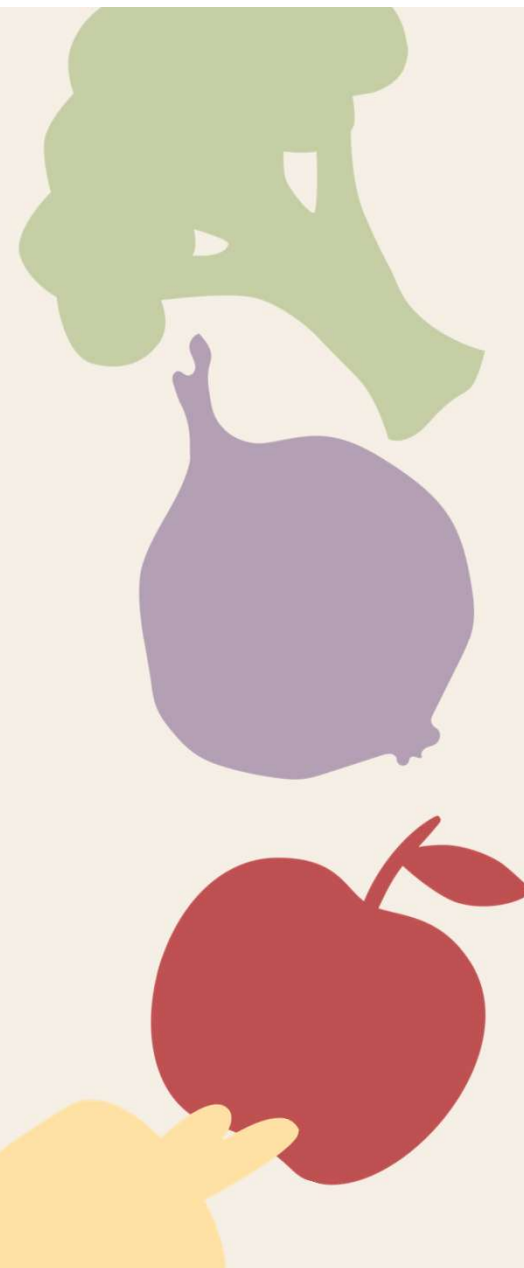




# 5 a day Europe 2025

Tore Angelsen, analysesjef

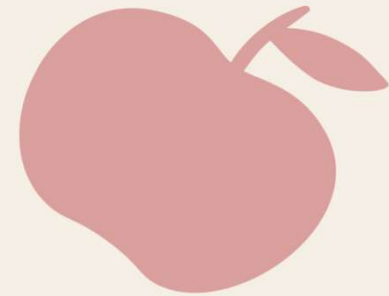
Oslo, 23. oktober 2025



# 5 a day Europe

- Om undersøkelsen
- Hovedresultater forbruk i Norge
- Pris og norskpreferanse
- Barrierer for grønnsaker/salat
- Forbruk i 10 Europeiske land
- Oppsummering
- Spørsmål/kommentarer

## Om undersøkelsen

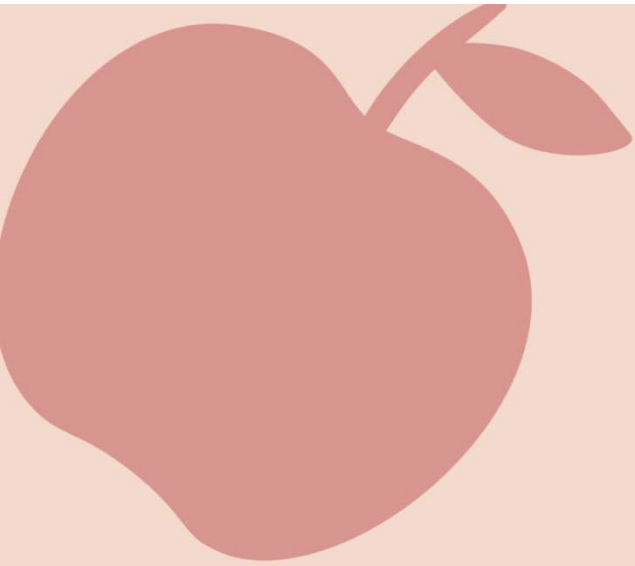


- Metode: Webundersøkelse
- Utvalg: Landsrepresentativ 18 + år, 3035 intervju
- Resultatene er vektet på kjønn, alder og utdanning
- Feltperiode: 3.9.25 – 24.9.25

## Eksempel på én porsjon

- 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.

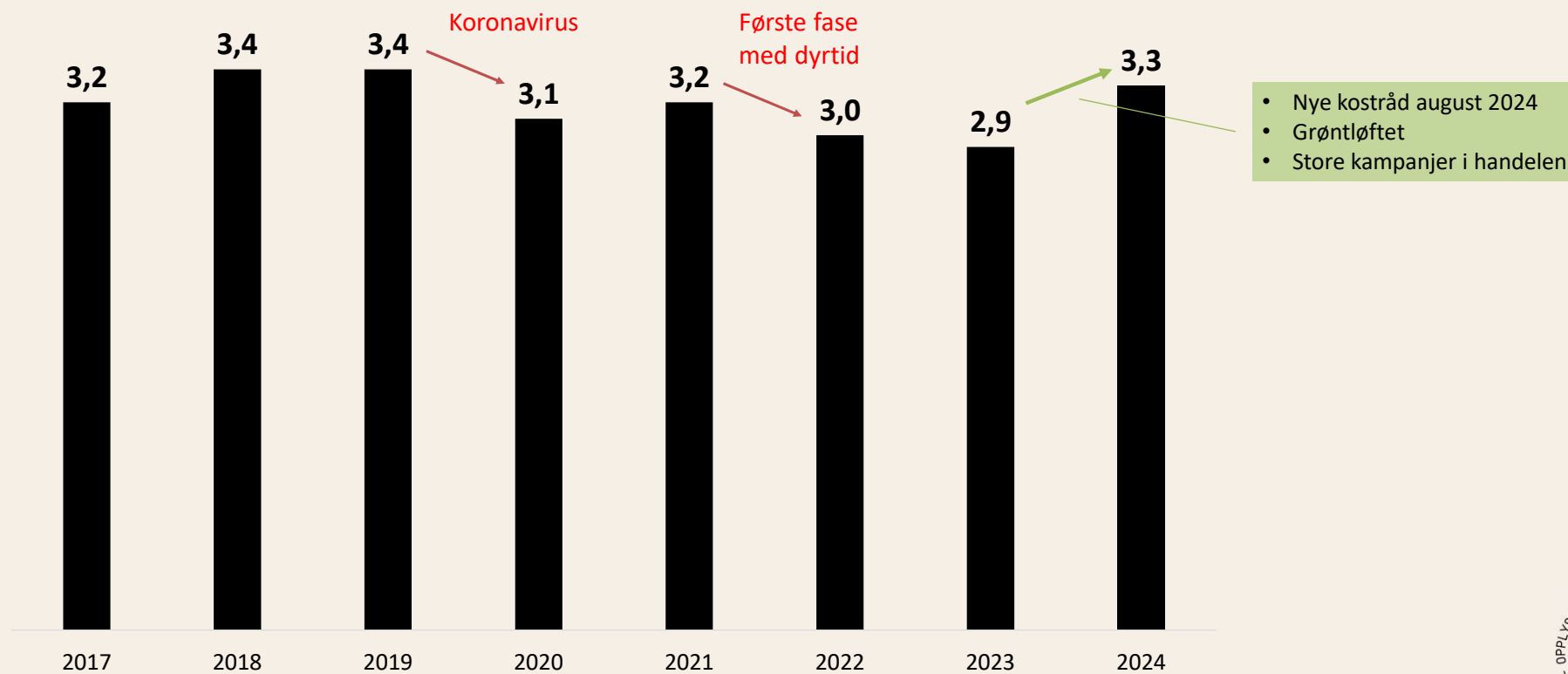




# Hovedresultater Norge

# Utvikling i forbruk

Gjennomsnittlig forbruk med frukt/bær og grønnsaker per dag (spiser vanligvis)

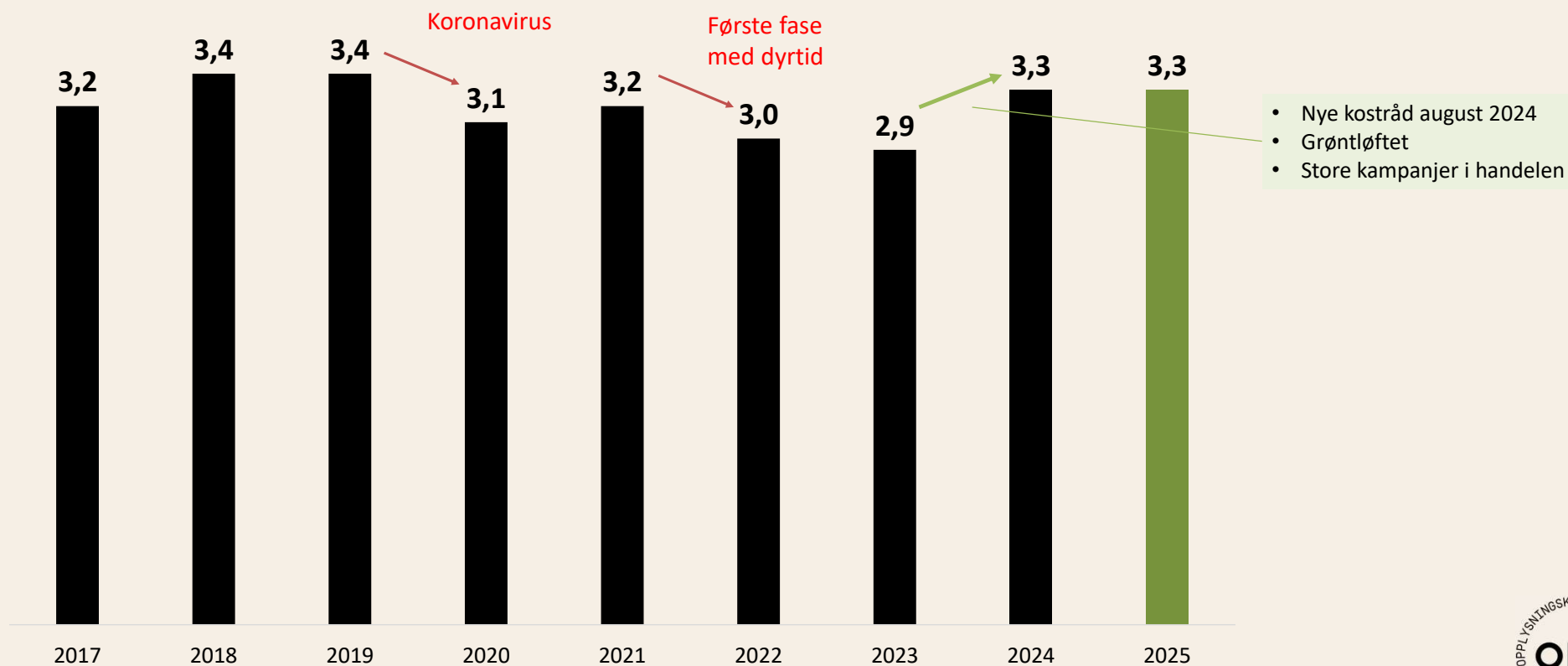


Utvalg: 2017: 1038, 2018: 3053, 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107

Signifikant økning fra 2023 til 2024

# Utvikling i forbruk

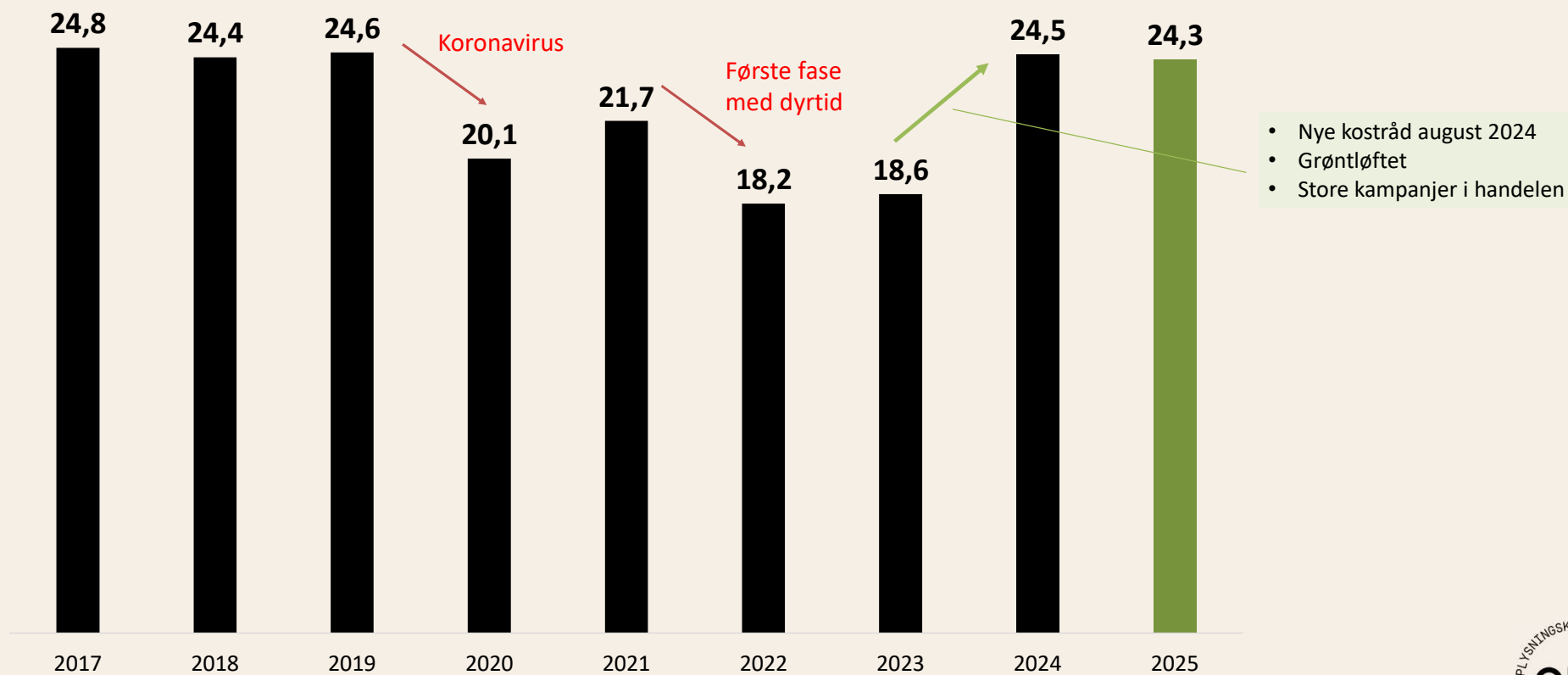
Gjennomsnittlig forbruk med frukt/bær og grønnsaker per dag (spiser vanligvis)



Utvalg: 2017: 1038, 2018: 3053, 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107, 2025: 2935

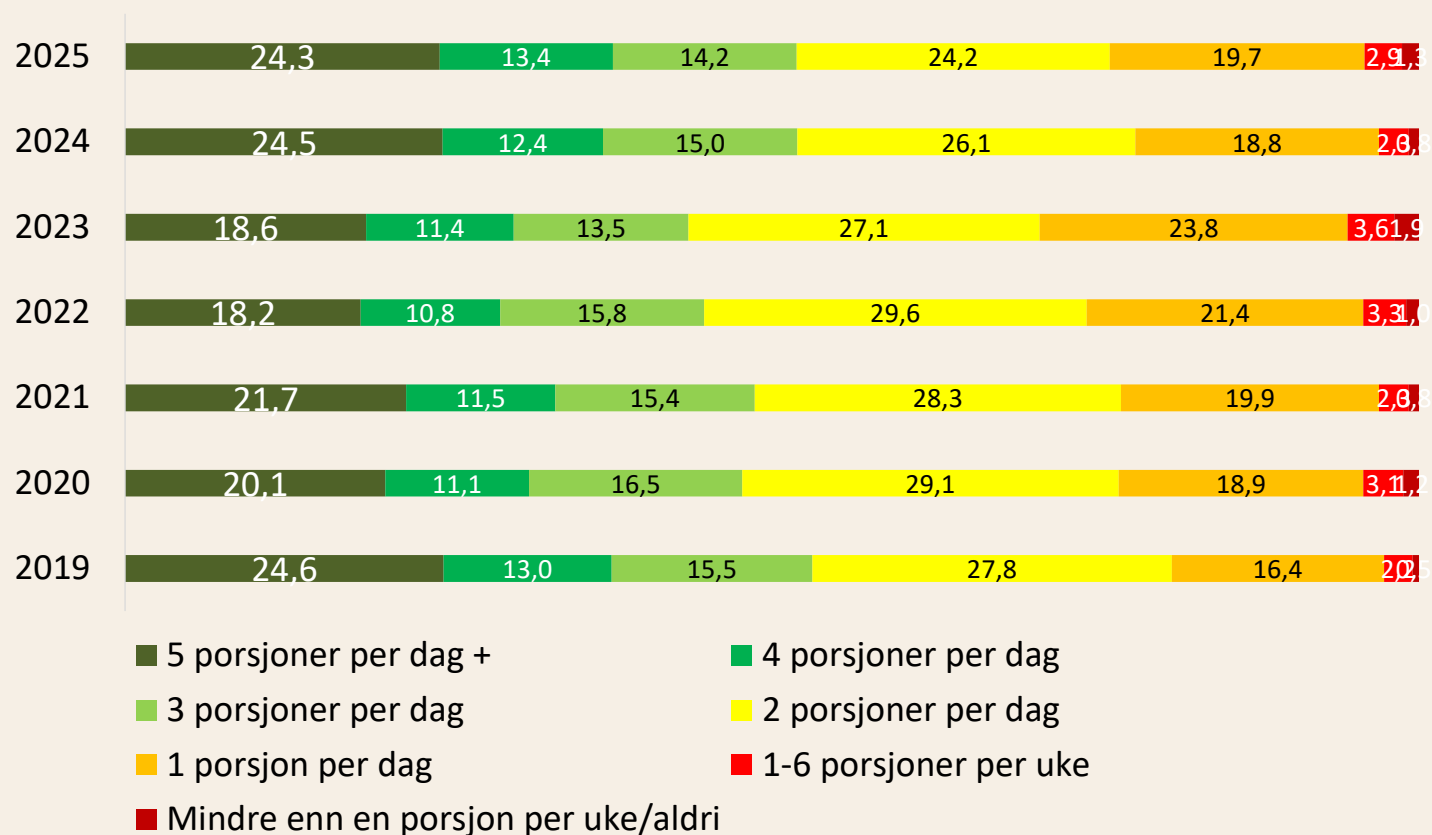
# Utvikling i forbruk

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



Utvalg: 2017: 1038, 2018: 3053, 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107 2025: 2935

# Totalt konsum av frukt/bær og grønnsaker

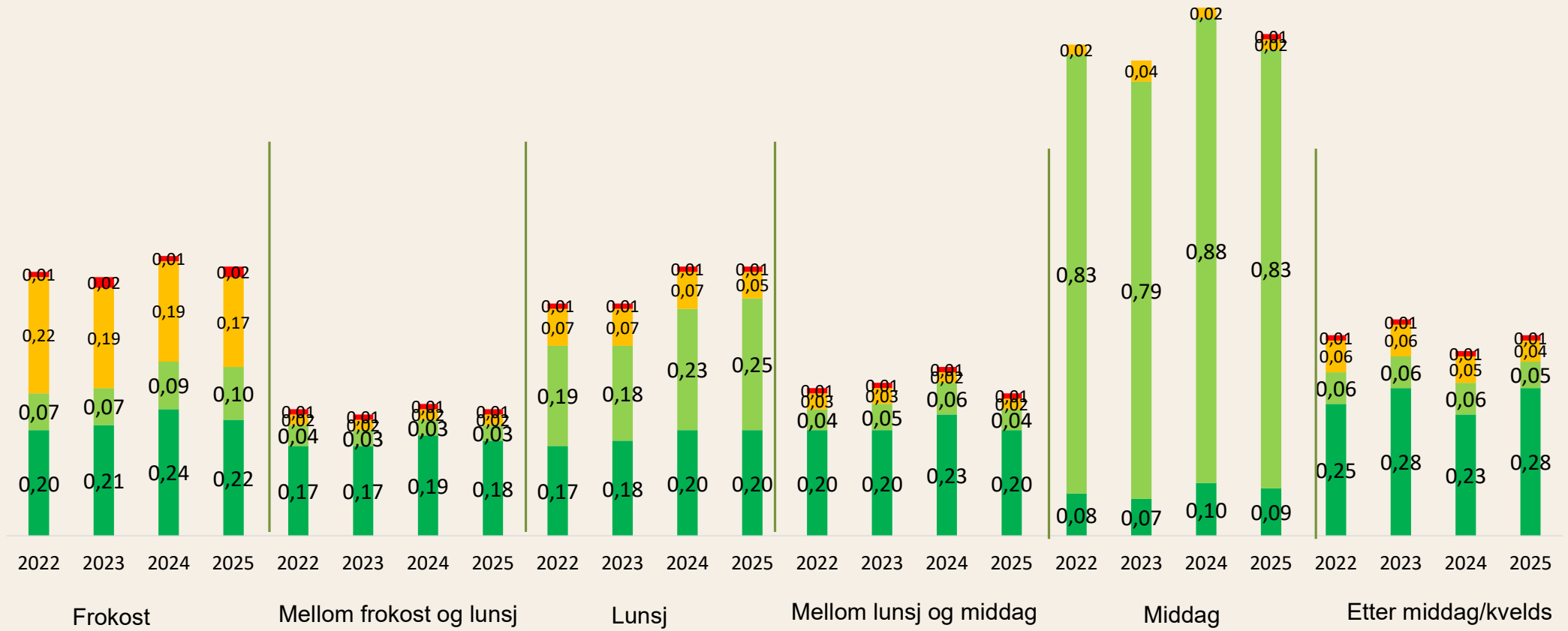


Utvalg: 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107 2025:2935

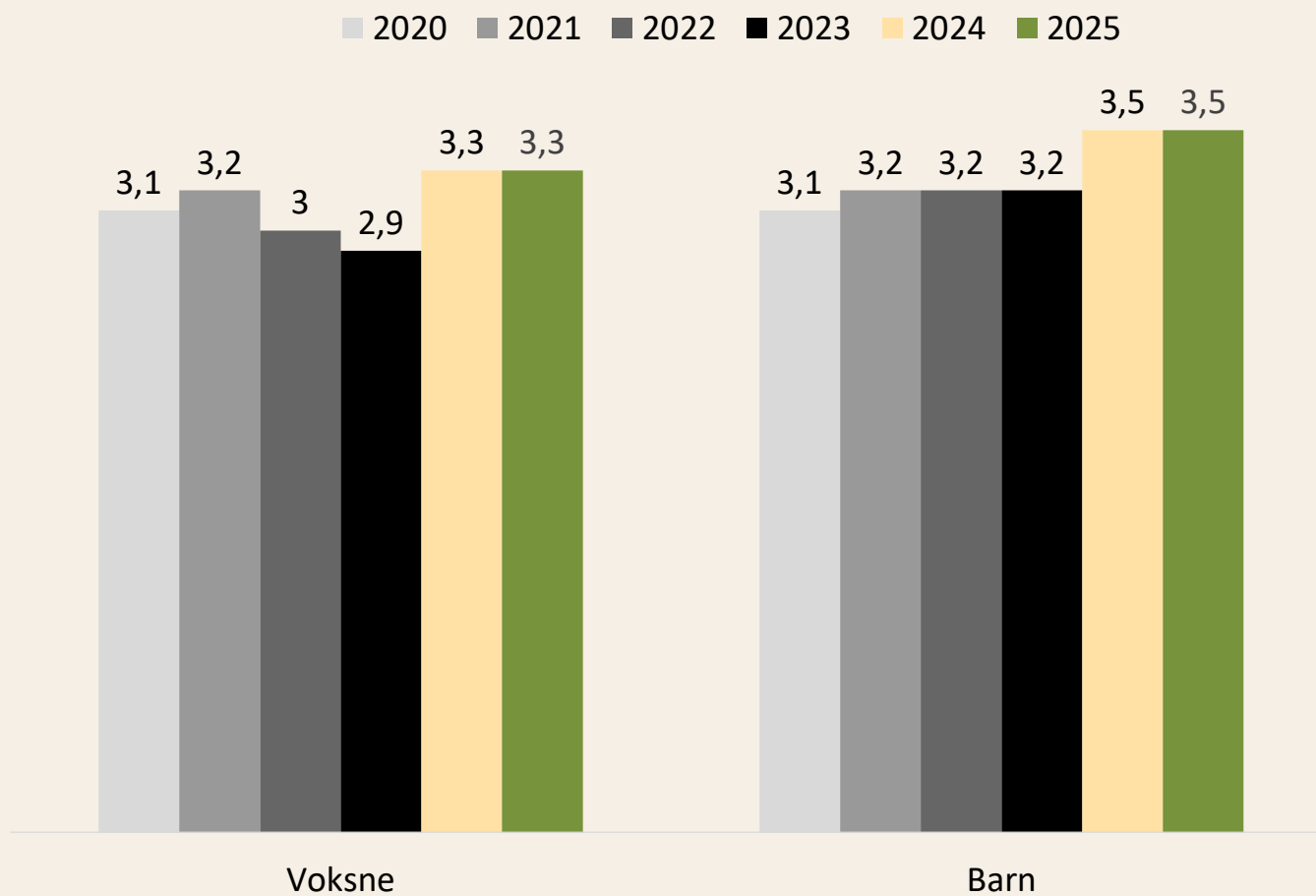
Signifikant økning fra 2023 til 2024 på andel som spiser 3 eller mer. (43,5 % til 51,9%)  
 Signifikant nedgang fra 2023 til 2024 på andel som spiser 1 eller mindre (29,3 % til 21,9%)

# Totalt konsum av frukt/bær og grønnsaker

■ Frukt/bær
 ■ Grønnsaker/salat
 ■ Juice
 ■ Kjøpt smoothie



## Barn vs. voksne: Forbruk av frukt, bær og grønnsaker

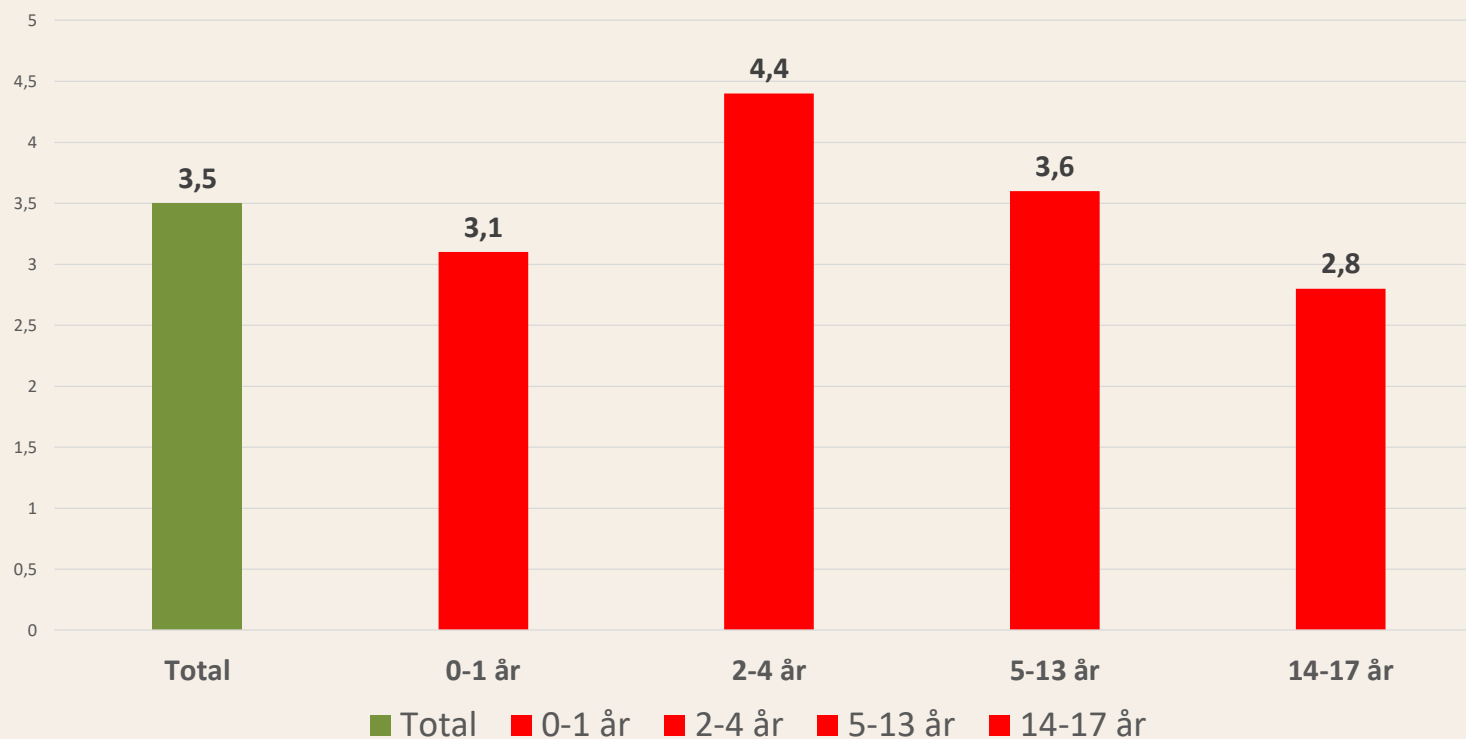


Utvalg: 2025: 2935 voksne og 687 voksne svart for barn

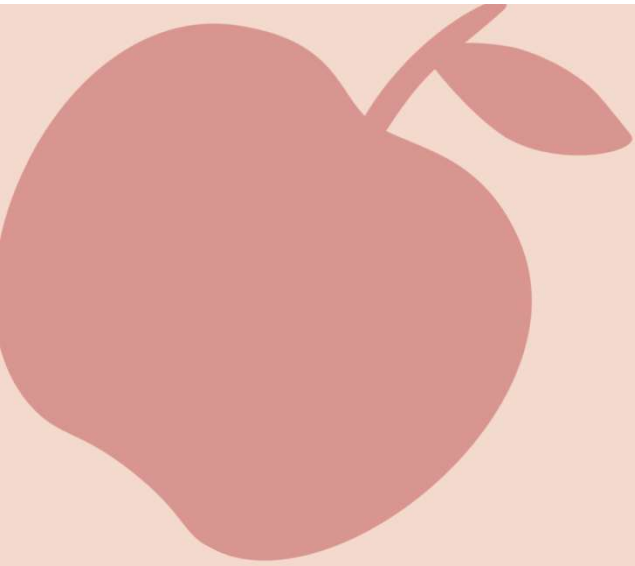
Signifikant økning fra 2023 til 2024 både for voksne og barn

## Barn fra 14-17 år har lavere forbruk enn barn fra 2 til 13 år.

Undergrupper: Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen

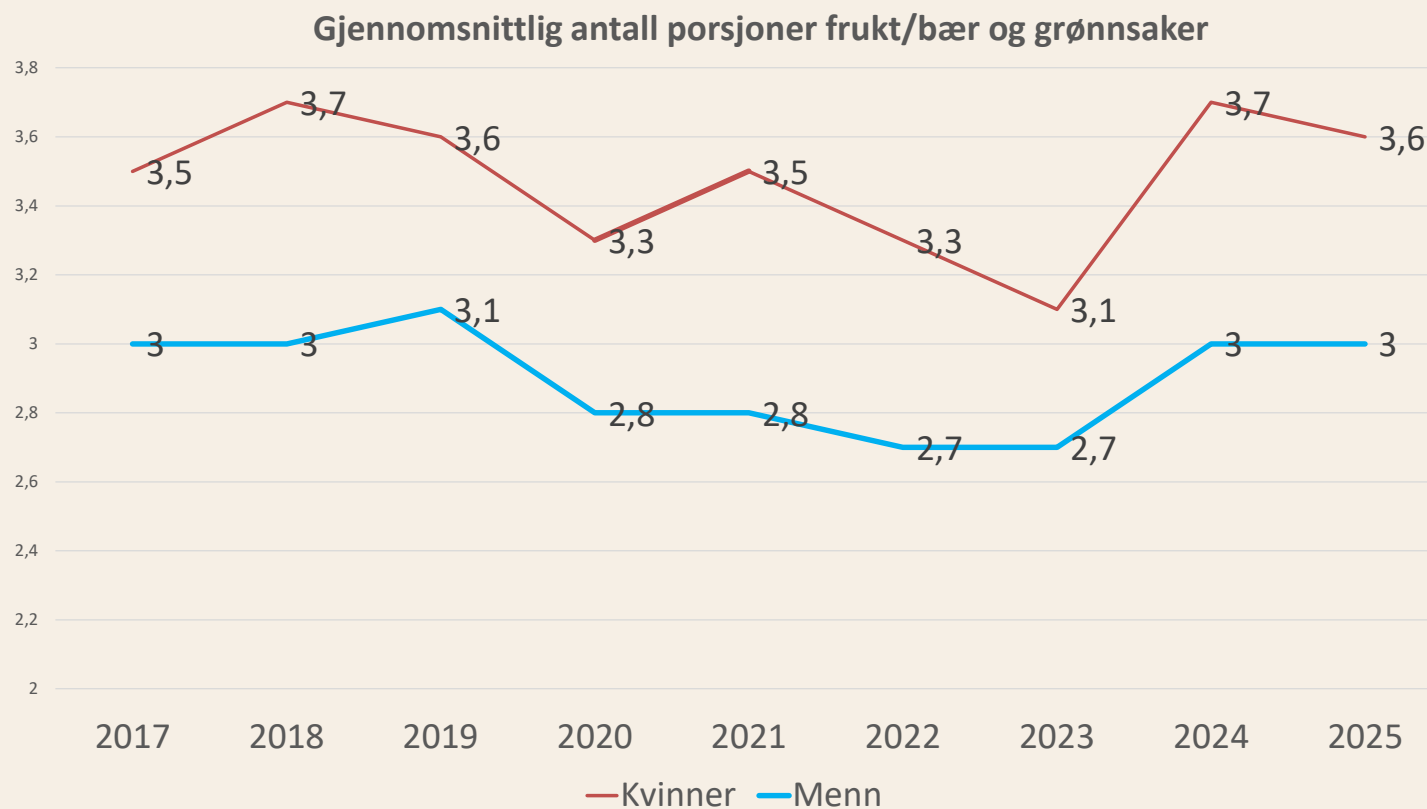


Utvalg: 0-1 år: 56, 2-4 år: 99, 5-13 år: 303, 14-17 år: 229



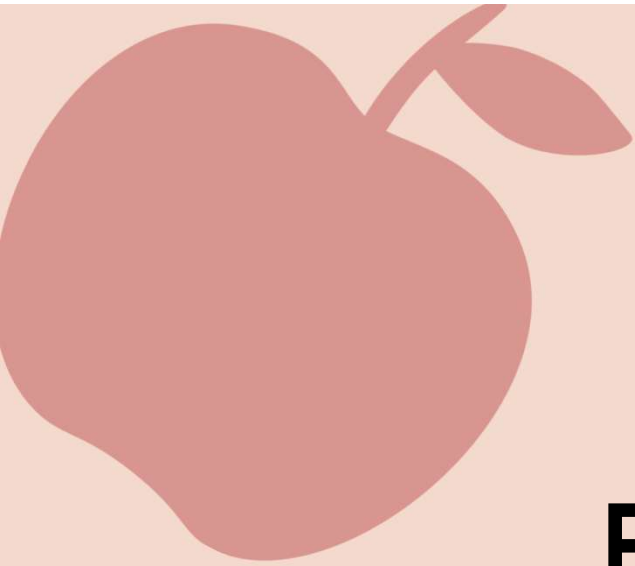
# Kvinner og menn

# Kvinner spiser fortsatt en god del mer enn menn



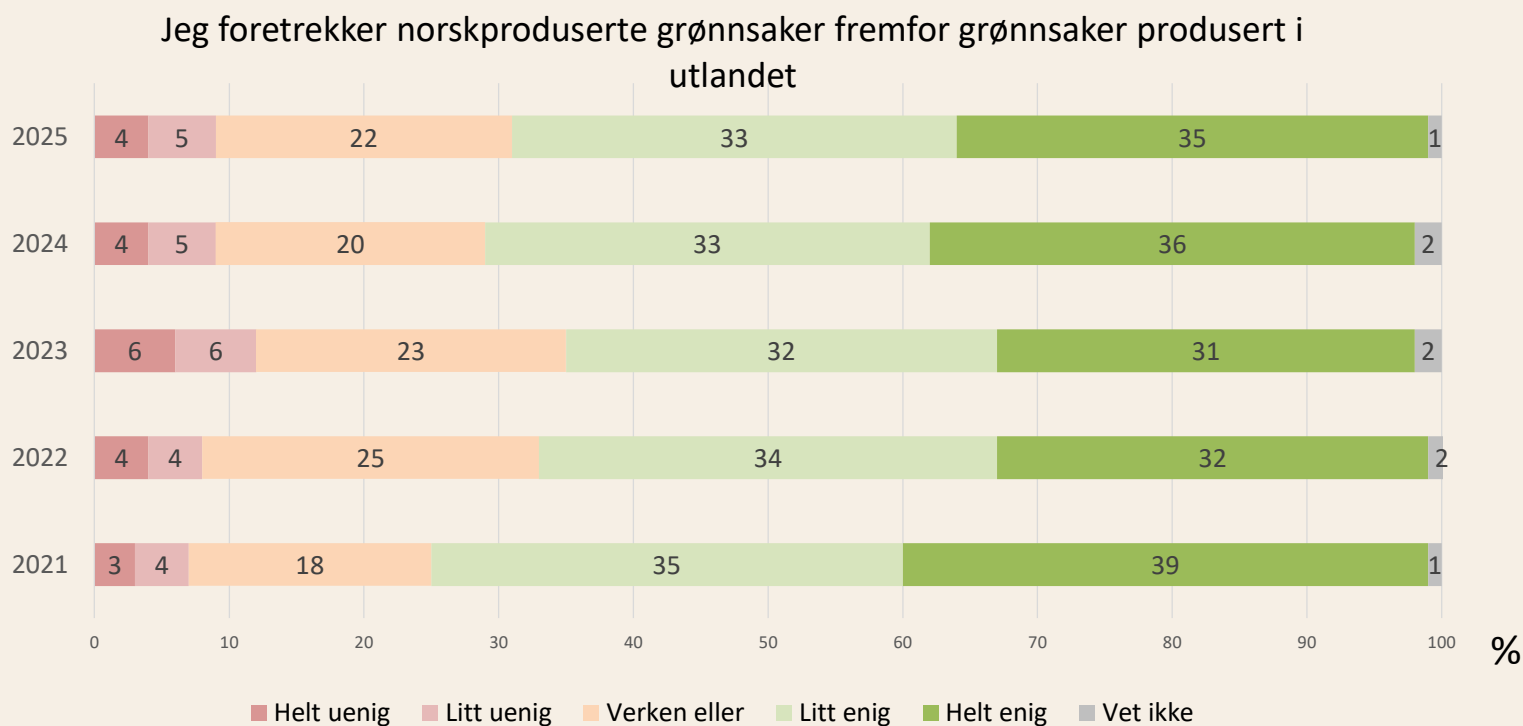
Utvalg 2025: 1440 menn og 1495 kvinner

Signifikant forskjell andel 5  
porsjoner eller mer



# Pris og norskpreferanse?

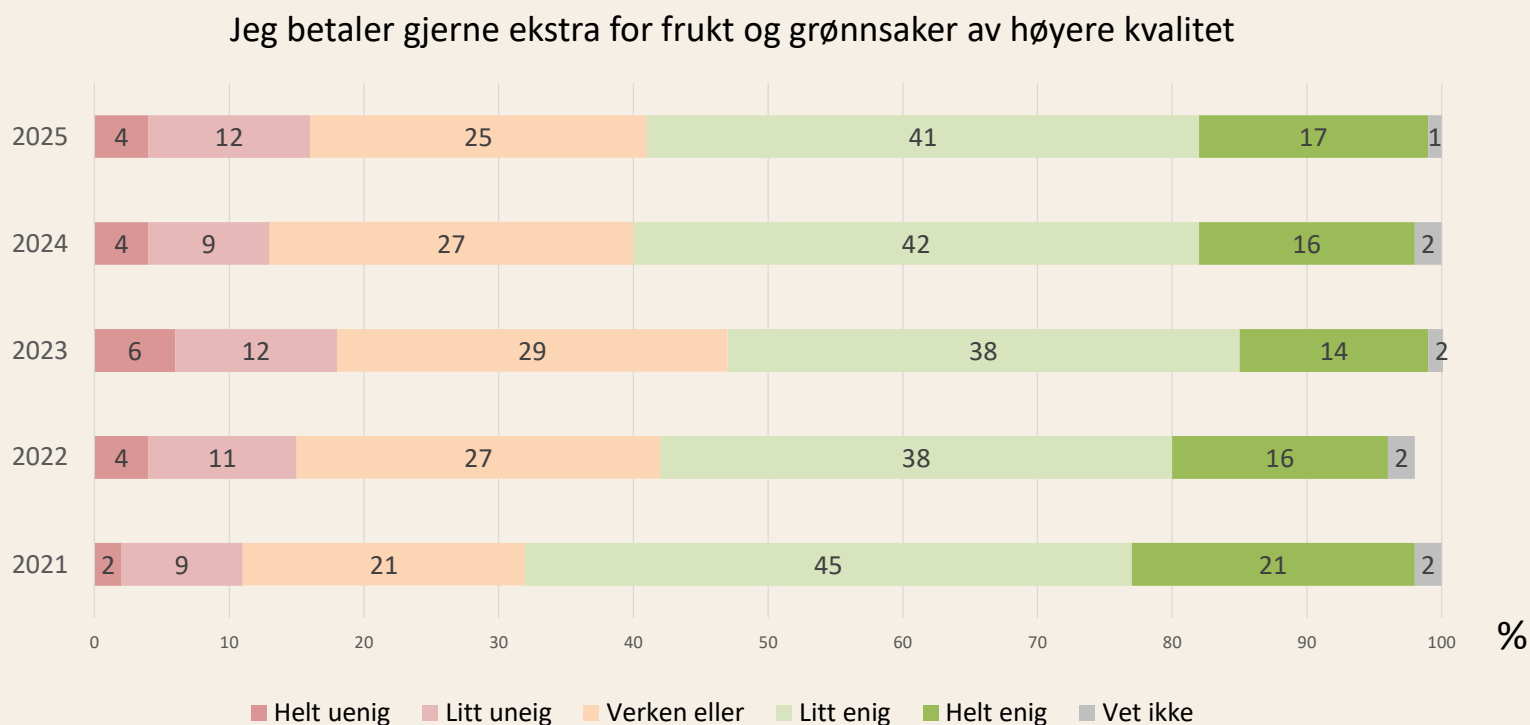
# Det at grønnsaker er produsert i Norge er viktigere i 2025 enn i 2023. Men ikke på nivå med 2021.



Utvalg: 2021: 1552, 2022: 3144, 2023: 3235, 2024: 3085, 2025: 3009.

Signifikant forskjell fra 2023 til 2025 på andel enig 63 % vs. 68 %

# Etter 2023: Større betalingsvilje for frukt og grønt av høy kvalitet

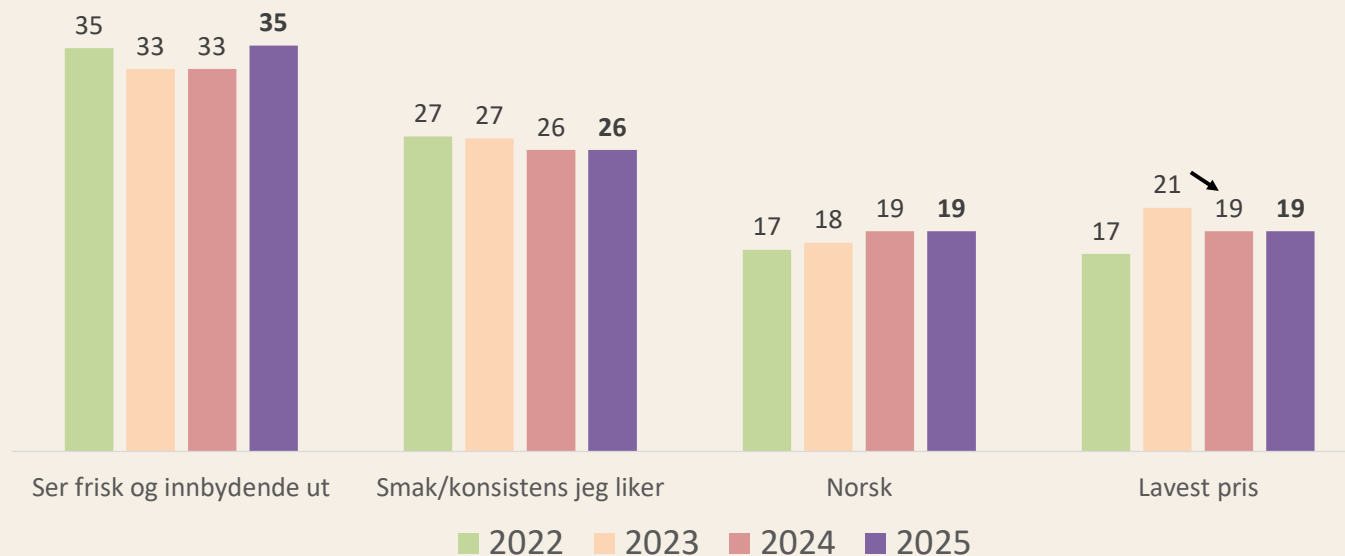


Utvalg: 2021: 1552, 2022: 3144, 2023: 3235, 2024: 3085.

Signifikant forskjell fra 2023 til 2024 og 2025 på andel enig 58 % vs. 52 %

# Uteseende og smak er viktigst ved valg av friske grønnsaker

Når du handler og skal velge en frisk grønnsak, hvor mye har følgende egenskaper å si for valget? Dersom du synes dette er vanskelig, er ditt beste anslag godt nok i denne sammenheng.  
Fordel hver egenskap slik at summen blir 100. Jo høyere verdi, desto viktigere er egenskapen.

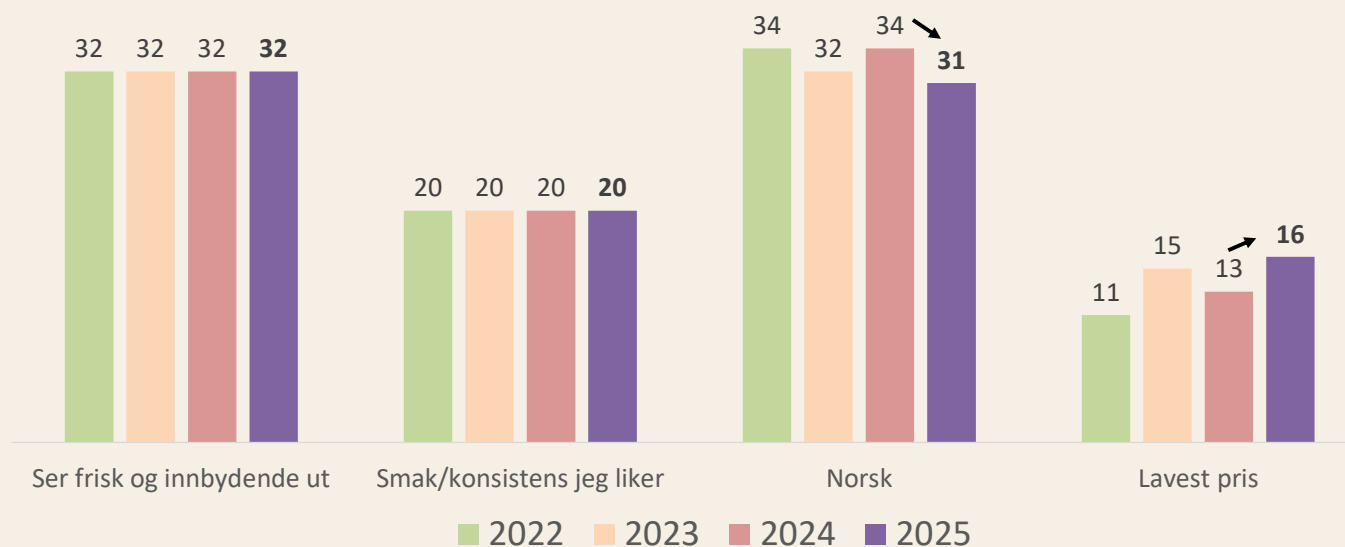


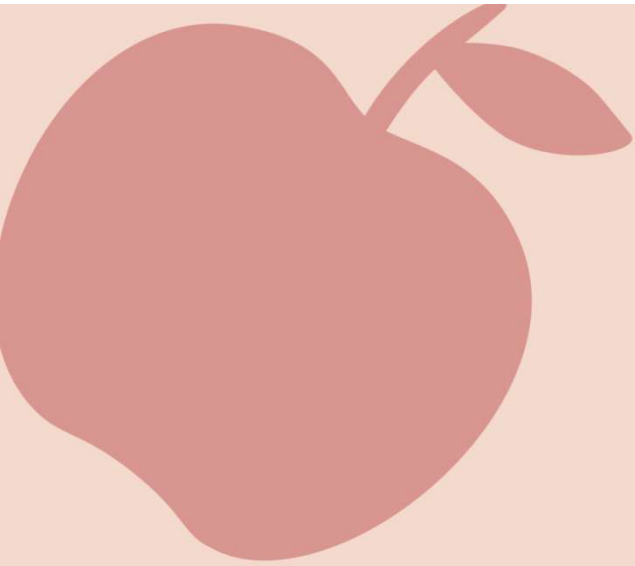
Gjennomsnitt for hver egenskap vises i diagrammet  
Lavest pris er signifikant ned fra 2023 til 2024.

# Uteseende og norsk opprinnelse er viktigst for valg av jordbær

Når du handler og skal velge friske jordbær hvor mye har følgende egenskaper å si for valget? Dersom du synes dette er vanskelig, er ditt beste anslag godt nok i denne sammenheng.

Fordel hver egenskap slik at summen blir 100. Jo høyere verdi, desto viktigere er egenskapen



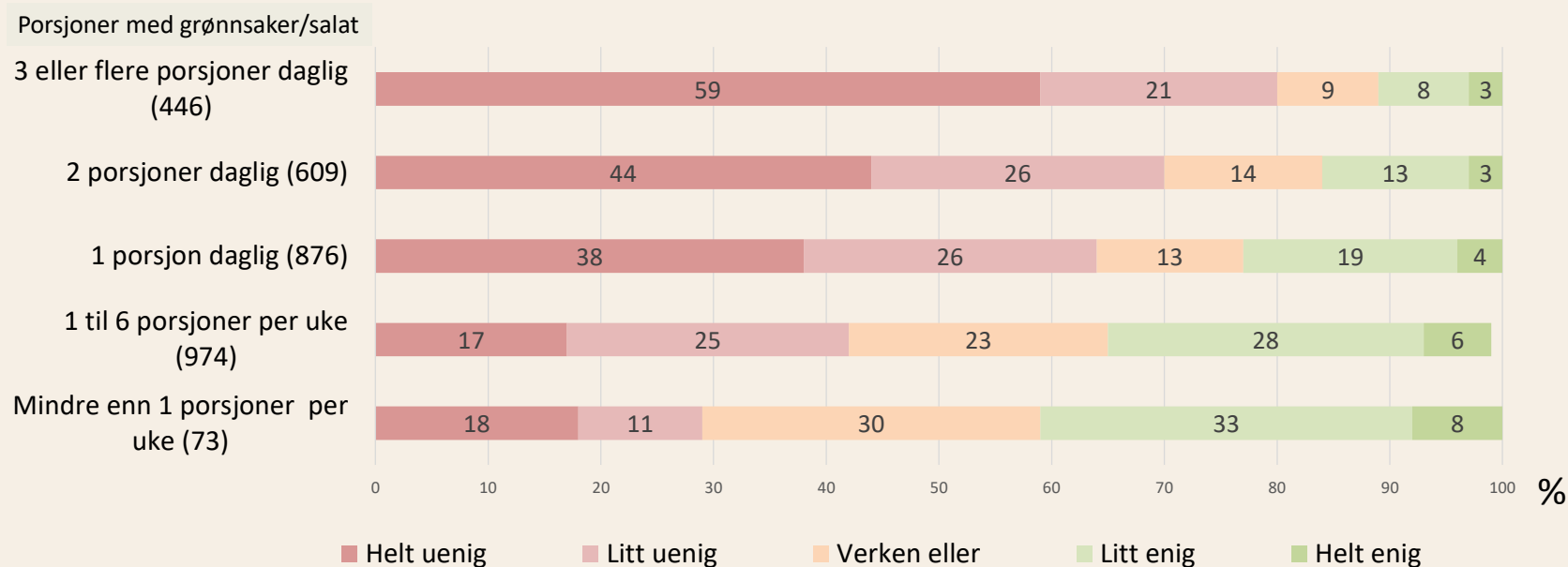


# **6 barrierer for å spise grønnsaker/salat**

## Barriere 1: Manglende vane med grønnsaker til middag

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

***Jeg glemmer å bruke grønnsaker/salat til middagen***



## Barriere 2: Tror de spiser nok grønnsaker

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

***Jeg spiser nok grønnsaker/salat***

Porsjoner med grønnsaker/salat

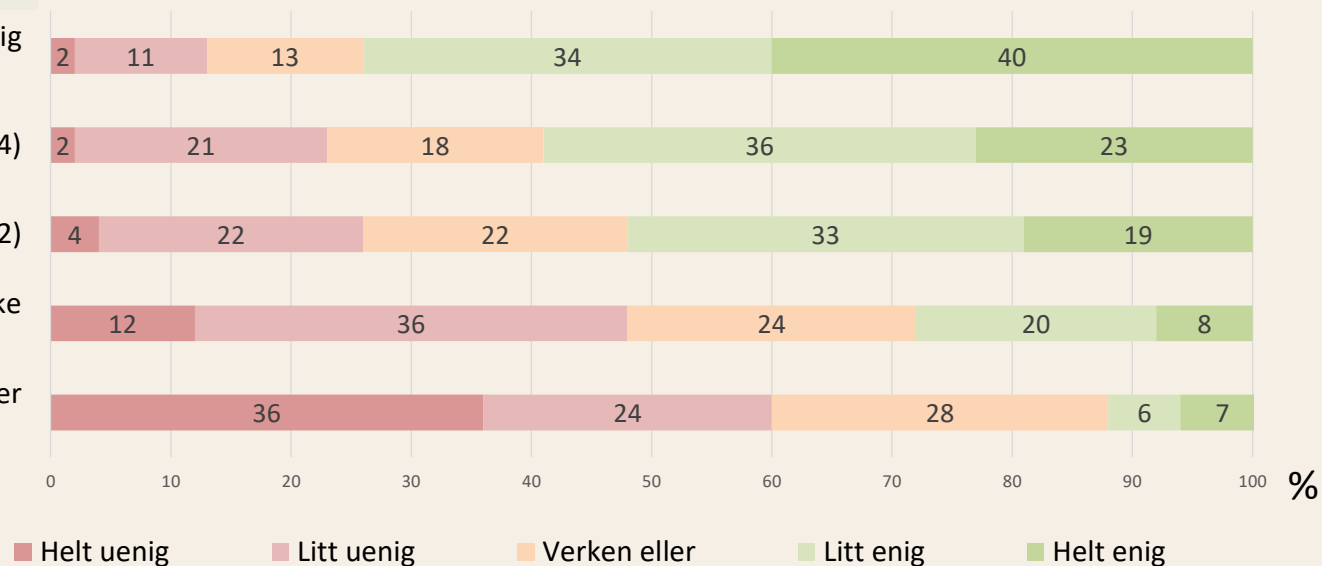
3 eller flere porsjoner daglig  
(448)

2 porsjoner daglig (604)

1 porsjon daglig (872)

1 til 6 porsjoner per uke  
(973)

Mindre enn 1 porsjoner per  
uke (68)



## Barriere 3: Maten passer ikke med grønnsaker

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

***Rettene jeg spiser passer ikke med grønnsaker/salat***

Porsjoner med grønnsaker/salat

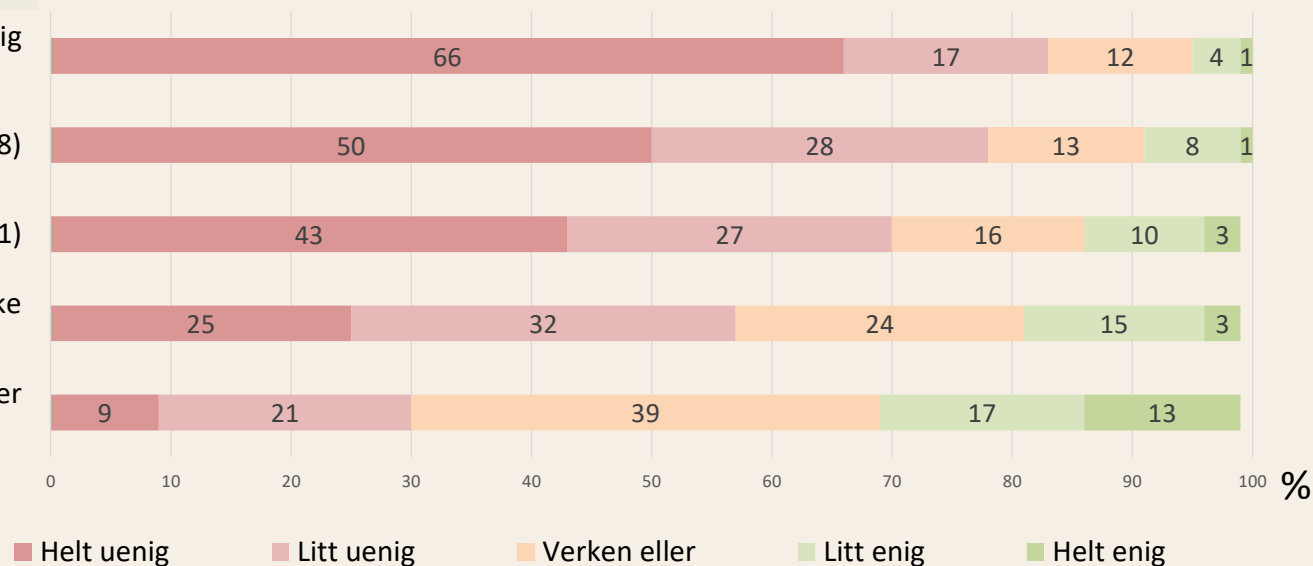
3 eller flere porsjoner daglig  
(445)

2 porsjoner daglig (608)

1 porsjon daglig (871)

1 til 6 porsjoner per uke  
(968)

Mindre enn 1 porsjoner per  
uke (75)



## Barriere 4: Vanskelig å få det til å smake godt

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

***Vanskelig å få til å smake godt/spennende***

Porsjoner med grønnsaker/salat

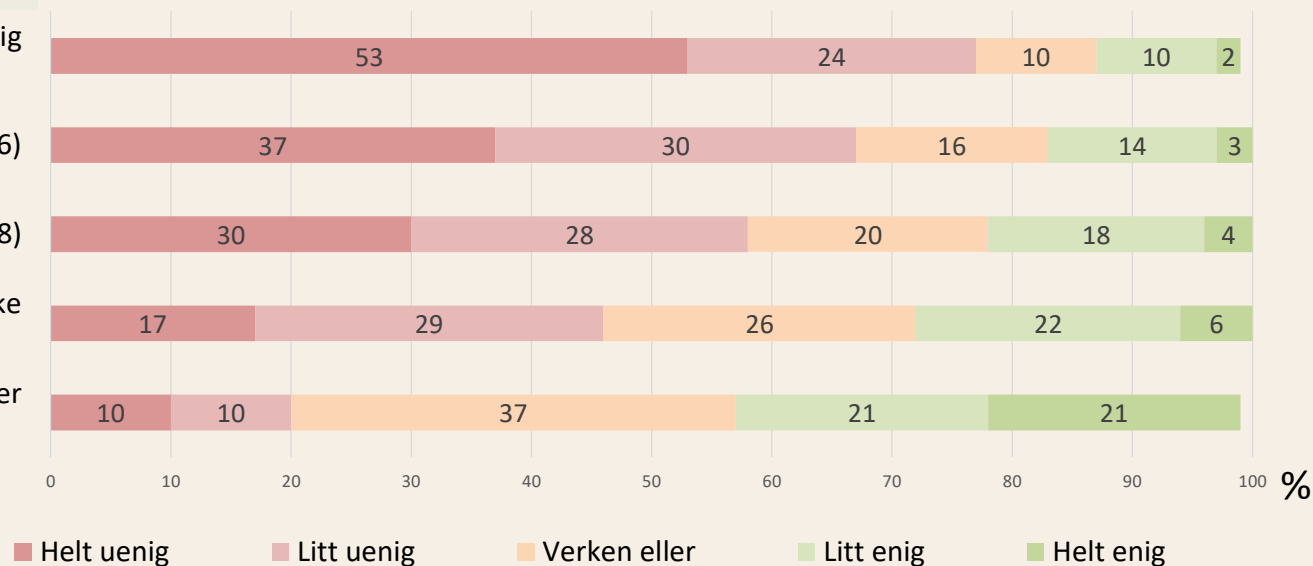
3 eller flere porsjoner daglig  
(446)

2 porsjoner daglig (606)

1 porsjon daglig (868)

1 til 6 porsjoner per uke  
(958)

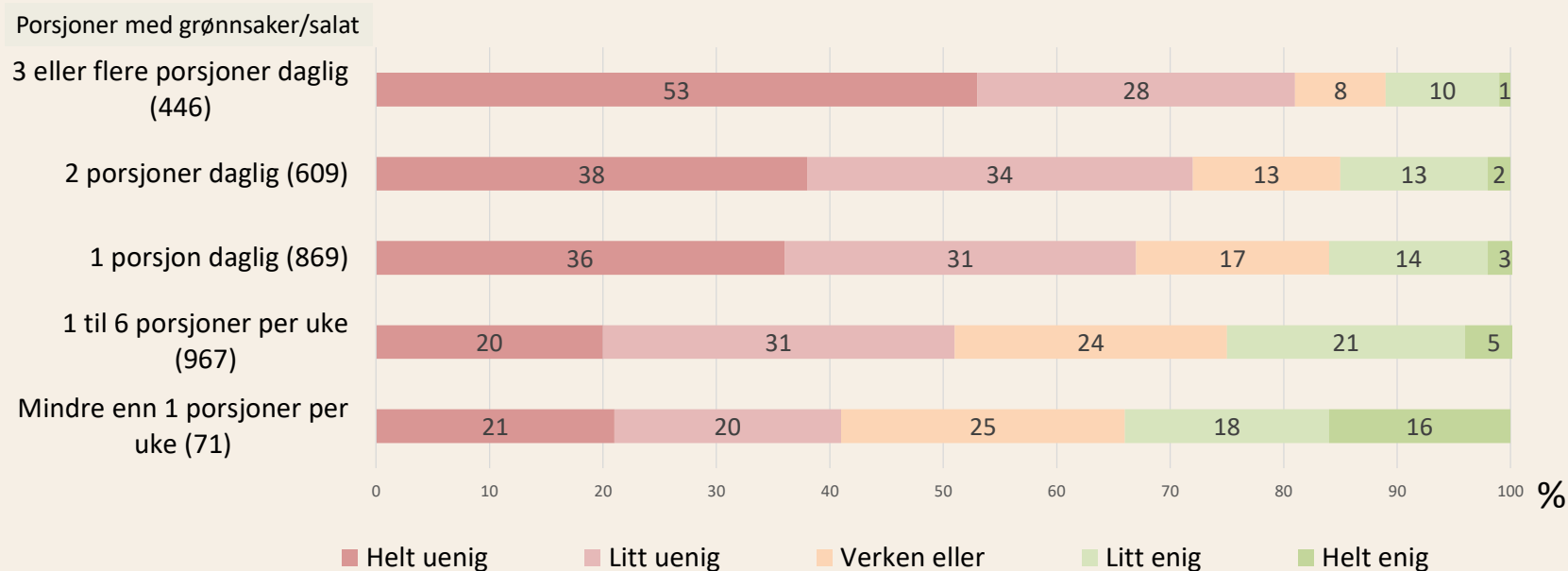
Mindre enn 1 porsjoner per  
uke (67)



## Barriere 5: Tar for mye tid å lage grønnsaker

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

***Jeg har ofte ikke tid til å lage grønnsaker/salat til måltider***

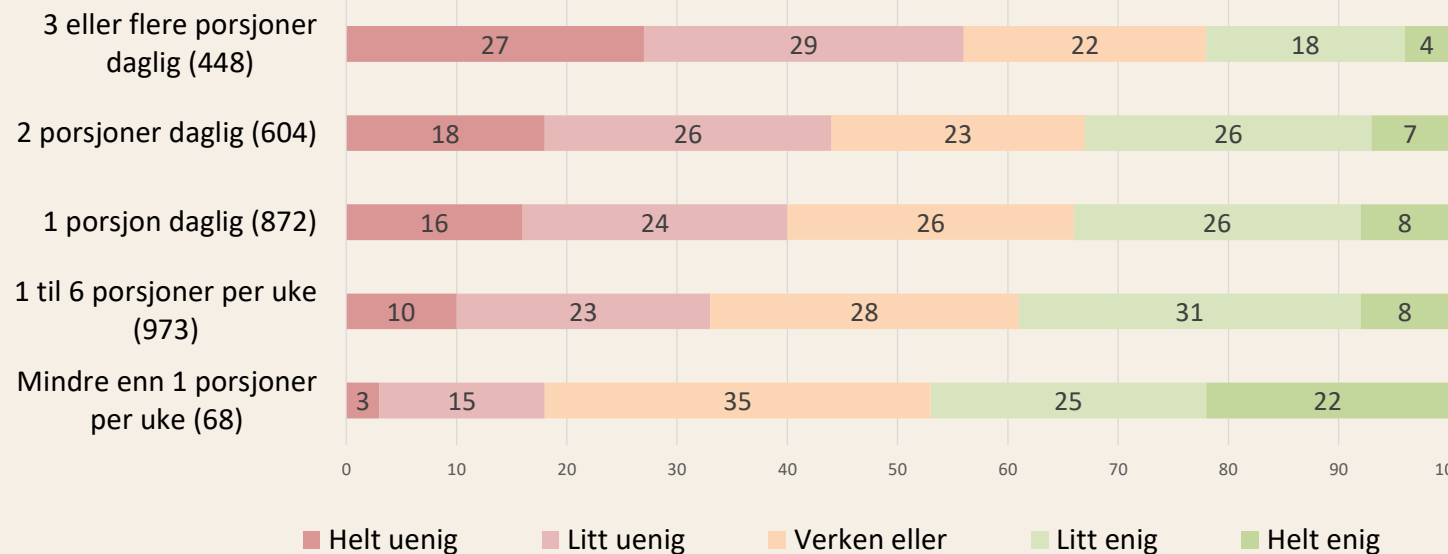


## Barriere 6: Oppleveres som lite mettende

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

### *Lite mettende*

Porsjoner med grønnsaker/salat



Andel helt eller litt enig:

- 39 % av mennene
- 28 % av kvinnene

## Prisoppfatning: Ikke en reell barriere

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

**For dyrt**

Porsjoner med grønnsaker/salat

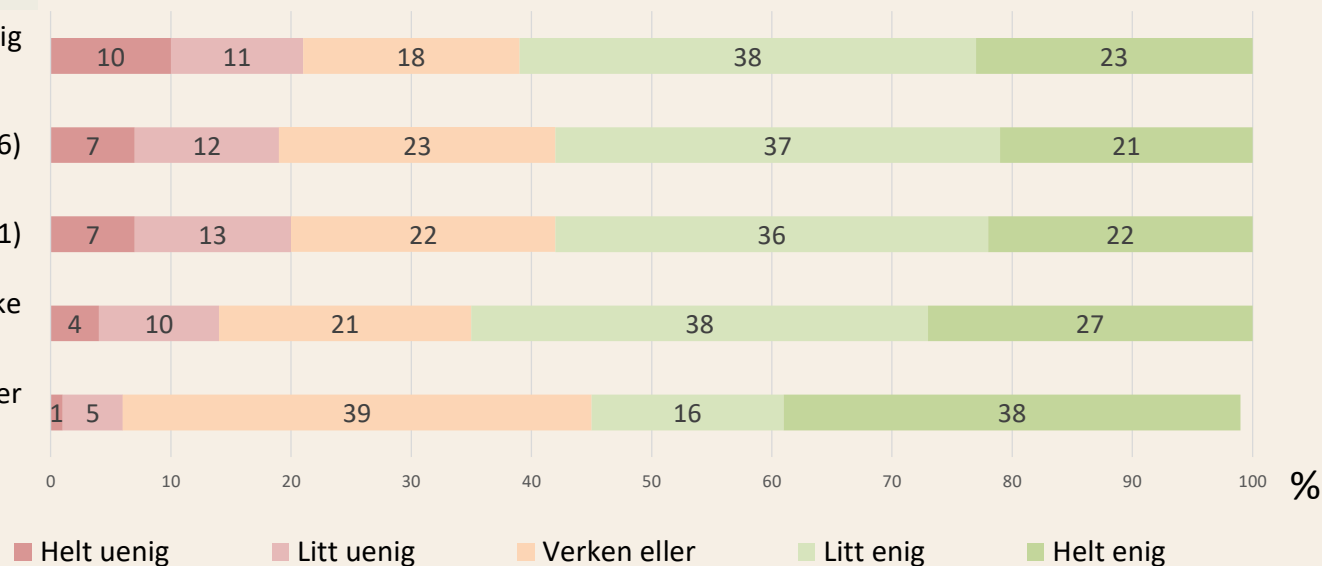
3 eller flere porsjoner daglig  
(447)

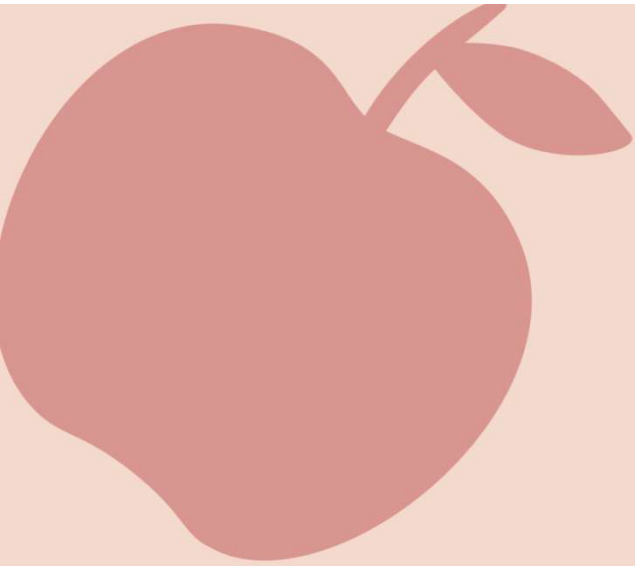
2 porsjoner daglig (606)

1 porsjon daglig (871)

1 til 6 porsjoner per uke  
(960)

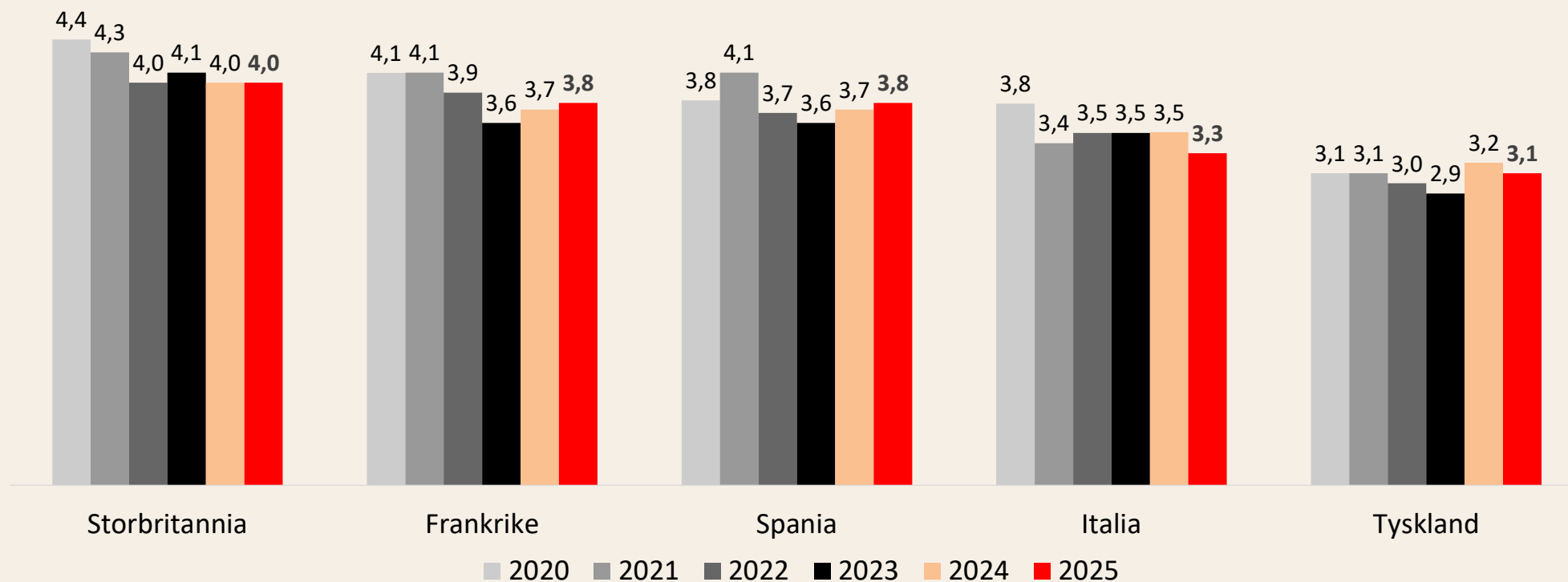
Mindre enn 1 porsjoner per  
uke (74)





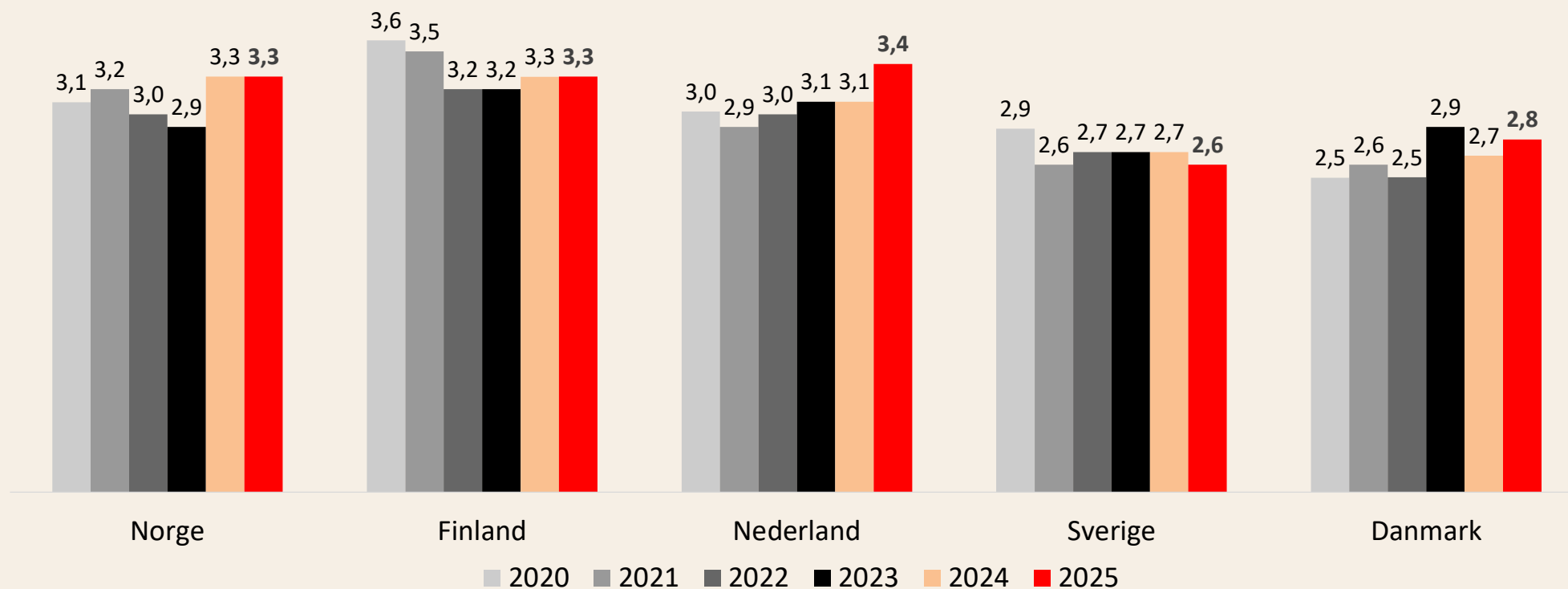
# **Forbruk av frukt og grønnsaker i Europa**

## Storbritannia har fortsatt høyest forbruk av landene i undersøkelsen



**Utvalg:**  
1000 på hvert land

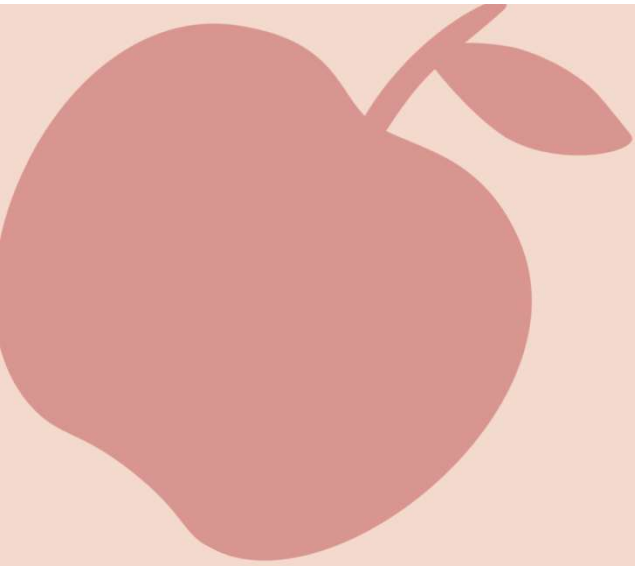
## Norge har nå et likt gjennomsnittsforbruk som Finland



### Utvalg:

Norge: 2935

De andre landene: 1000



# Oppsummering

# Oppsummering

- Forbruket økte tydelig fra 2023 til 2024, og er nå (2025) stabilt på et høyere nivå. Både barn og voksne opprettholder økningen – ungdom spiser fortsatt minst.
- Kvinner ligger fortsatt foran menn i forbruk
- Pris spiller mindre rolle – forbrukerne vektlegger i større grad utseende, smak og kvalitet ved valg av grønnsaker og jordbær.
- Forbrukerne trenger mer kunnskap og inspirasjon (jf. barrierer)
- Mange tror de spiser nok – fortsatt et potensial for økt bevissthet.
- → Forbruket har stabilisert seg på et høyere nivå – nå gjelder det å styrke vaner, smak og inspirasjon.

**TAKK FOR MEG!**

