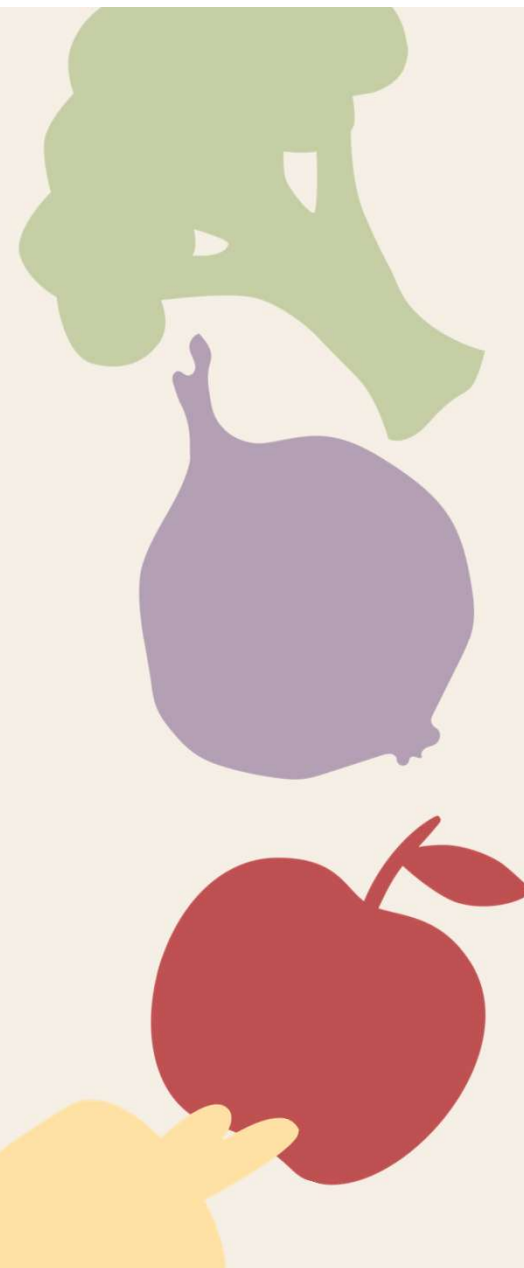




5 a day Europe 2026

Tore Angelsen, analysesjef

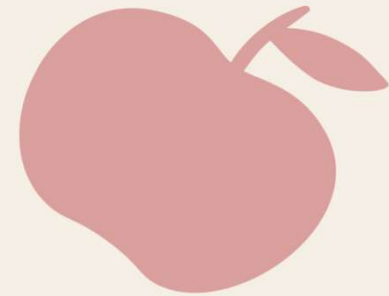
Oslo, 29. oktober 2026



5 a day Europe

- Om undersøkelsen
- Hovedresultater forbruk i Norge
- Norskpreferanse
- Barrierer for grønnsaker/salat
- Forbruk i 8 Europeiske land
- Oppsummering
- Spørsmål/kommentarer

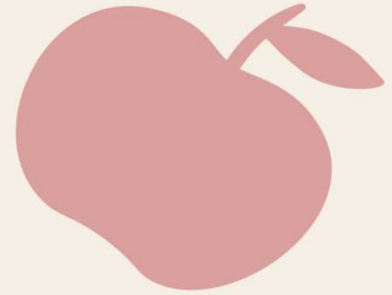
Om undersøkelsen

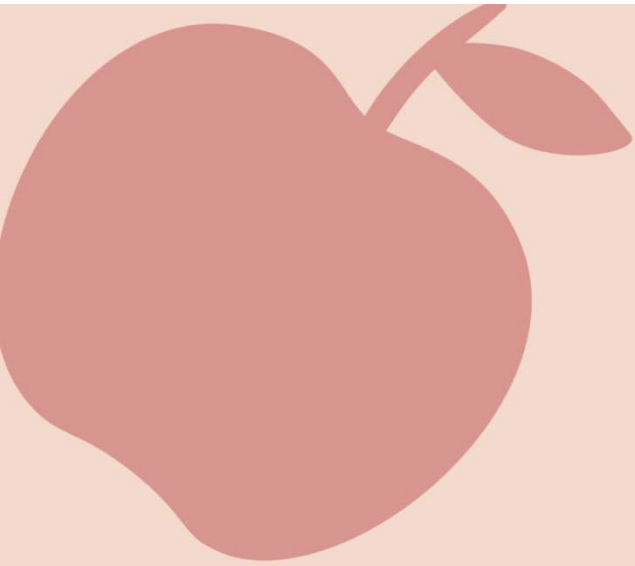


- Metode: Webundersøkelse
- Utvalg: Landsrepresentativ 18 + år, 3101 intervju
- Resultatene er vektet på kjønn, alder og utdanning
- Feltperiode: 1.9.26 – 24.9.26

Eksempel på én porsjon

- 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.

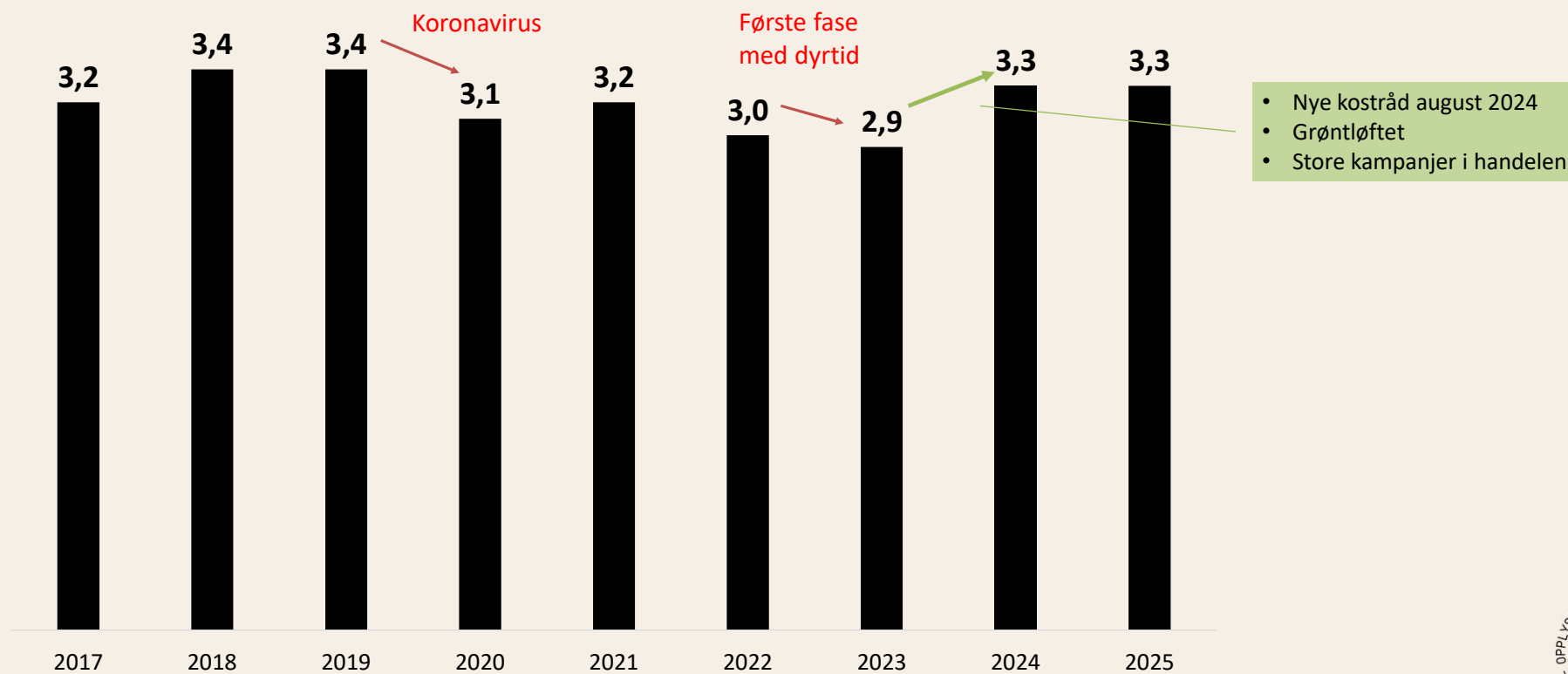




Hovedresultater Norge

Utvikling i forbruk

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

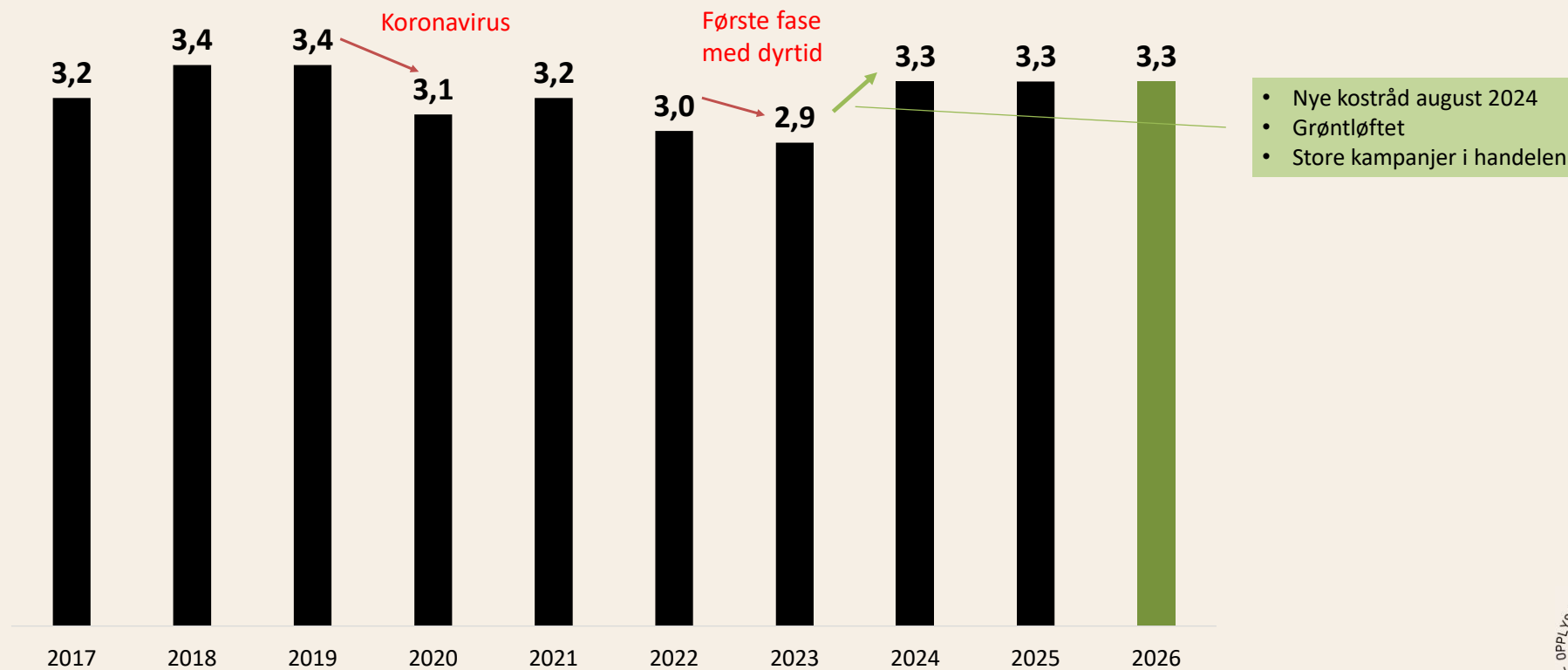


Utvalg: 2017: 1038, 2018: 3053, 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107 2025: 3035

Signifikant økning fra 2023 til 2024

Utvikling i forbruk

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

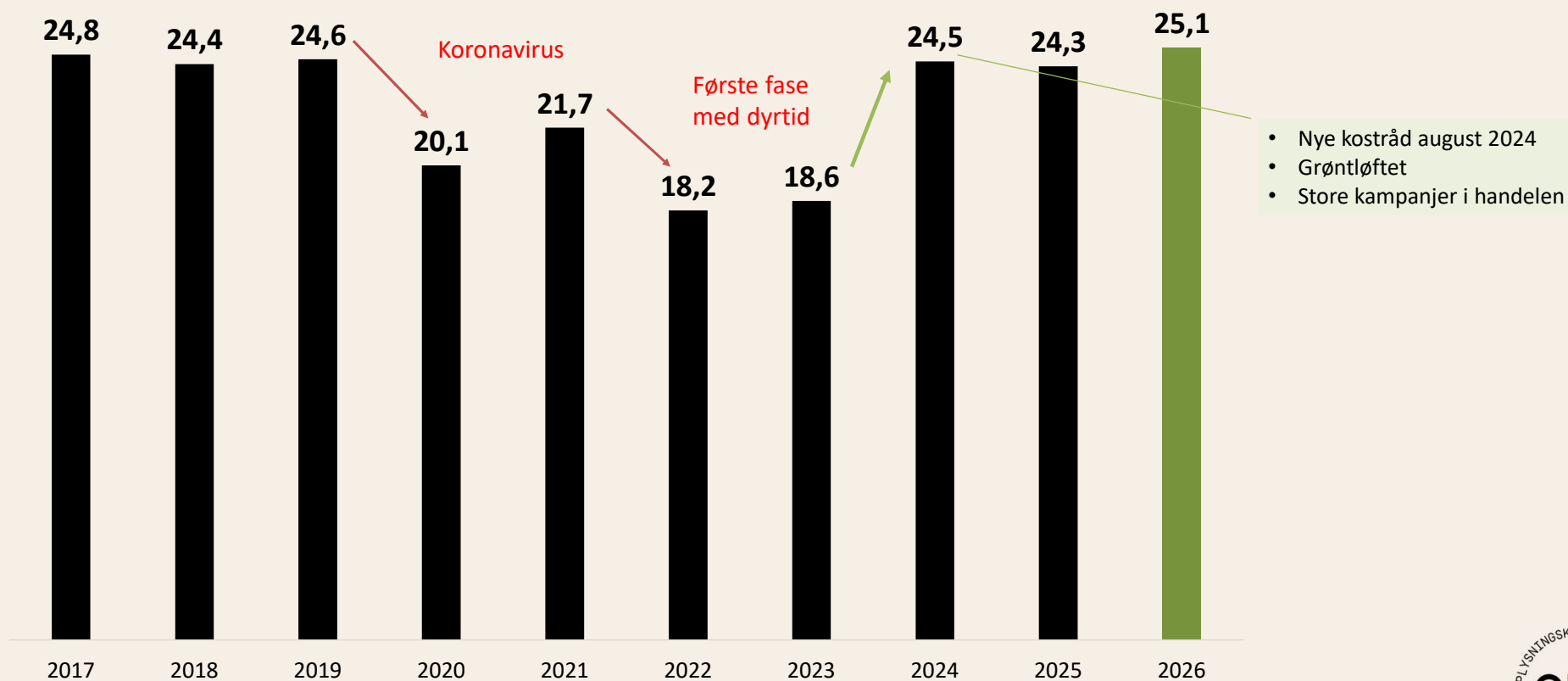


Utvalg: 2017: 1038, 2018: 3053, 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107 2025: 3035 2026: 3101

Signifikant økning fra 2023 til 2024

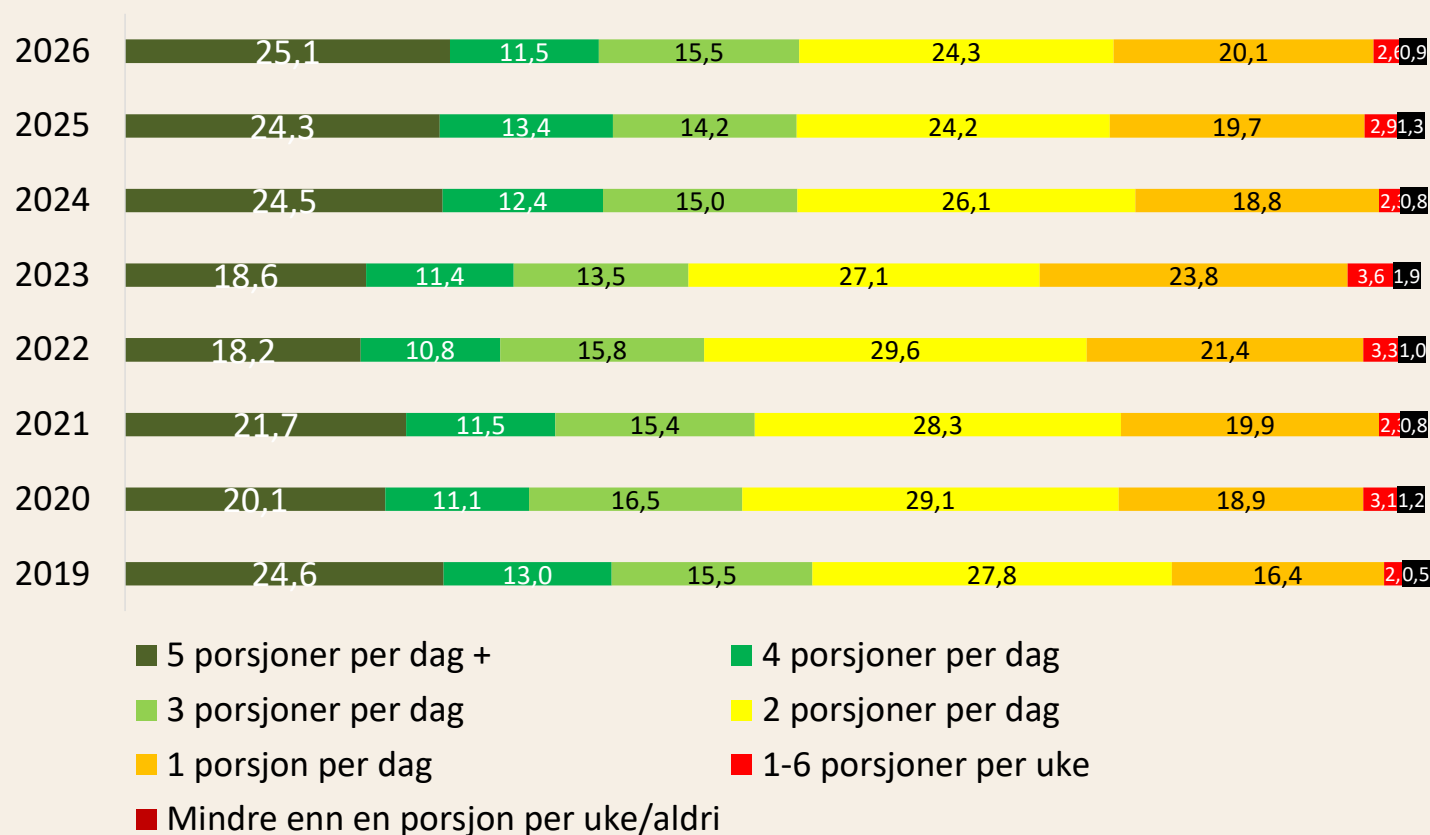
Utvikling i forbruk

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: 3035 2026: 3101

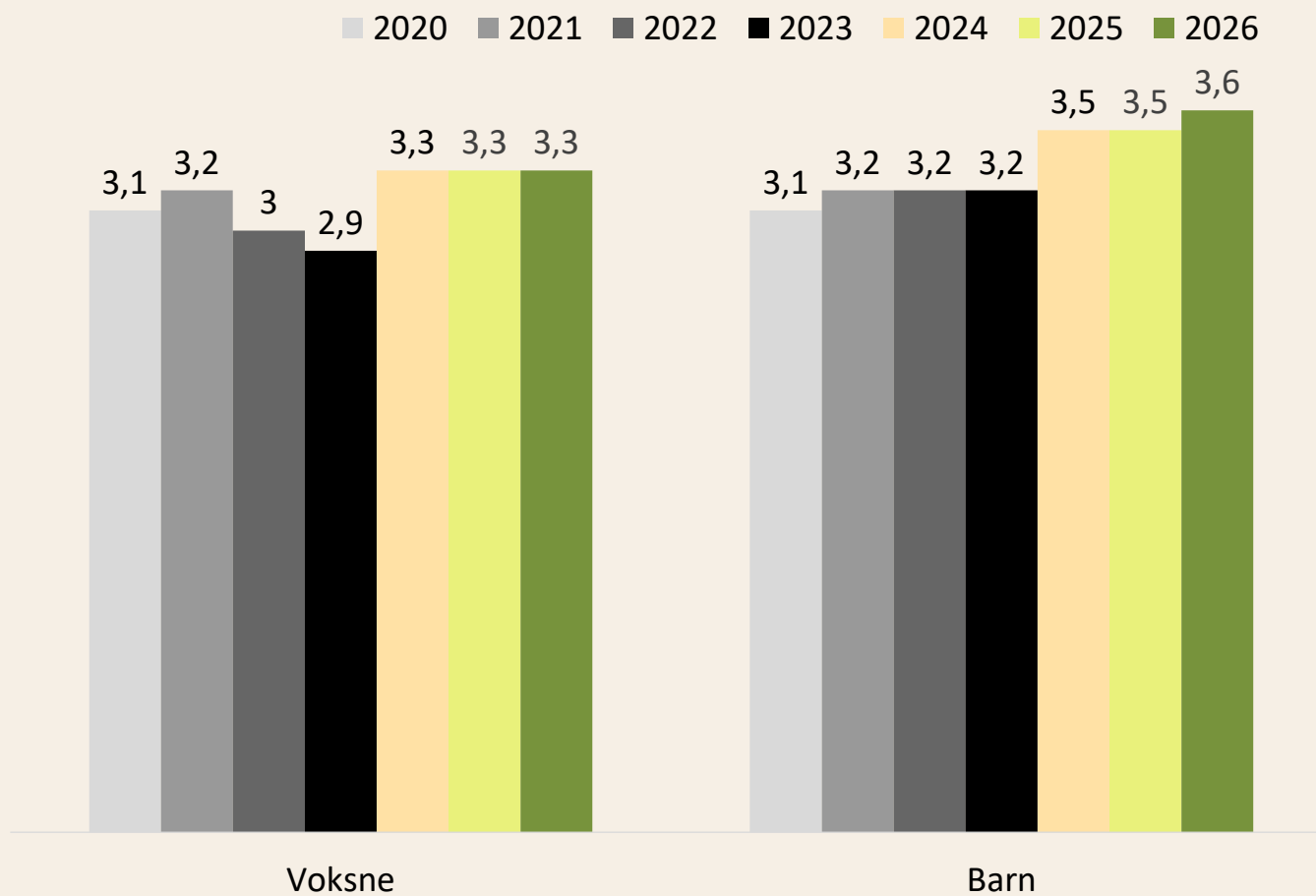
Totalt konsum av frukt/bær og grønnsaker



Utvalg: 2019: 3154, 2020: 3119, 2021: 3153, 2022: 3144, 2023: 3248, 2024: 3107 2025: 3035 2026: 3101

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%)

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

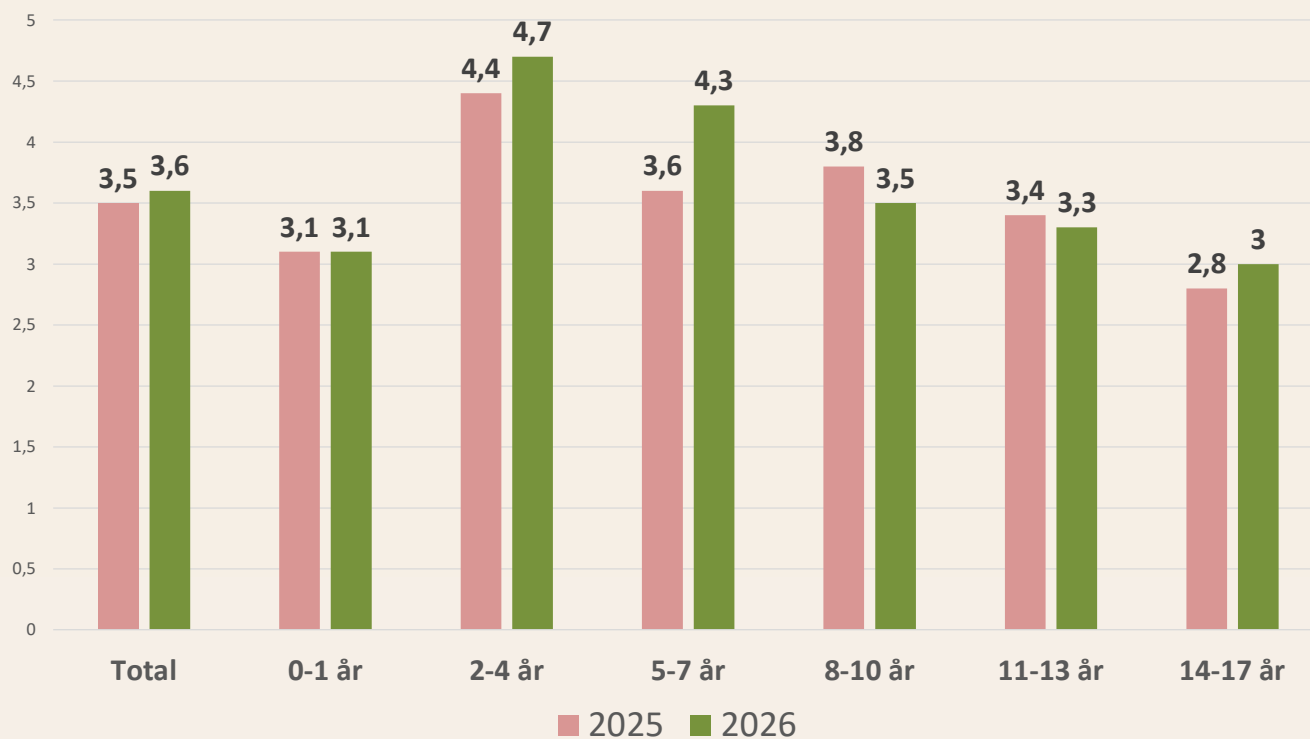


Utvalg: 2026: 3101 voksne og 666 voksne svart for barn

Signifikant økning fra 2023 til 2024 både for voksne og barn

Forbruket reduseres med økende alder

Undergrupper: Gjennomsnittlig antall porsjoner i løpet av dagen



Utvalg 2026: 0-1 år: 50, 2-4 år: 75, 5-7 år: 98, 8-10 år: 93, 11-13 år: 109, 14-17 år: 218

Signifikant forskjell 2026: 5-7 til 8-10. 8-10 år til 14-17 år

Dagbladet

Forsvinner fra matpakke:

Foreldre synes det er krevende

Når tenåringer tar over matpakke-lagingen mister de noe helt vesentlig.

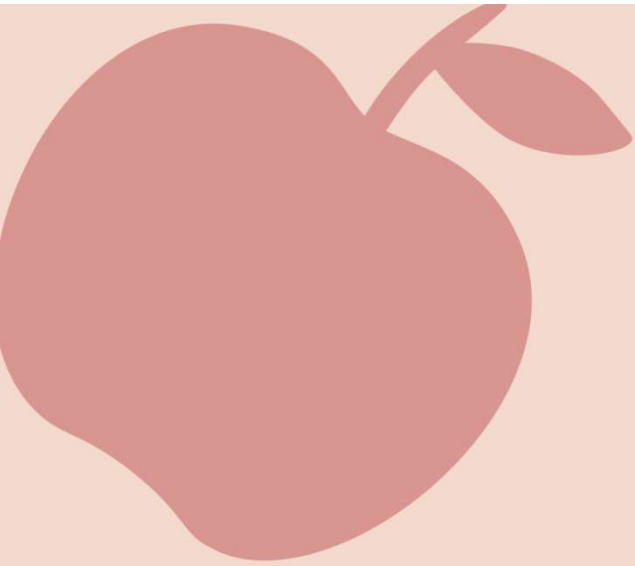


HJELPE LITT LÆNGER: Du trenger ikke ta tilbake matpakke fra barnet som har tatt over selv, men kanskje du skal hjelpe litt, skriver Iselin Bogstra... [Vis mer](#)

13-16 år foreldre sender med mat : 62 % har med frukt/bær til skolen.

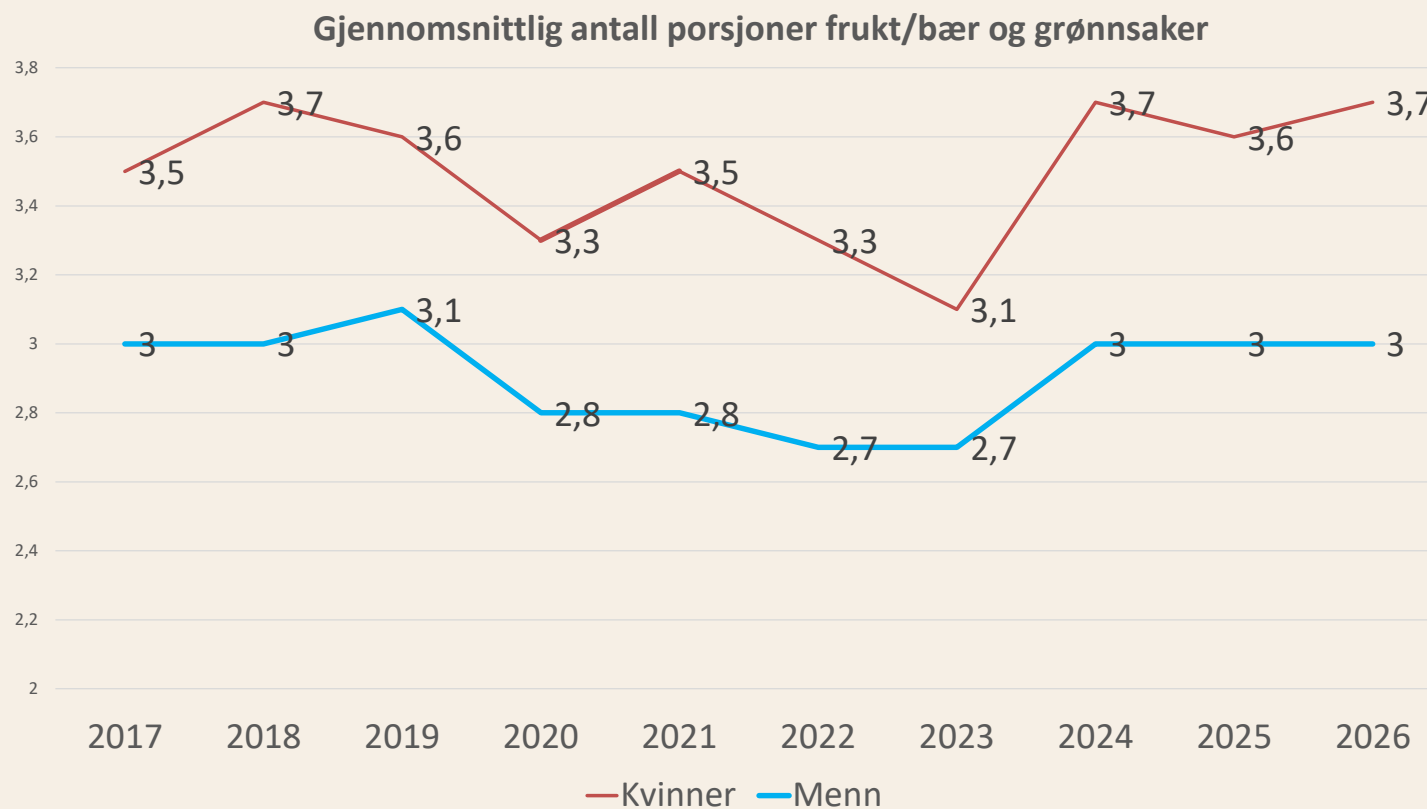
13-16 år. Elever tar med selv mat til skolen: 47 % har med frukt/bær





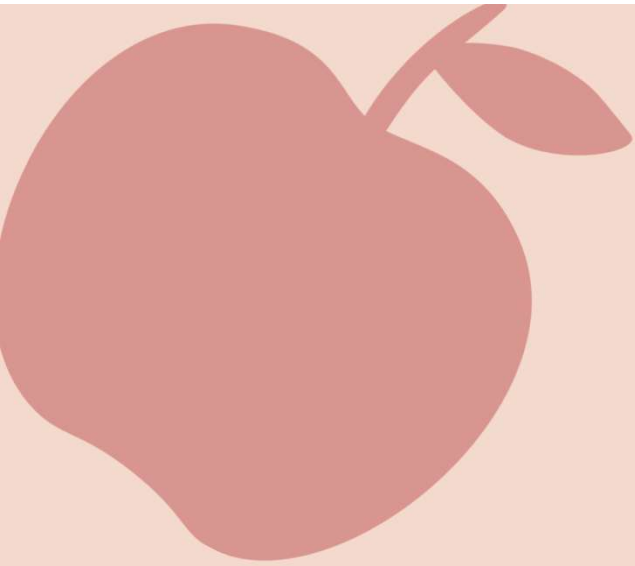
Kvinner og menn

Kvinner spiser fortsatt en god del mer enn menn



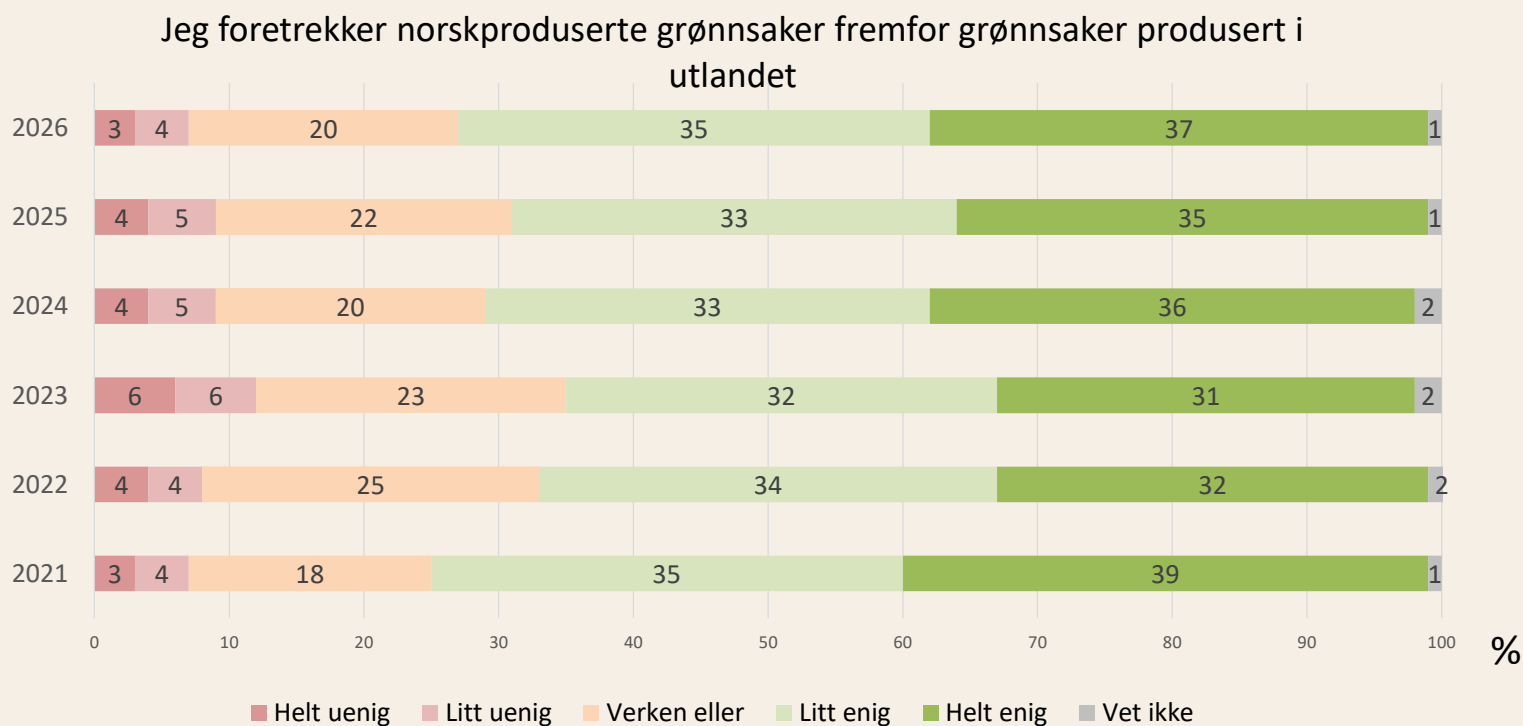
Utvalg 2026: 1532 menn og 1569 kvinner

Signifikant forskjell andel 5
porsjoner eller mer



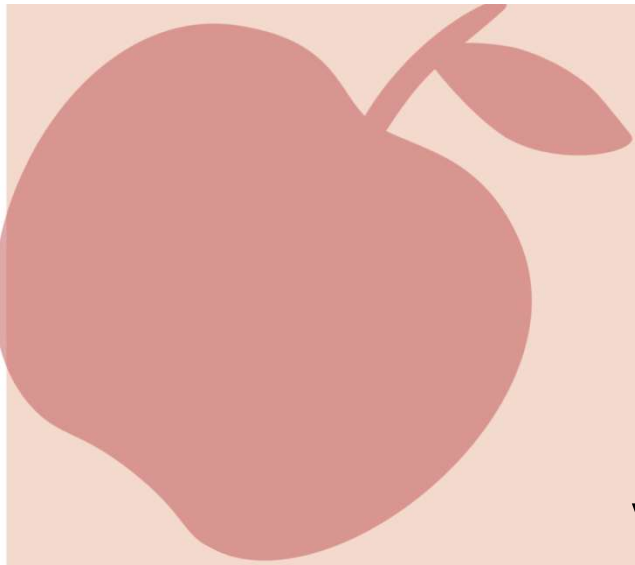
Norskpreferanse?

Det at grønnsaker er produsert i Norge er viktigere i 2026 enn i 2025.



Utvalg: 2021: 1552, 2022: 3144, 2023: 3235, 2024: 3085, 2025: 3035 2026: 3101

Signifikant forskjell fra 2025 til 2026 på andel enig 68 % vs. 72 %

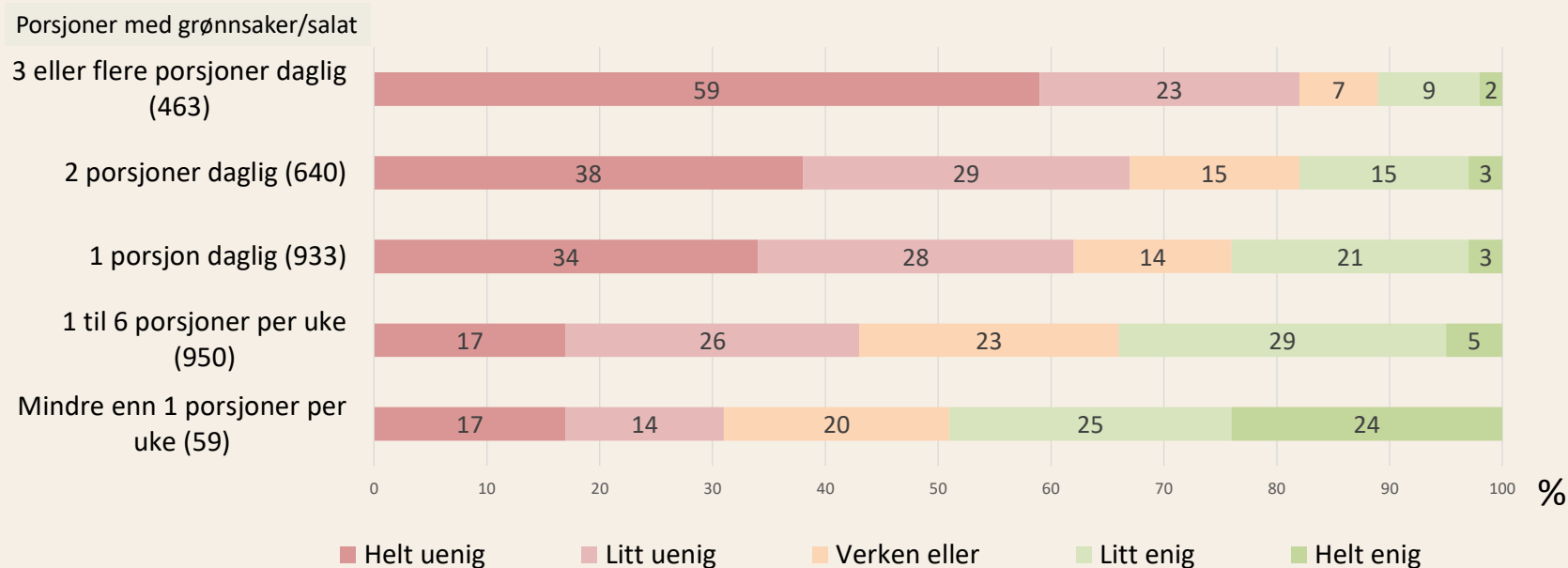


Viktige barrierer for å spise grønnsaker/salat

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, rucola 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

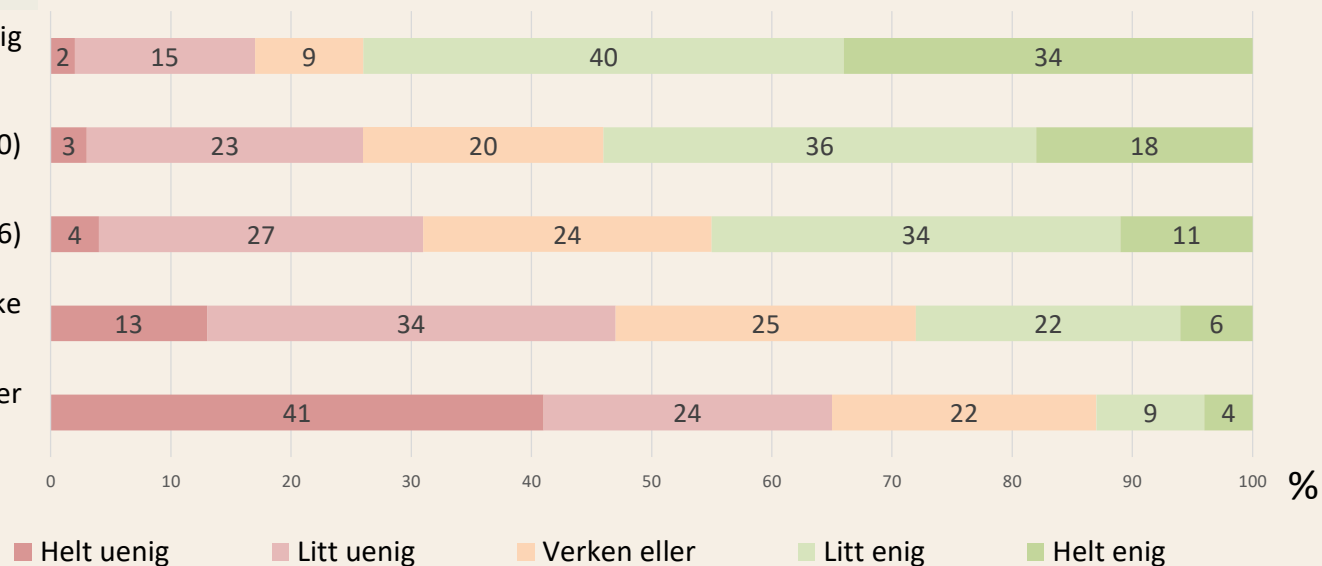
3 eller flere porsjoner daglig
(458)

2 porsjoner daglig (640)

1 porsjon daglig (926)

1 til 6 porsjoner per uke
(935)

Mindre enn 1 porsjoner per
uke (58)



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

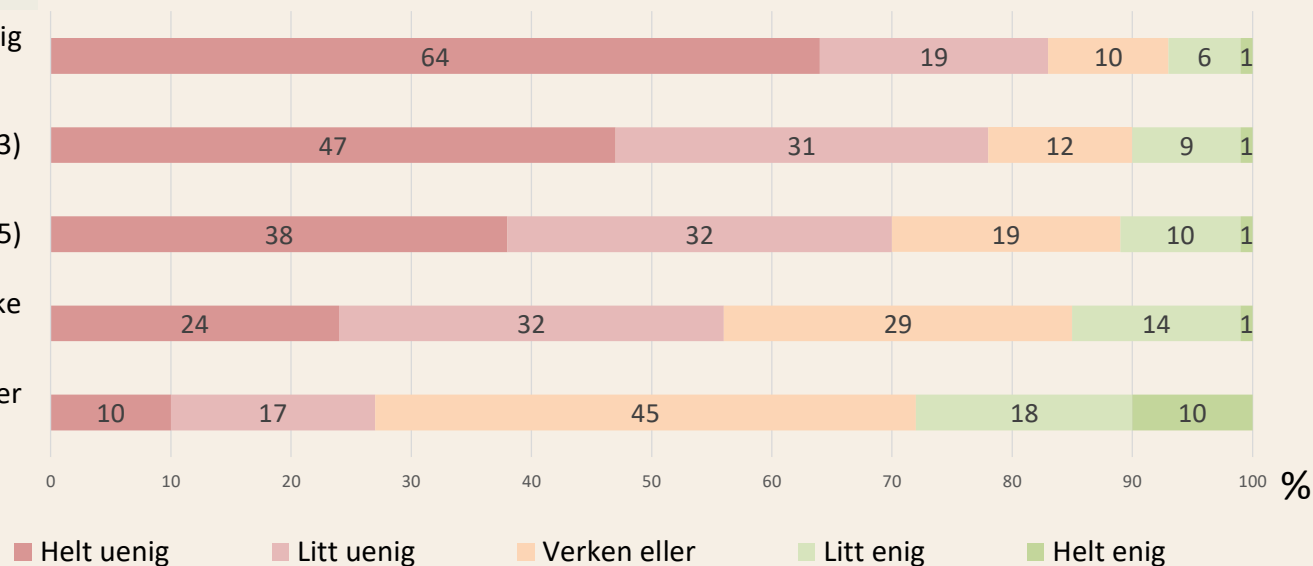
3 eller flere porsjoner daglig
(461)

2 porsjoner daglig (643)

1 porsjon daglig (935)

1 til 6 porsjoner per uke
(945)

Mindre enn 1 porsjoner per
uke (60)



Prisoppfatning skiller mindre

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

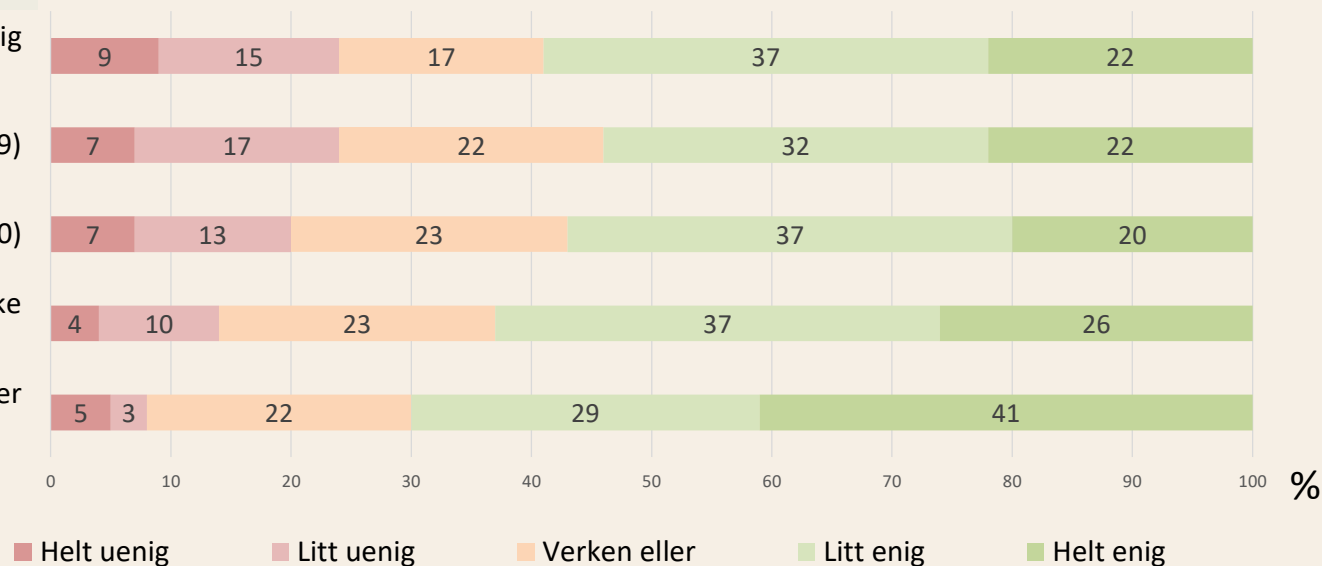
3 eller flere porsjoner daglig
(460)

2 porsjoner daglig (639)

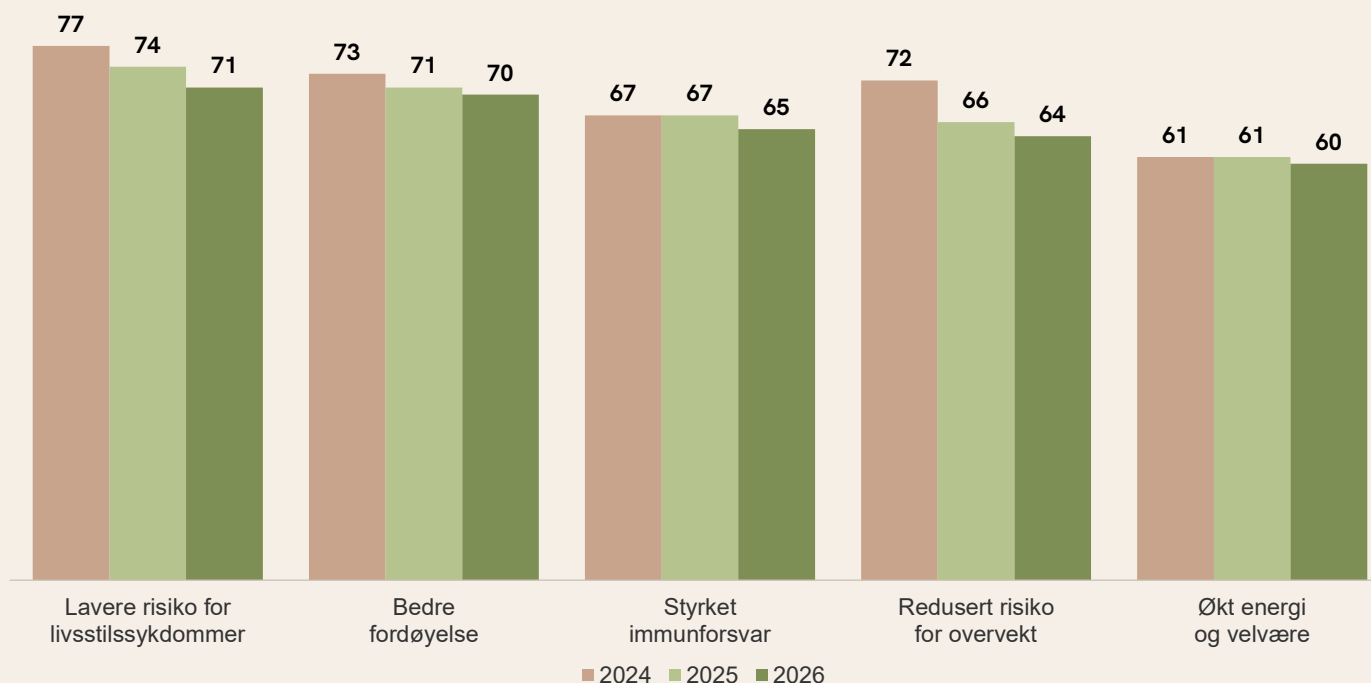
1 porsjon daglig (930)

1 til 6 porsjoner per uke
(941)

Mindre enn 1 porsjoner per
uke (59)



Litt færre knytter grønnsaker til helsefordeler enn i 2024



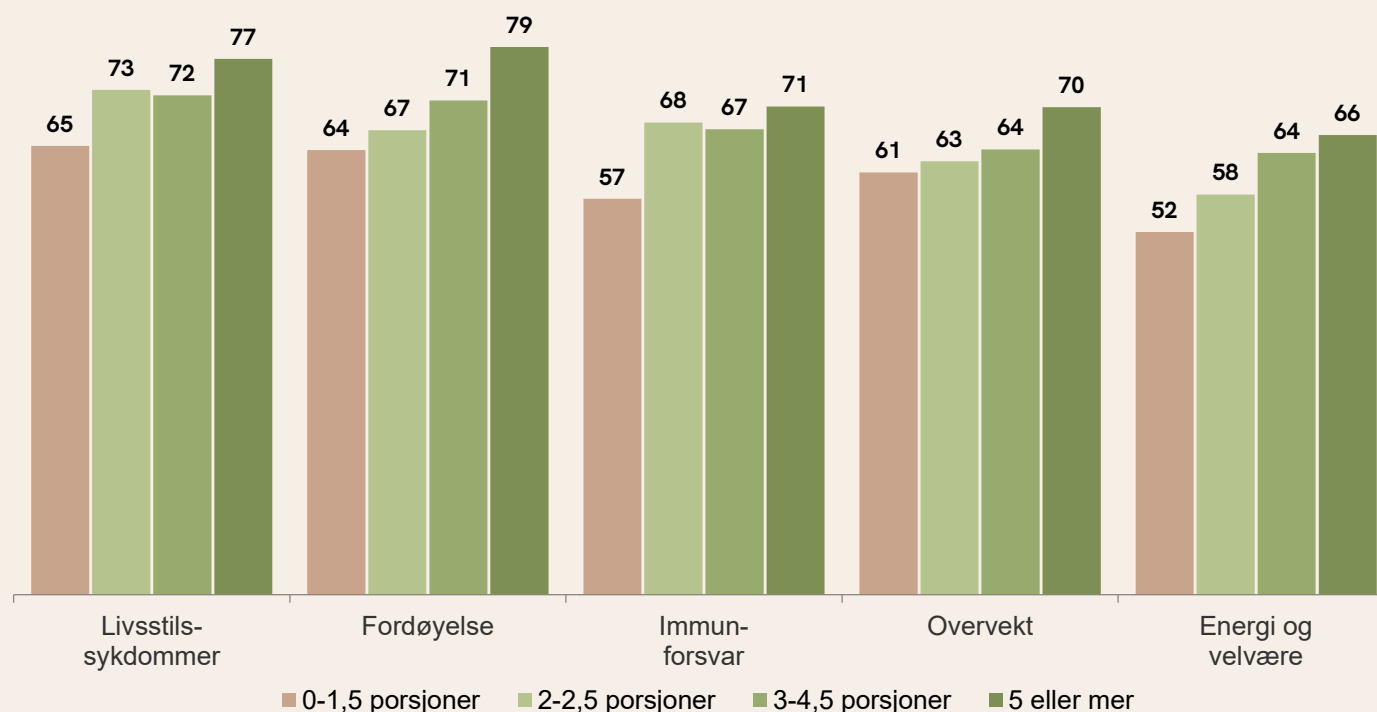
-8

prosentpoeng for « redusert risiko for overvekt » fra 2024 til 2026. Størst fall av de fem.

Alle fem helsefordelene har lavere oppslutning i 2026 enn i 2024.

Spørsmål: Hvilke helsefordeler tror du er forbundet med å spise grønnsaker/salat? Flere svar mulig. Vektete prosenter. Minst 3000 svar for hvert av årene. Ikke vist i 2026: Annet 1 %, Ingen av disse 1 %, Vet ikke 4 %. Data: Kantar.

Kunnskap som viktig driver: Jo mer frukt og grønt man spiser, desto mer tro på helsefordelene



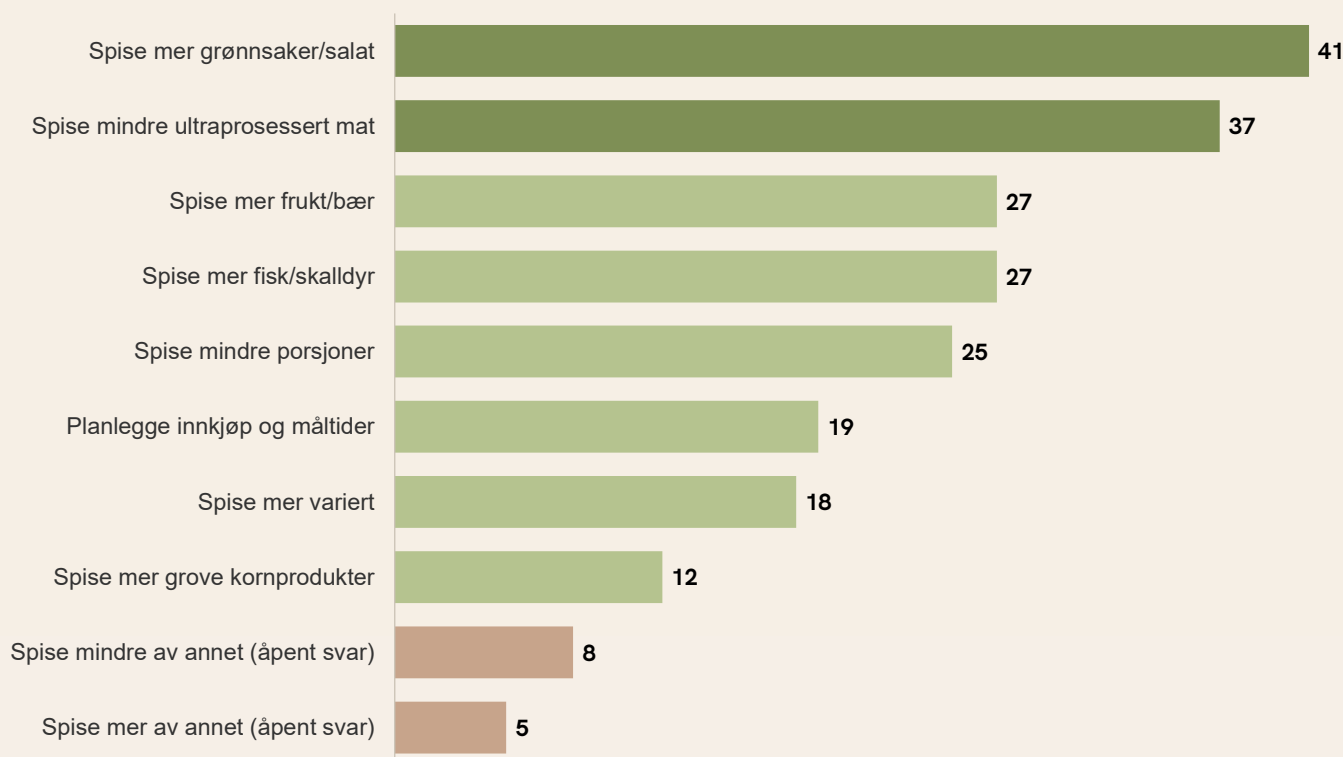
5 av 5

helsefordeler har stigende oppslutning fra laveste til høyeste forbruksgruppe.

Trenden er signifikant for alle fem ($p < 0,001$).

Spørsmål: Hvilke helsefordeler tror du er forbundet med å spise grønnsaker/salat? Flere svar mulig. Vektete prosenter. $n=3015$. Porsjoner frukt og grønt per dag. Trendtest over fire grupper justert for vektning.

Flest vil spise mer grønnsaker og mindre ultraprosessert mat



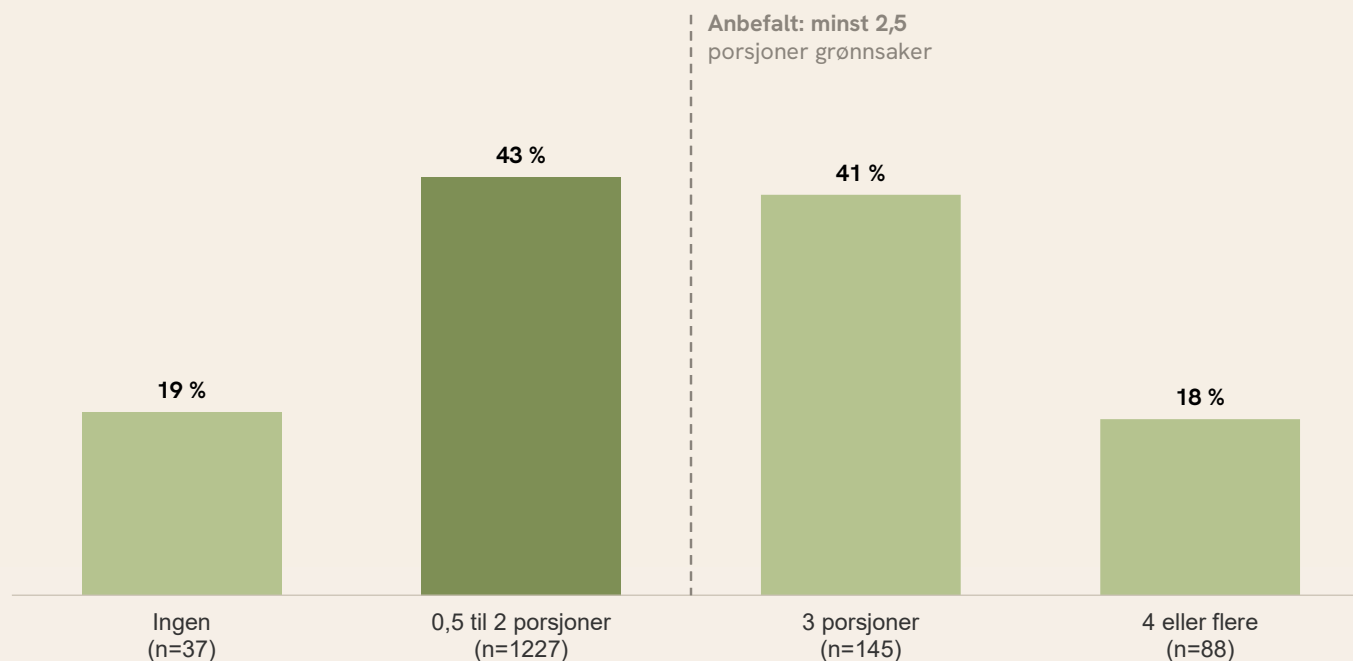
82 %

ønsker å gjøre minst én endring i matvanene.

18 % ønsker ingen endring.

Spørsmål: Hvilke endringer i matvanene ønsker du å gjøre fremover? Flere svar mulig. Prosent. n=1507. 82 % er beregnet som 100 minus andelen som ikke ønsker endringer.

82 % av voksne spiser 0,5 til 2 porsjoner grønnsaker om dagen. 43 % av dem vil spise mer

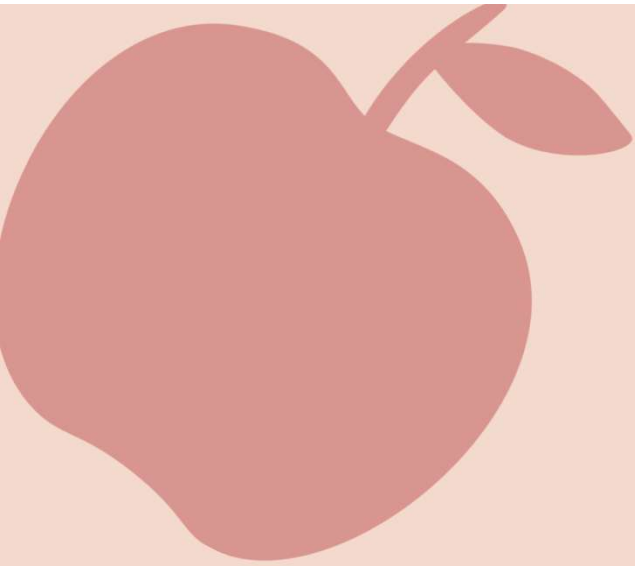


35 %

av alle voksne spiser 0,5 til 2 porsjoner grønnsaker om dagen og vil spise mer.

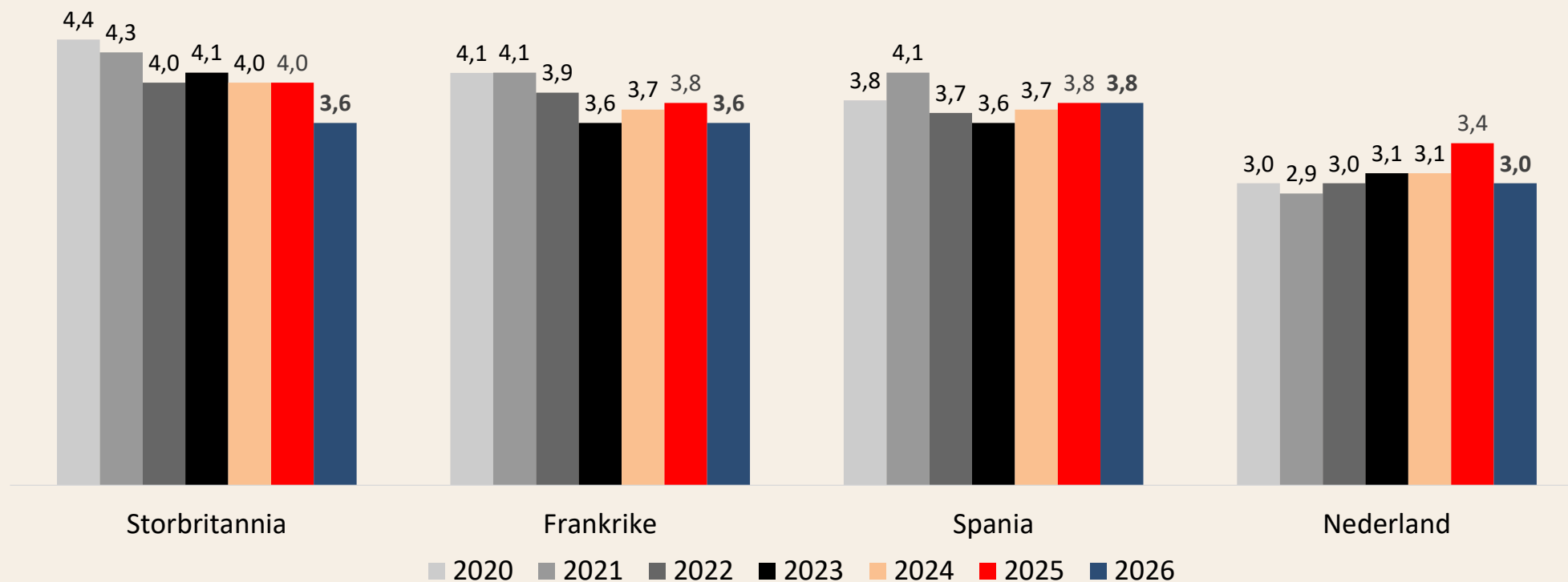
Blant dem som ikke spiser grønnsaker, vil bare 19 % spise mer (n=37).

Andel som svarer «spise mer grønnsaker/salat» på spørsmålet: Hvilke endringer i matvanene ønsker du å gjøre fremover? Fordelt på daglig forbruk av grønnsaker/salat. Vektete prosent, n=1497. Snitt alle: 41 %. Uvektet gir samme mønster (18, 42, 39 og 16 %). 35 % = 43 % av 82 %.



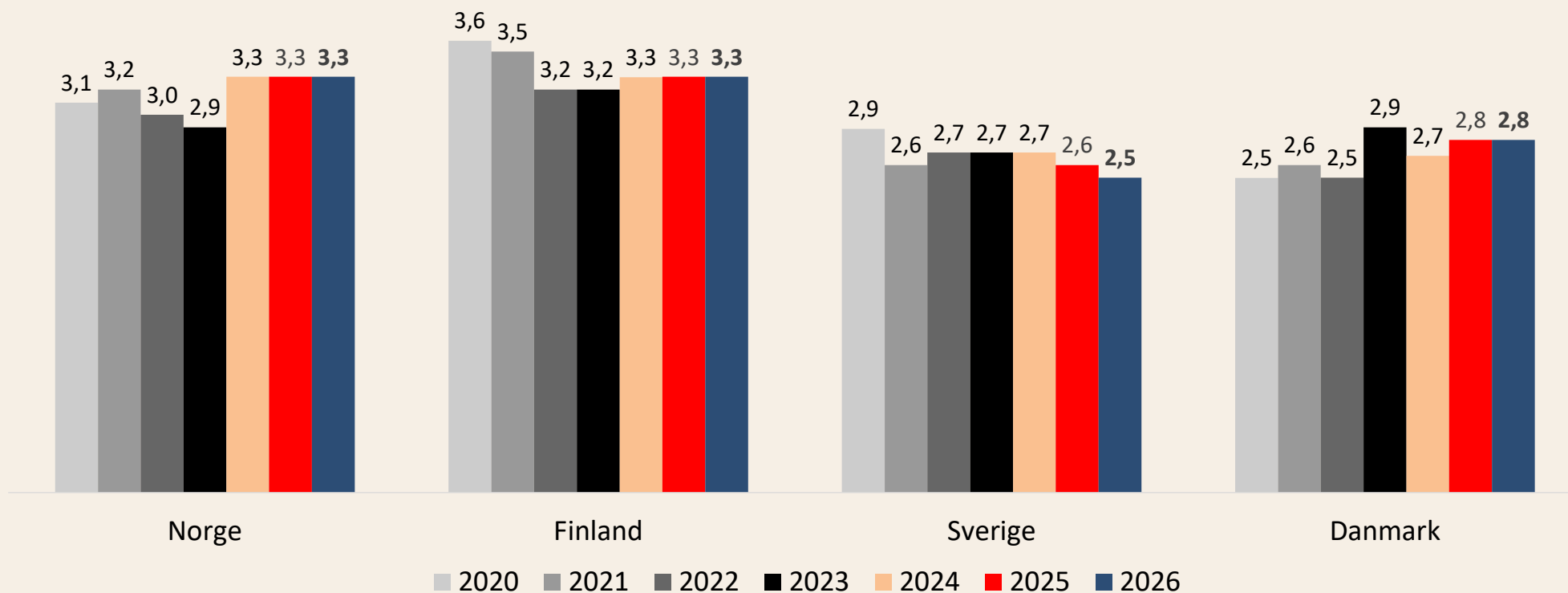
Forbruk av frukt og grønnsaker i Europa

Spania, Storbritannia og Frankrike har høyest forbruk av landene i undersøkelsen



Utvalg:
1000 på hvert land

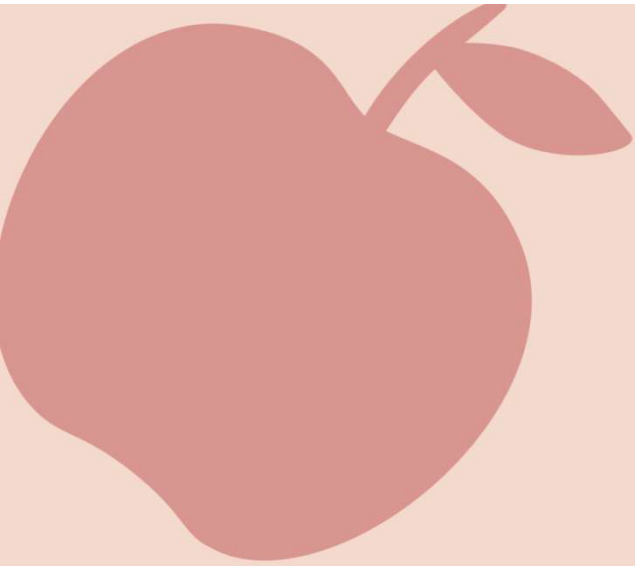
Norge har et likt gjennomsnittsforbruk som Finland



Utvalg 2026:

Norge: 3101

De andre landene: 1000



Oppsummering

Oppsummering: stabilt forbruk og sterkere norskpreferanse

3,3

porsjoner frukt, bær og grønt per dag i snitt. Samme nivå som i 2024 og 2025.

25 %

spiser 5 om dagen eller mer. På nivå med toppårene.

72 %

foretrekker norskproduserte grønnsaker. Signifikant opp fra 68 % i 2025.

Vane

er en større barriere enn pris. De som spiser lite, glemmer oftere grønnsaker til middag.

41 %

ønsker å spise mer grønnsaker/salat. Den vanligste endringen folk vil gjøre.

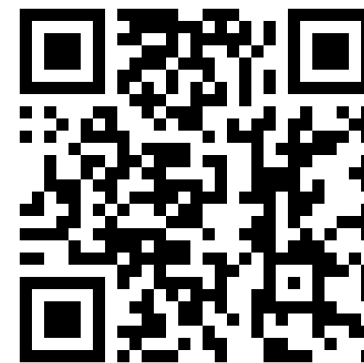
Delt 4. plass

av 8 land, sammen med Finland (3,3). Spania topper (3,8), Sverige er lavest (2,5).

Takk for meg!

Mer statistikk og innsikt om frukt, bær, grønnsaker og poteter:

grontinnsikt.no



Skann for grontinnsikt.no

