMERING



OPPSUMMERING

FRUKT/BÆR OG GRØNT

- I 2026 har folk i Norge et gjennomsnittlig daglig forbruk av frukt/bær og grønnsaker på 3.3 porsjoner per dag. Dette er identisk med målte resultater fra 2025 og 2024. Andelen som spiser minst fem porsjoner frukt/bær eller grønnsaker per dag er 25.1 % mot 24.3 % i fjor. Totalt sett er forbruket stabilt med de to siste årene.
- Mens frukt spises ganske jevnt utover hele dagen, spises grønnsaker mest til middag. Juice drikkes hovedsakelig til frokost og litt til lunch, mens forbruket av smoothie er svært lavt til alle måltider.
- Med unntak av mellom lunch og middag, spiser kvinner litt mer frukt og grønt enn menn. Kvinner spiser spesielt mer frukt og grønt enn menn til middag. Personer med høyere utdanning spiser mer frukt og grønt enn de med grunnskole og videregående skole til alle måltider. Ved aldersnedbrytninger spiser de yngste mest frukt og grønt til frokost, lunch og middag, mens de eldste spiser mest frukt og grønt til frokost og middag.

KANTAR



BARNES FORBRUK

- Andelen barn som spiser minst fem porsjoner frukt og grønt om dagen er 29.4 % mot 27 % i fjor. Gjennomsnittlig antall porsjoner med frukt og grønt er 3.6, mot 3.5 målt i fjor.
- Forskjellen i antall porsjoner mellom jenter og gutter er nå utjevnet, etter at jenter tidligere har spist litt mer frukt og grønt enn gutter. Barn i alderen 2-7 år spiser flest porsjoner frukt og grønt i løpet av dagen, mens barn 14-18 år spiser færrest porsjoner.

KJØP AV FRUKT OG GRØNT

- Nesten 7 av 10 (72 %) foretrekker norskproduserte frukt/bær og grønnsaker produsert i Norge fremfor utenlandske
- 56 % betaler gjerne ekstra for frukt og grønnsaker av høyere kvalitet
- Kun 33 % foretrekker økologisk frukt og grønnsaker
- 68 % av kvinner oppgir at de handler det meste av dagligvarer til husholdningen, mens andelen for menn er 49%
- 76 % oppgir at det er varierende kvalitet i butikkene av grønnsaker og salat
- 58 % synes grønnsaker og salat er for dyrt
- 55 % får dårlig samvittighet av lite grønnsaker og salat til middag



- Kvalitet også viktig for mange – 58% betaler gjerne ekstra for frukt og grønnsaker av høyere kvalitet.
- Helsefordelene forbundet med å spise grønnsaker/salat:
 - Lavere risiko for livsstilssykdommer som kreft, diabetes og hjerteinfarkt: 77 % i 2024, 74 % i 2025, 71 % i 2026
 - Redusert risiko for overvekt: 72 % i 2024, 66 % i 2025 og 64 % i 2026
- Totalt oppgir 78 % at det er viktig å inkludere grønnsaker/salat i det daglige kostholdet. 71 % av menn oppgir det som viktig mot 85 % av kvinner. 72 % av personer under 30 år oppgir dette som viktig mot 83 % av personer 60 år eller eldre.
- 59 % oppgir at de ønsker å spise mer frukt og grønt. 28 % oppgir at de spiser nok frukt og grønt mens 11 % oppgir at de ikke bryr seg om hvor mye frukt og grønt de spiser.
- 66 % bestemte middagen de handlet før de var i butikken. Kun 26 % bestemte seg i butikken.



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 svarprosjenter** (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

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 20 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 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 spiller 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