



Mat og handlevaner

Befolkningsundersøkelse for Team Bærekraft februar 2023

Metode og utvalg

Målgruppe og utvalg

Landsrepresentativt utvalg av den voksne befolkningen, altså de over 18 år. Utvalget er rekruttert i Ipsos webpanel, som består av rundt 50000 personer som svarer regelmessig på undersøkelser.

Respondentene i panelet er i hovedsak telefonvervet, og panelet er satt sammen på en måte som gjør medlemmene representative for den norske befolkningen. Resultatene er veiet på kjønn, alder og geografi i henhold til offentlig statistikk.

Metode og tidsperiode feltarbeid

Datainnsamlingen ble gjennomført som webintervju i januar og februar 2023.

Antall intervju

2073

Feilmarginer

+/- 3,0 prosentpoeng ved 1000 intervju.

Feilmarginene for tall i undergrupper er større.

Innhold

Hvordan er nordmenns handlevaner?

Handlefrekvens, butikkpreferanse og planlegging

Hva er folk opptatt av når de handler mat

Forbrukertyper, sunnhet, bærekraft

Hva trenger folk av matmerking?

Varedeklarasjon, alkohol

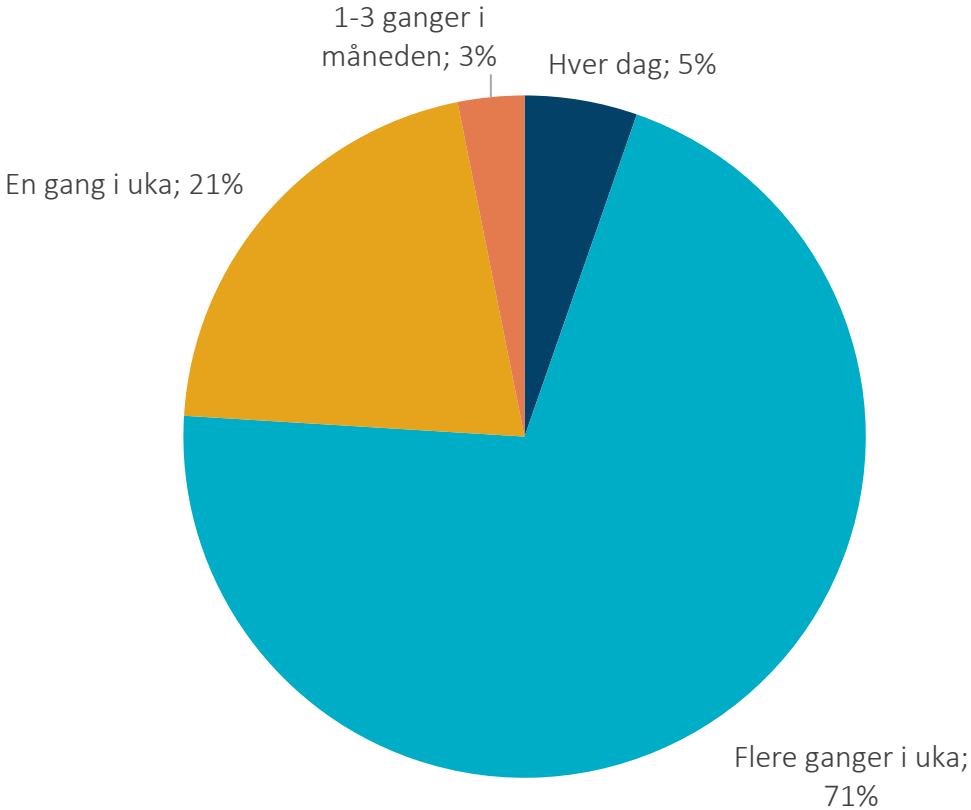
Hvordan har mat- og handlevaner endret seg?

Økonomi, tiltak og endring

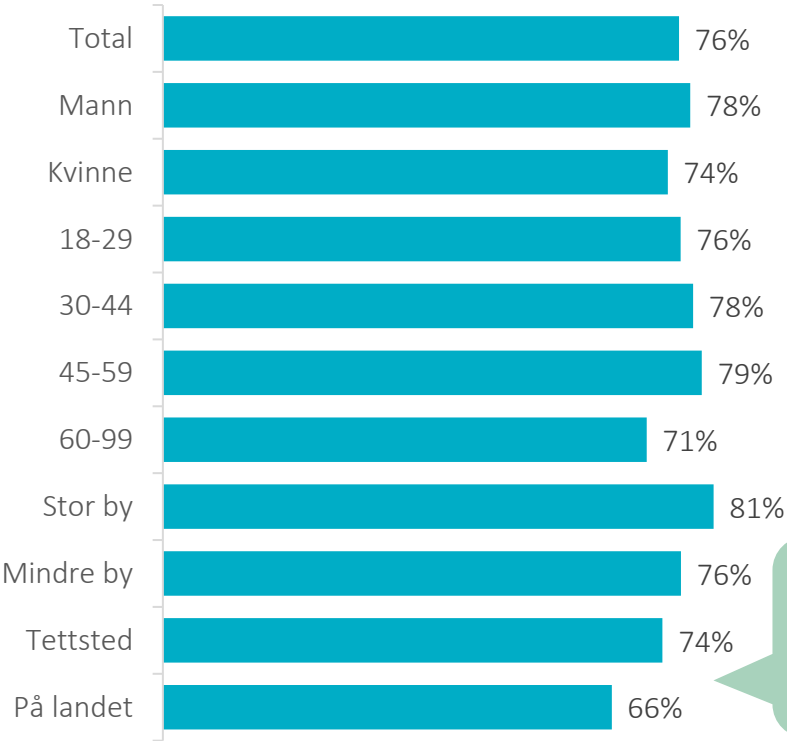
Hvordan er
nordmenns
handlevaner?

7 av 10 handler dagligvarer flere ganger i uka

Hvor ofte handler du dagligvarer?



Hvor ofte handler du dagligvarer?
Hver dag eller flere ganger i uka

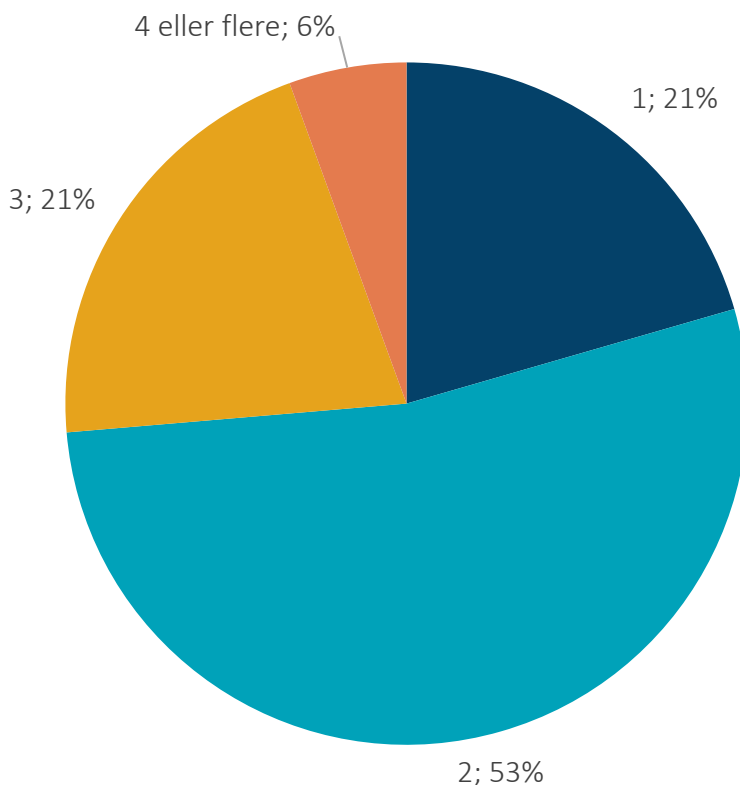


Handlefrekvens styres først og fremst av urbanitet

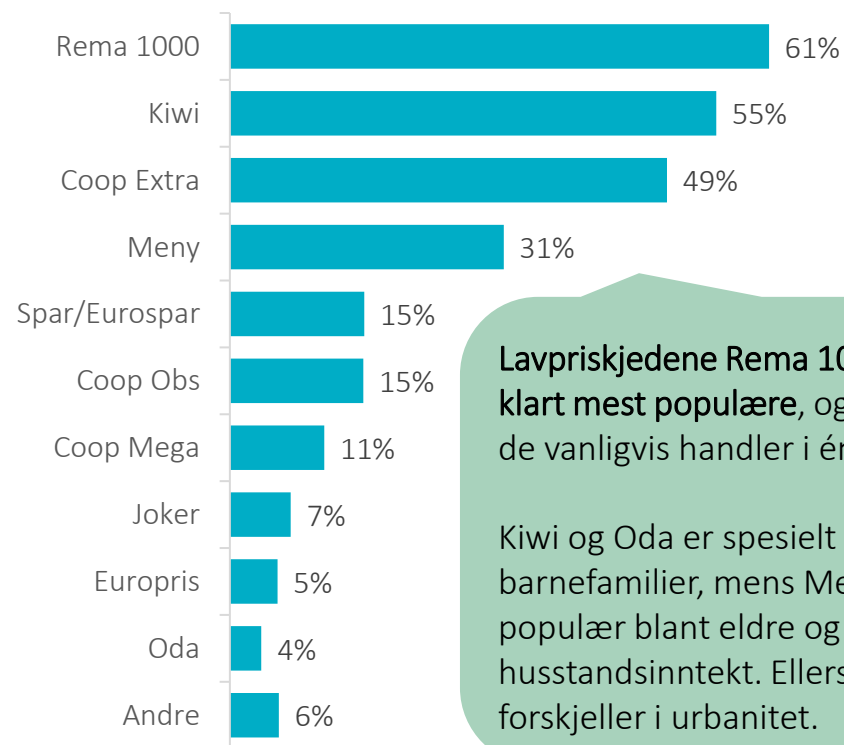


1 av 5 handler kun i én dagligvarebutikk

Hvor mange ulike dagligvarebutikker handler du i, i løpet av en vanlig uke?



Hvilke ulike dagligvarekjeder handler du vanligvis i?
Flere svar mulig



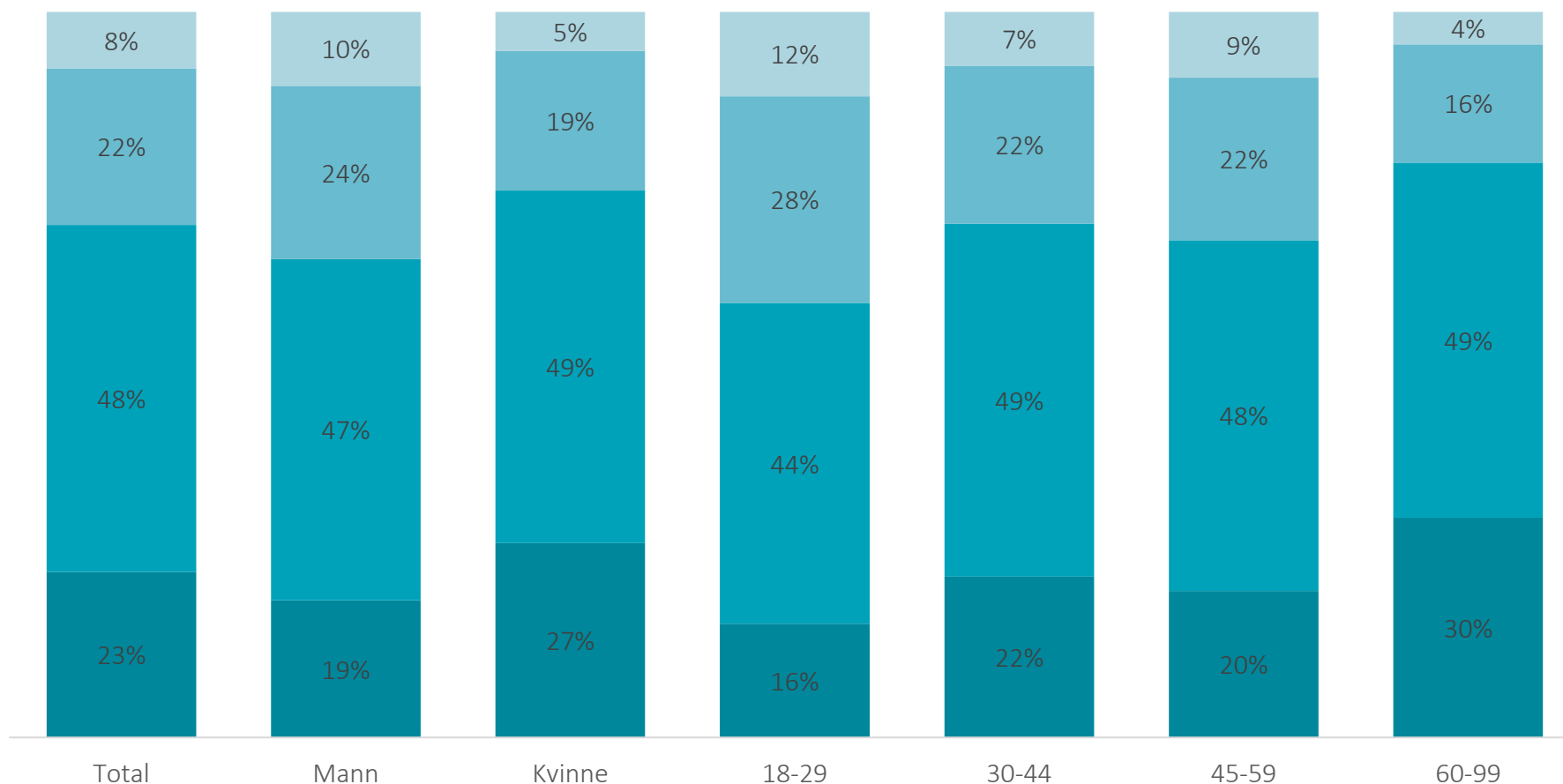
Lavpriskjedene Rema 1000, Kiwi og Coop er klart mest populære, og hele 95% oppgir at de vanligvis handler i én av disse kjedene.

Kiwi og Oda er spesielt populære blant barnefamilier, mens Meny er spesielt populær blant eldre og de med høy husstandsinnkomst. Ellers er det store forskjeller i urbanitet.

Unge planlegger mindre enn eldre

Planlegger du innkjøpene dine av mat- og drikkevarer?

■ Alltid ■ Ofte ■ Av og til ■ Sjelden eller aldri



7 av 10 planlegger innkjøpene sine ofte eller alltid. En andel på 8% sier at de aldri planlegger innkjøp.

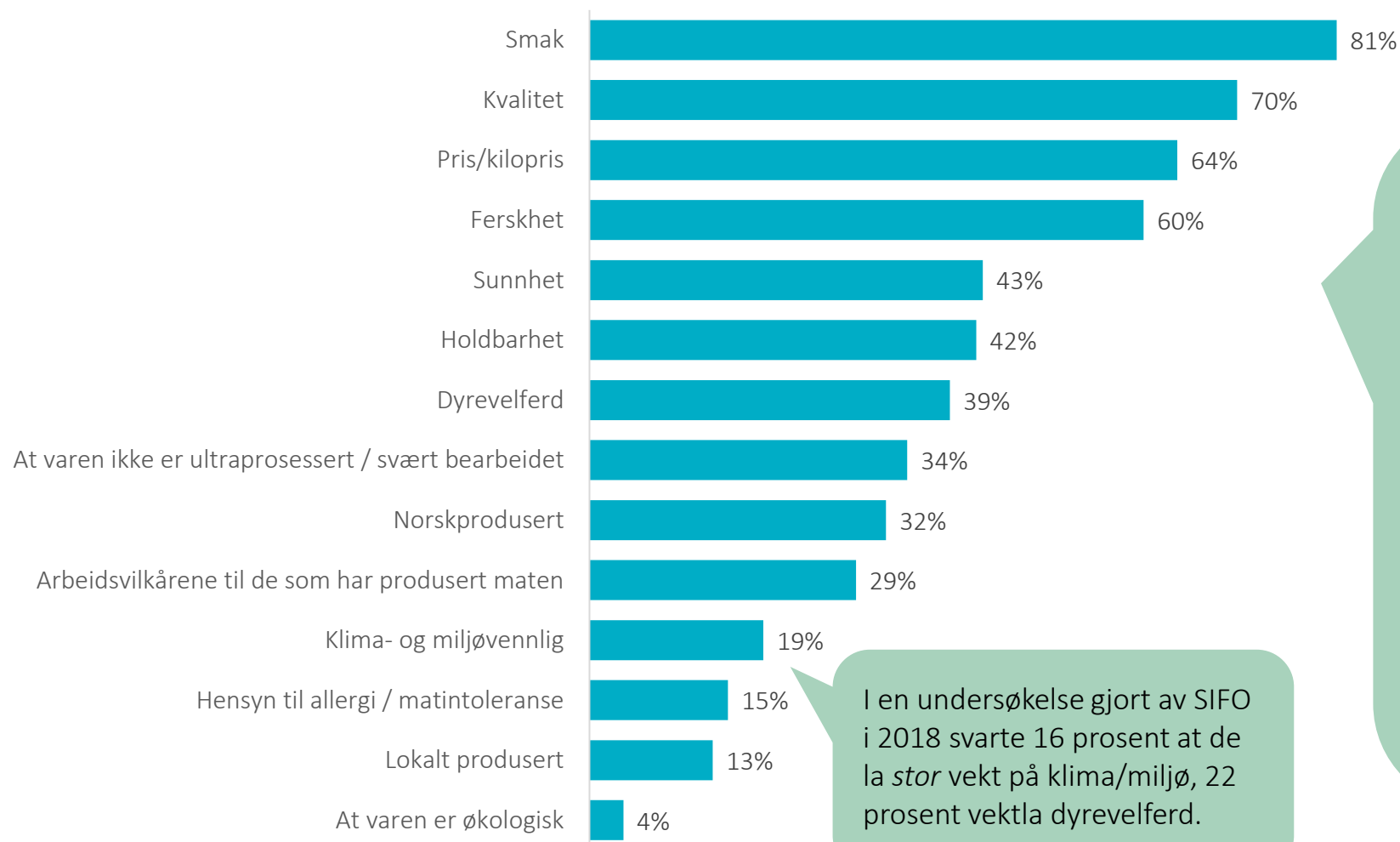
Kvinner planlegger oftere enn menn, og eldre planlegger oftere enn yngre.

N = 2073 (alle)

Hva er folk opptatt
av når de kjøper
mat?

Folk flest er opptatt av smak og kvalitet

Hvor viktig er følgende faktorer for deg når du handler mat?



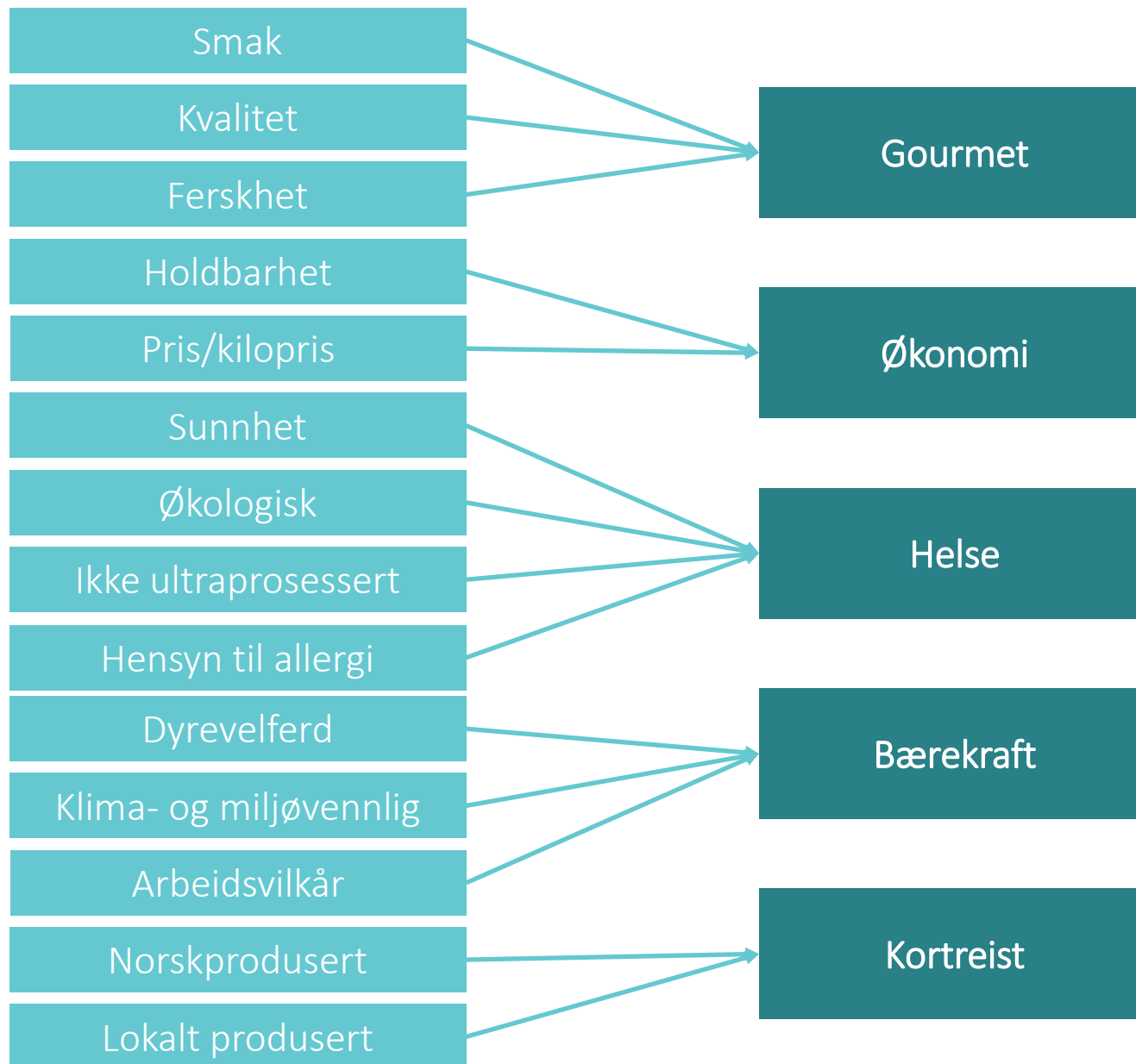
Smak, kvalitet og pris er viktig for de aller fleste forbrukere.

Kvinner er generelt opptatt av flere faktorer, relativt sett er de spesielt opptatt av sunnhet og dyrevelferd.

Unge under 30 og de med lav husstandsinntekt er relativt sett mer opptatt av pris og mindre av smak og kvalitet.

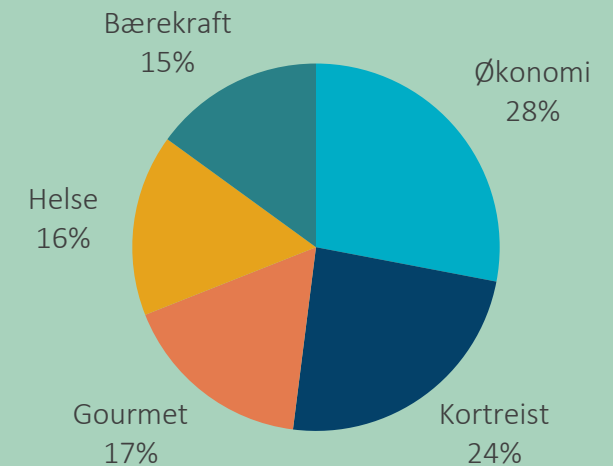
Eldre over 60 år er spesielt opptatt av kvalitet, ferskhets og sunnhet, men også av varer som er norskproduserte og ikke ultraprosessert.

I en undersøkelse gjort av SIFO i 2018 svarte 16 prosent at de la stor vekt på klima/miljø, 22 prosent vektla dyrevelferd.



Ved hjelp av faktoranalyse fant vi fem **underliggende faktorer** som folk er opptatt av når det gjelder mat- og handlevaner. Vi har navngitt disse faktorene etter hva som beskriver dem, og får slik **fem distinkte forbrukertyper**.

Videre kan vi plassere respondentene i undersøkelsen til den av forbrukertypene de passer best inn i, og får følgende fordeling av befolkningen:



Fem forbrukertyper



Økonomi

- Svært opptatt av pris og holdbarhet på varer
- Er ikke så opptatt av å handle klima- og miljøvennlig, økologisk eller lokalt
- Ser alltid nøye på prisen
- Handler oftere lavprismerker og hos lavpriskjeder
- Handler mindre sesongvarer og lokale varer
- Mindre villig til å endre kosthold av klima- og miljøhensyn
- **7 av 10 sier de har endret handlevaner pga pris, færre spiser mer bærekraftig**
- Leser sjeldnere varedeklarasjon
- **Ville spist sunnere om det var billigere**

28 %



Kortreist

- Bor ofte på landet
- **Svært opptatt av at mat skal være norsk og lokalprodusert**
- **Velger klima- og miljøvennlig**
- Handler mer lokalt, mindre lavprismerker og bønner/linser
- Mangler ikke penger til nødvendige utgifter
- **Bryr seg ikke om matmerking**
- Handler sjeldnere og oftere på én butikk
- Ønsker mer kortreist mat i butikken, mindre opptatt av ferdigretter
- Bryr seg sjeldnere om sukker og kalorier
- Har i mindre grad endret handlevaner

24 %



Gourmet

- Liten overvekt menn
- Litt overrepresentert blant enslige
- **Svært opptatt av kvalitet, ferskhet og smak, lite opptatt av bærekraft og økonomi**
- Handler ikke mer på lavpriskjeder og kaster ikke mindre mat
- Ønsker mer ferskvare kjøtt og gourmetmat i butikken
- Ser etter kalorier eller proteiner i maten
- Ville ikke spist sunnere om maten var bedre merket

17 %



Bærekraft

- **Svært opptatt av dyrevelferd, arbeidsvilkår og klima- og miljøvennlig mat**
- Positive til merking av klima- og miljøvennlig mat
- Mener alle bør endre sine matvaner
- Spiser mer bønner, linser og belgfrukter samt frukt og grønt
- Overrepresentert under 45 år og blant de som bor i by
- **Ser etter mettet fett og kalorier på varedeklarasjonen**

15 %



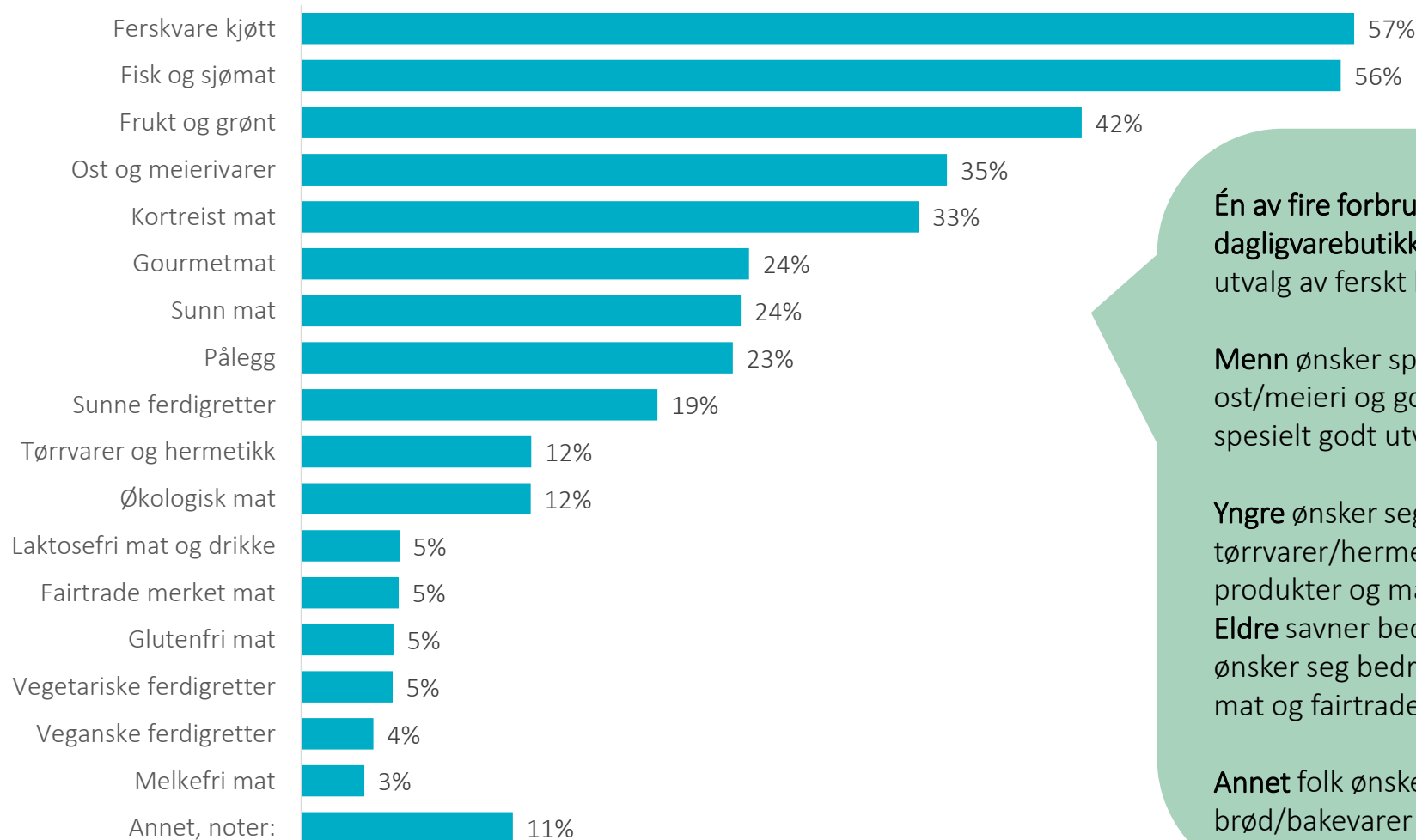
Helse

- **Svært opptatt av sunnhet, økologi/ikke ultraprosessert**
- Overvekt kvinner
- **Handler klima- og miljøvennlig**
- Flere dyrker mat selv
- Prøver alltid å velge sunne matvarer, må ofte ta hensyn til allergi/intoleranse
- Positive til merking av bærekraftig mat og til at alle bør spise mer bærekraftig
- **Villig til å endre kosthold for klima og miljø, og ville spist mer bærekraftig om det var billigere**
- Synes det bør bli forbudt å ha usunn mat ved kassene og markedsføre til barn og unge
- **Planlegger oftere handlingen og leser oftere varedeklarasjon**

16 %

Folk ønsker bedre utvalg av kjøtt, fisk og grønt

Vennligst kryss av for de matvarene du skulle ønske det var bedre utvalg av



Én av fire forbrukere savner bedre utvalg i dagligvarebutikkene. Folk savner spesielt bedre utvalg av ferskt kjøtt, fisk og grønt.

Menn ønsker spesielt godt utvalg av ferskt kjøtt, ost/meieri og gourmetmat, mens **kvinner** ønsker seg spesielt godt utvalg frukt og grønt.

Yngre ønsker seg generelt bedre utvalg tørrvarer/hermetikk, vegetariske/veganske produkter og mat fri for melk/laktose og gluten.

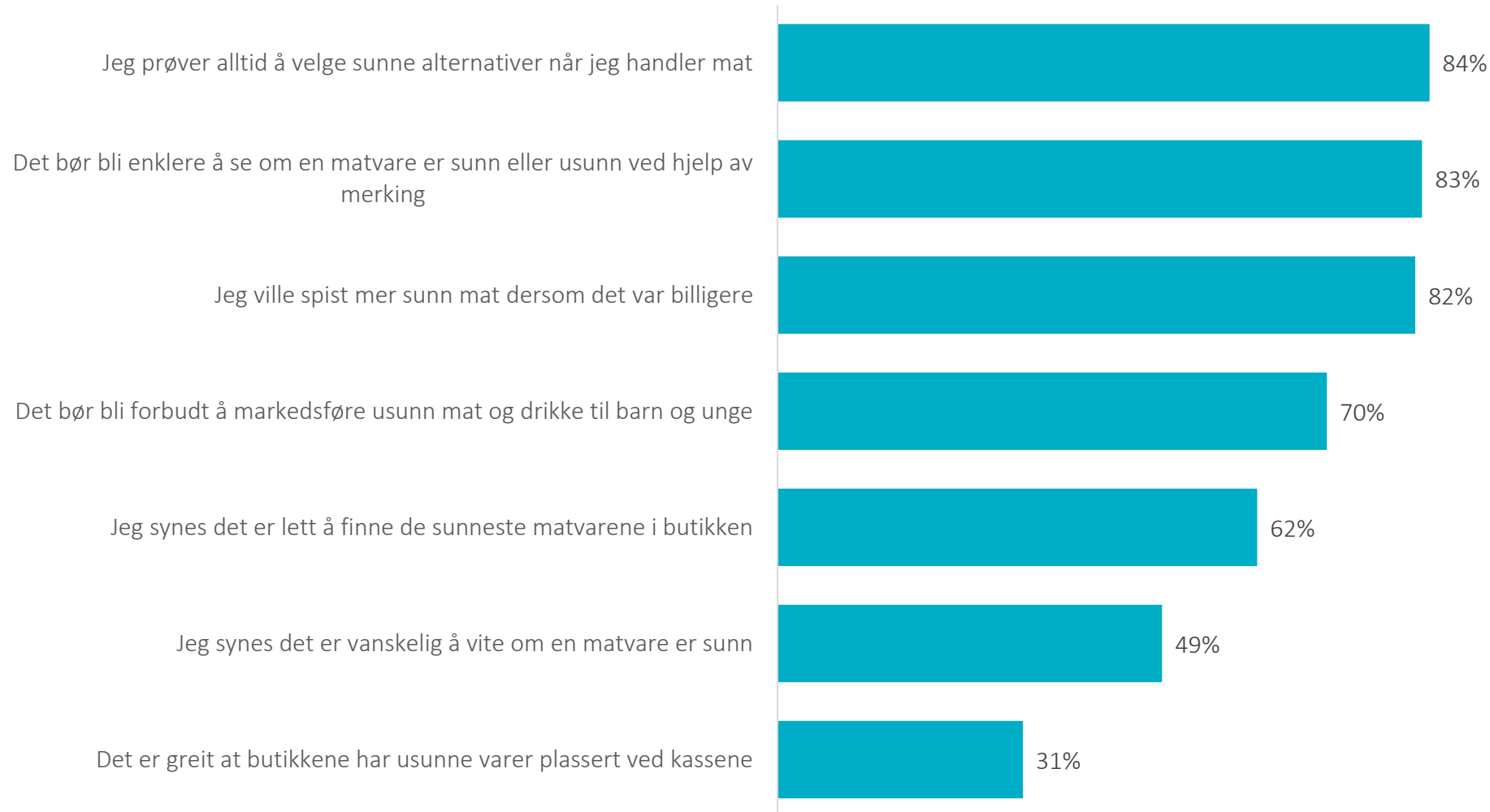
Eldre savner bedre utvalg av fersk fisk. **Barnefamilier** ønsker seg bedre utvalg av frukt og grønt, økologisk mat og fairtrade-merket mat.

Annet folk ønsker seg handler i stor grad om brød/bakevarer og generelt større utvalg.

N = 2073 (alle)

8 av 10 prøver å velge sunne alternativer

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om sunn mat?



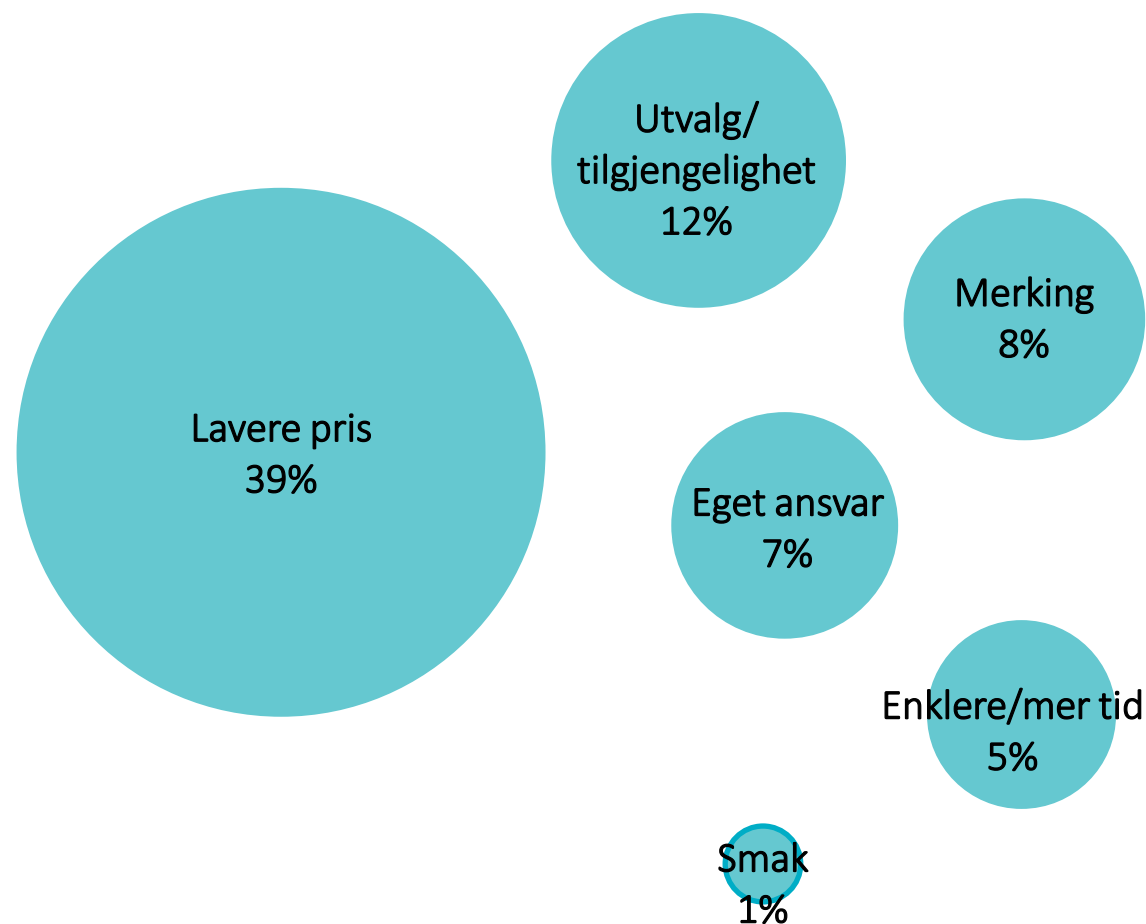
De aller fleste er opptatt av å velge sunne alternativer når de handler mat.

Kvinner er mest opptatt av å velge sunn mat, er mer positive til merking og mer negative til markedsføring av usunn mat og drikke til barn og unge.

Yngre oppgir i større grad enn eldre ville spise sunn mat dersom det var billigere. Det samme gjelder barnefamilier og husstander med lav inntekt.

4 av 10 oppgir at de ville spist sunnere om det var billigere

Hva tenker du skal til for at du spiser sunnere i hverdagen? (Åpent)



Pris er største hinder for å spise sunt for mange, hele 4 av 10 oppgir dette som en faktor.

12% savner **bedre utvalg og tilgjengelighet** av sunn mat.

8% ønsker seg **mer informasjon og bedre merking** av sunn mat. Mange av disse peker på plassering i butikk og inspirasjon eller kunnskap om hvordan råvarer brukes, for eksempel gjennom sunne oppskrifter.

7% peker på at å spise sunt er deres **eget ansvar**, og at det er selvdisciplin, prioriteringer og bedre planlegging som skal til for å spise sunnere.

5% opplever å ha **for lite tid** og ønsker seg at det var enklere å velge f.eks. sunne ferdigretter og mat i farta.

1% opplever at sunn mat må **smake godt** for at de skal spise sunnere.

Å spise sunnere...

«At de usunne matvarene går opp i pris, og de sunne bør ned i pris. Det må være tilgjengelig. Jeg vil ikke ha ultraprosessert mat, og betaler gjerne mer for økologisk bra mat!!» Kvinne 35 år

«Billigere frukt og grønt og gode løsninger for sunn mat på farten, feks. Oppkuttet frukt og grønt» Mann 34 år

«Billigere. Bedre utvalg. Flere butikker med ferskvaredisk. Mer lokal og variert mat.» Kvinne 40 år

«Mer norsk mat, lokal mat, kortreist mat. Vanskelig å si hvor sunne grønnsaker og frukt er når de er tilsatt stoffer for å være holdbare i flere måneder. At det er mindre ultraprosesserte produkter i butikkene.» Kvinne 45 år

«Dårligere utvalg av usunne matvarer, at disse plasseres lengre unna kassa og heller ha frukt og grønt ved kassa, dyrere godteri/usunn mat og bedre og mer lettforståelig informasjon om sunne matretter.» Mann 31 år

«Jeg tror det handler om å bryte rutiner. Finne nye produkter som kan erstatte noen av de usunne varene i hverdagen. Rett og slett bli inspirert.» Mann 45 år

«Pris. Tilgjengelighet. Utvalg.» Kvinne 70 år

«God informasjon fra myndighetene, butikkene og ansatte. Prisen på sunn mat er også veldig dyrt. Ofte salg på godteri, mens feks druer er det svært sjeldent salg på. Du lures til å tro at du gjør ett kjøp ved kjøp av godteri/usunn mat når det er salg.» Kvinne 20 år

9 av 10 støtter forbud mot å kaste spiselig mat

Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om klima- og miljøvennlig mat?



9 av 10 støtter et forbud mot at dagligvarekjedene kan kaste spiselig mat.

Kvinner er tydelig mer opptatt av klima- og miljøvennlig mat.

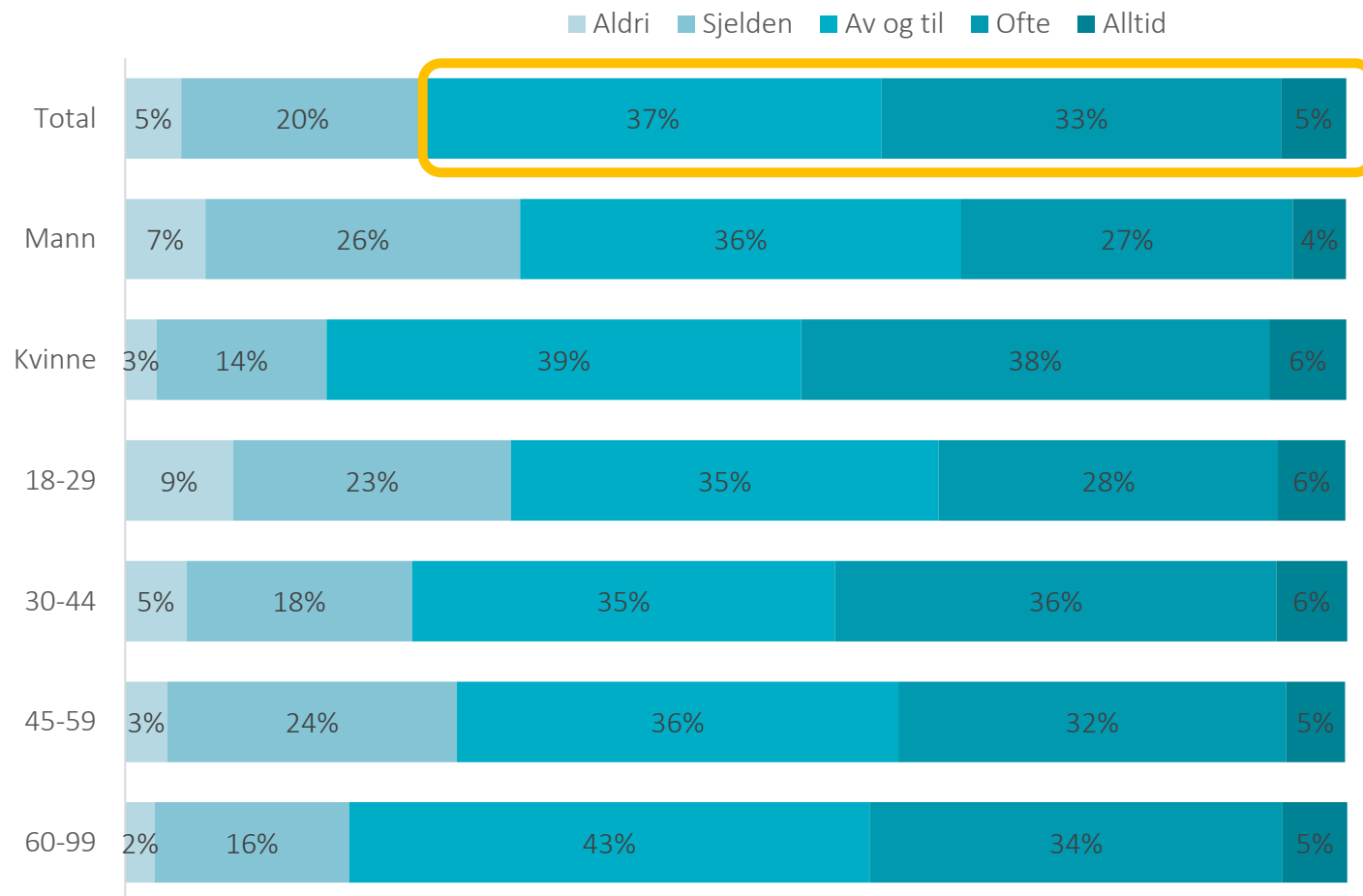
Eldre er også opptatt av å velge mer klima- og miljøvennlig.

De som bor i storby er mer positive til merking, og er også mer villige til å endre kostholdet sitt av hensyn til klima og miljø.

Matmerking

Tre av fire følger med på varedeklarasjonen

Når du velger mellom ulike matvarer i butikken, hvor ofte leser du varedeklarasjon (ingredienser, næringsinnhold, annen info på emballasjen)?



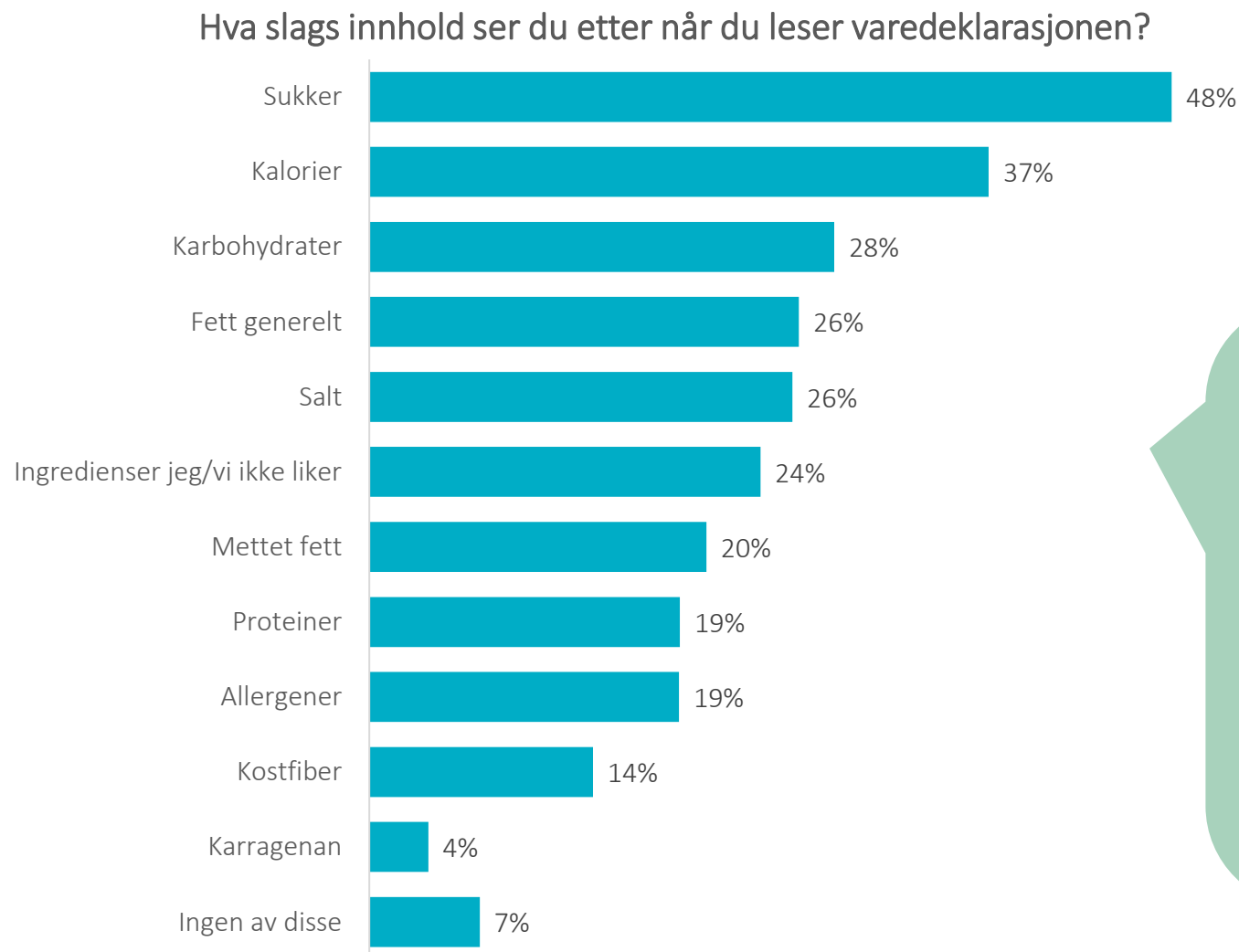
75% av forbrukerne sier at de av og til, ofte eller alltid leser varedeklarasjon på emballasjen.

Andelen er høyest blant kvinner og eldre.

Kun 5% sier at de aldri leser varedeklarasjon, og denne andelen er høyest i aldersgruppen 18-29 år.

N = 2073 (alle)

De fleste ser etter innhold av sukker og kalorier i maten



Halvparten av forbrukerne sier at de sjekker sukkerinnholdet i maten sin.

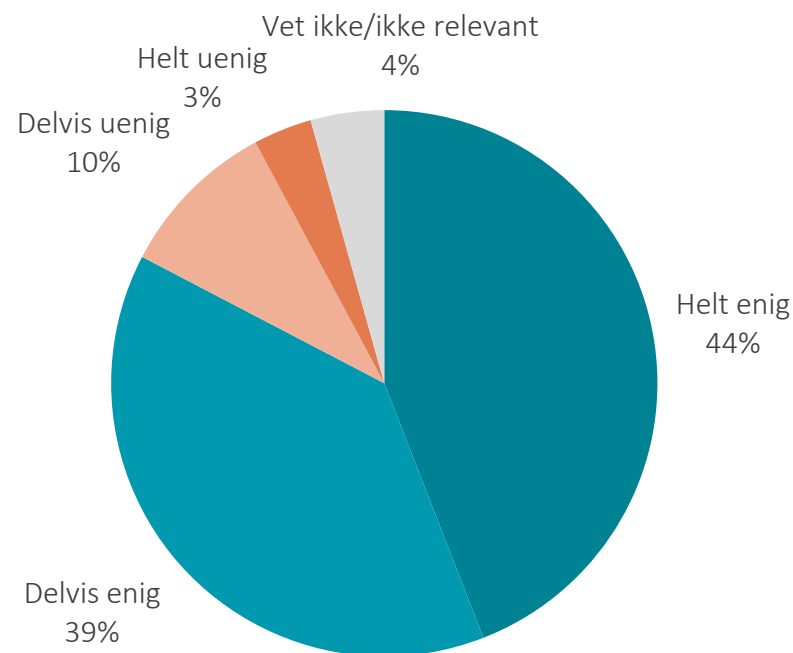
Kvinner er relativt sett mer opptatt av allergener, kostfiber og karragenan.

Unge under 30 er mer opptatt av kalorier og proteiner.

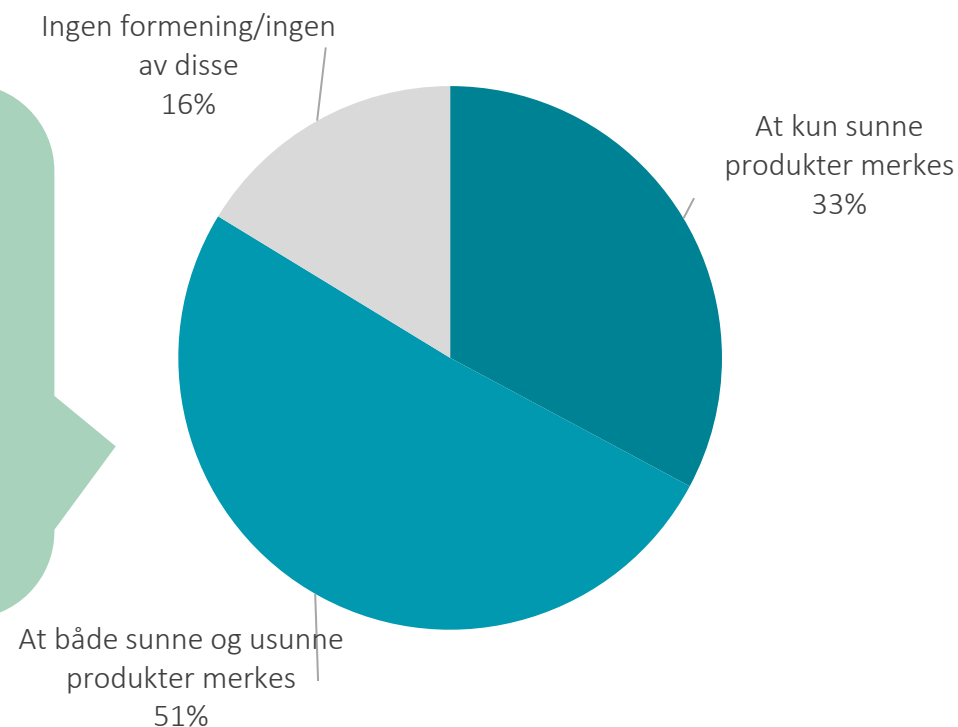
Eldre over 60 år er mer opptatt av mettet fett og fett generelt, samt saltinnholdet i maten.

83% er positive til merking av sunn mat

Det bør bli enklere å se om en matvare er sunn eller usunn ved hjelp av merking



Dersom du kunne velge en form for merking som skal gjøre det enklere å vurdere sunnheten av en matvare, hva ville du foretrekke?

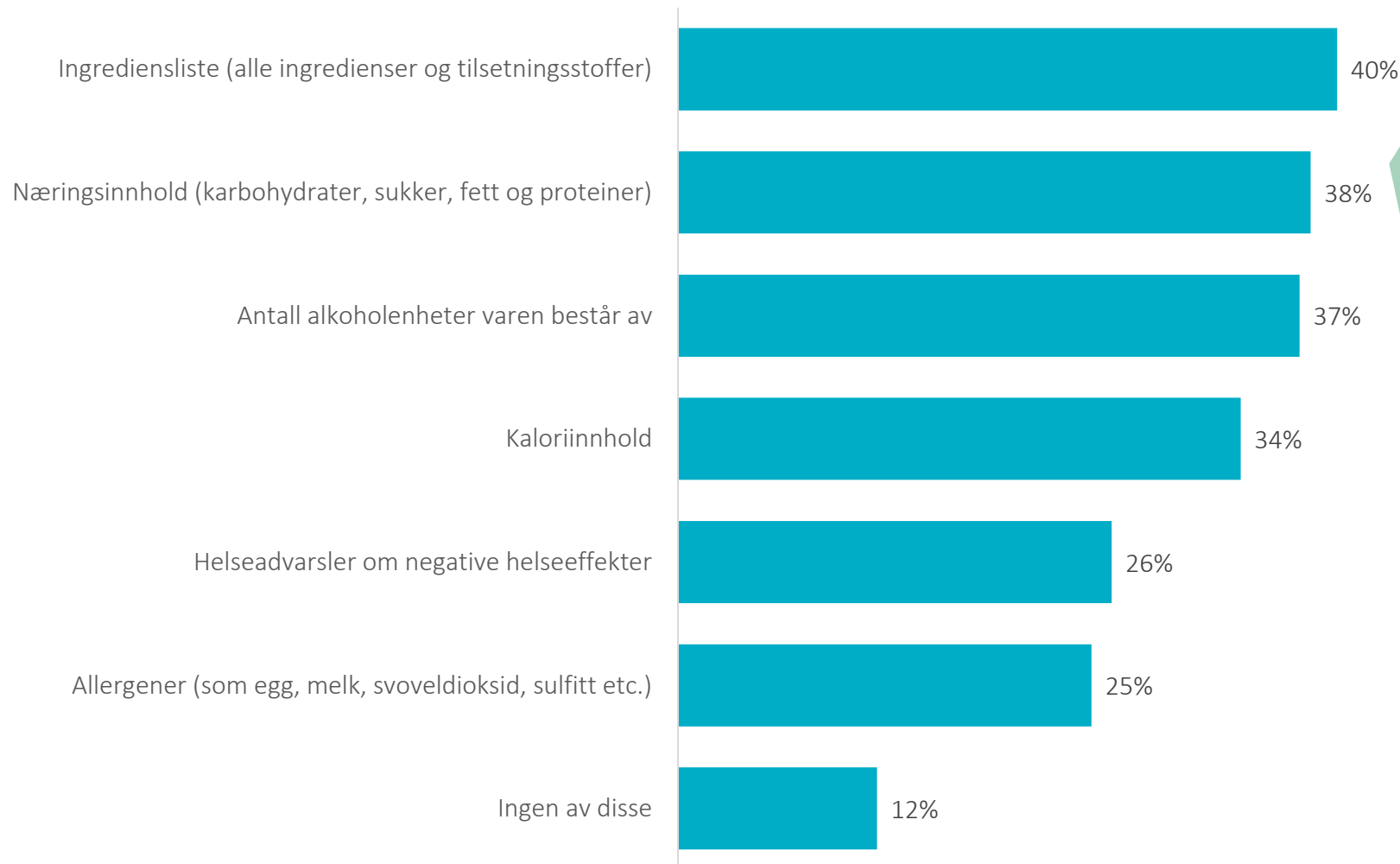


Over halvparten foretrekker merking av *både* sunne og usunne produkter.

Her er det stor forskjell på aldersgrupper; de yngre foretrekker kun merking av sunn mat, mens eldre foretrekker merking av både sunn og usunn mat.

4 av 10 ønsker å se ingredienser og næringsinnhold i alkohol

Hvilke elementer, om noen, mener du alkoholholdige drikkevarer bør merkes med?



Ingredienser, næringsinnhold og antall alkoholenheter er informasjonen flest ønsker seg på alkoholholdige drikkevarer.

88% ønsker minst én form for merking av alkoholholdig drikke, og dette gjelder kvinner i større grad enn menn.

Yngre er spesielt opptatt av allergener, og ønsker generelt mer merking av alkoholholdig drikke. De over 60 år er mest opptatt av å vite antall alkoholenheter varen består av.

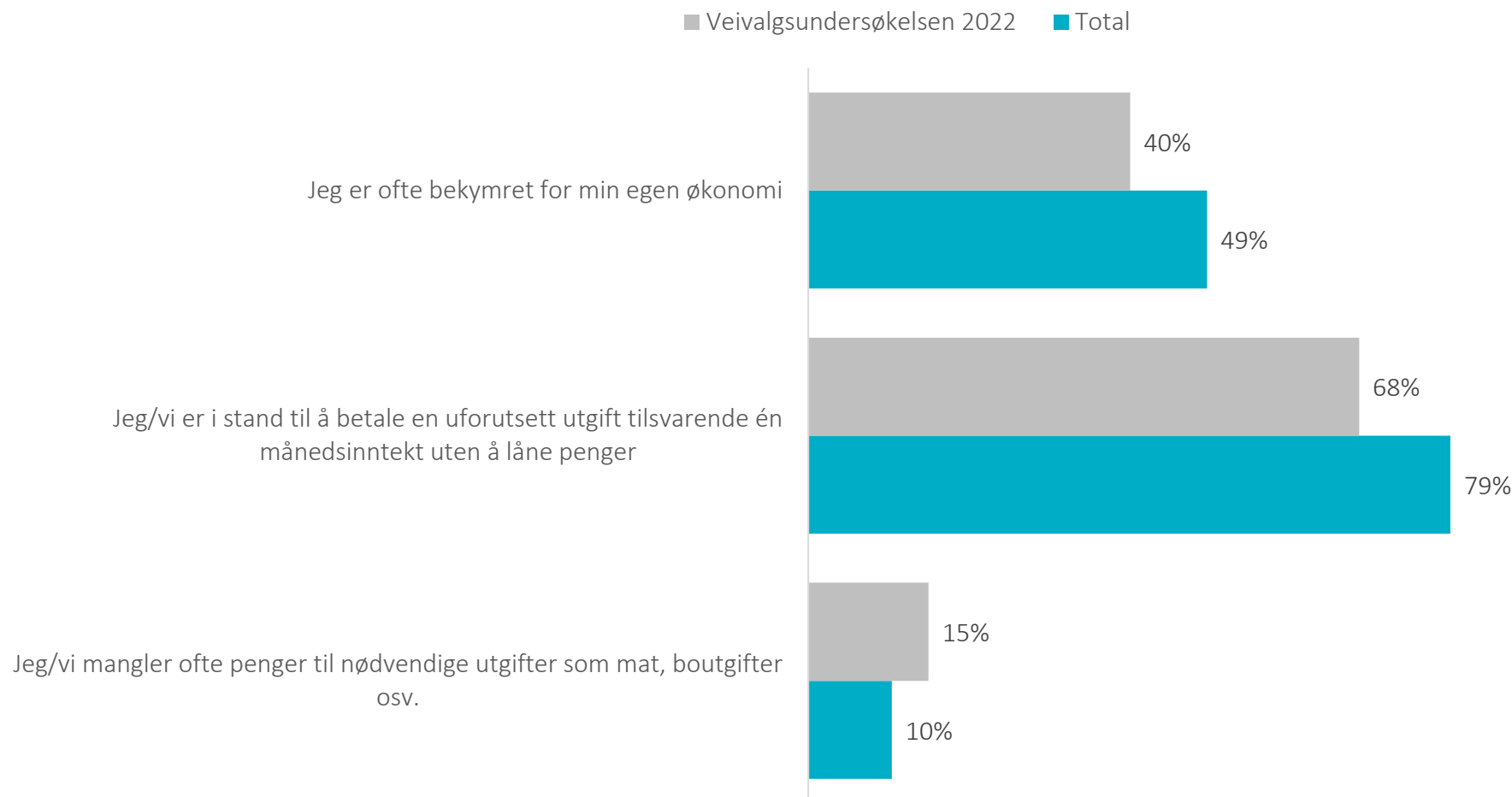
Folk i urbane strøk er også langt mer opptatt av merking enn de som bor mer landlig, spesielt gjelder dette informasjon om ingredienser og allergener.



Hvordan har mat-
og handlevaner
endret seg?

Halvparten av befolkningen er bekymret for egen økonomi

Prisene på blant annet mat har økt spesielt mye i løpet av det siste halvåret. Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om privatøkonomi?



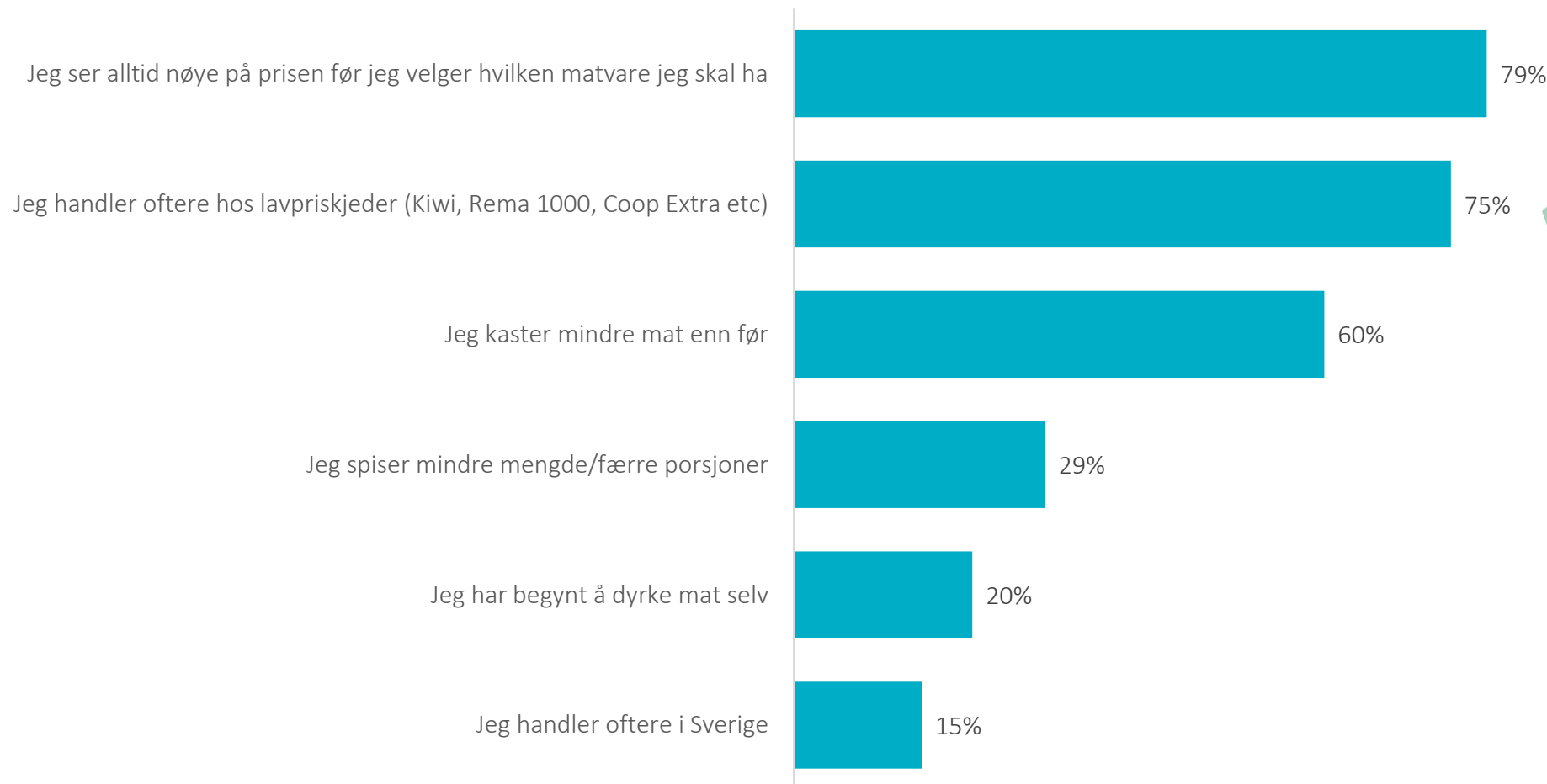
Halve befolkningen oppgir at de er bekymret for egen økonomi. Dette er en økning fra 40% i Forbrukerrådets Veivalgsundersøkelse fra okt 2022.

Det er imidlertid flere som oppgir at de er i stand til å betale uforutsette utgifter, og færre som oppgir å ofte mangle penger til nødvendige utgifter. *Dette kan tyde på at flere har justert eller omprioritert forbruket i løpet av det siste halvåret.*

Det er stor ulikhet på alders- og inntektsgrupper: Blant de med **husstandsinnkomst under 500.000** oppgir hele 3 av 4 å være bekymret for økonomien.

3 av 4 sier at de handler oftere på lavpriskjeder

Prisene på blant annet mat har økt spesielt mye i løpet av det siste halvåret. Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om privatøkonomi?

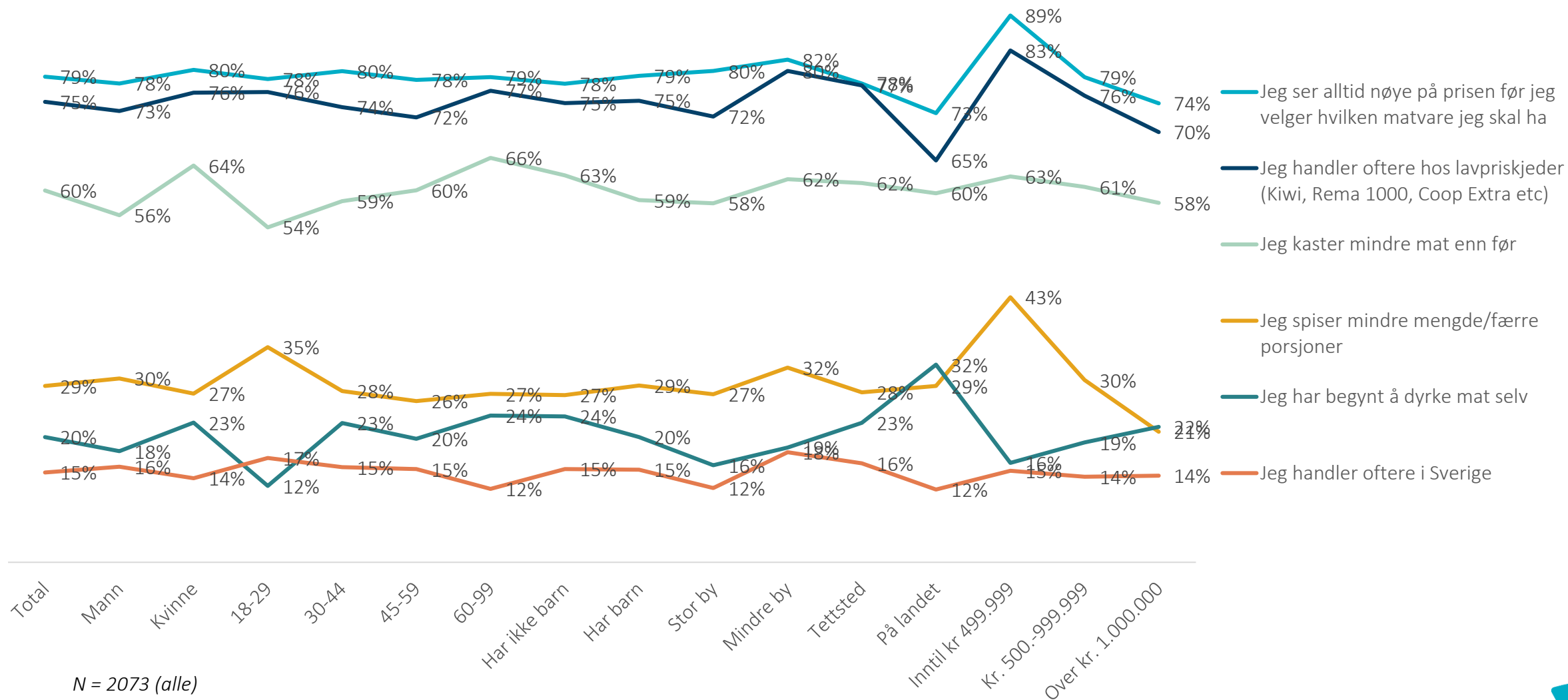


Mange har gjort tiltak for å spare penger på dagligvarer. De fleste ser nøye på prisen og 3 av 4 handler oftere hos lavpriskjeder.

6 av 10 sier at de kaster mindre mat enn før, og 3 av 10 sier at de spiser mindre enn før. Generelt sett er unge mer tilbøyelige til å spise mindre, mens eldre sier at de kaster mindre mat.

De med lav husstandsinntekt har gjort flere tiltak

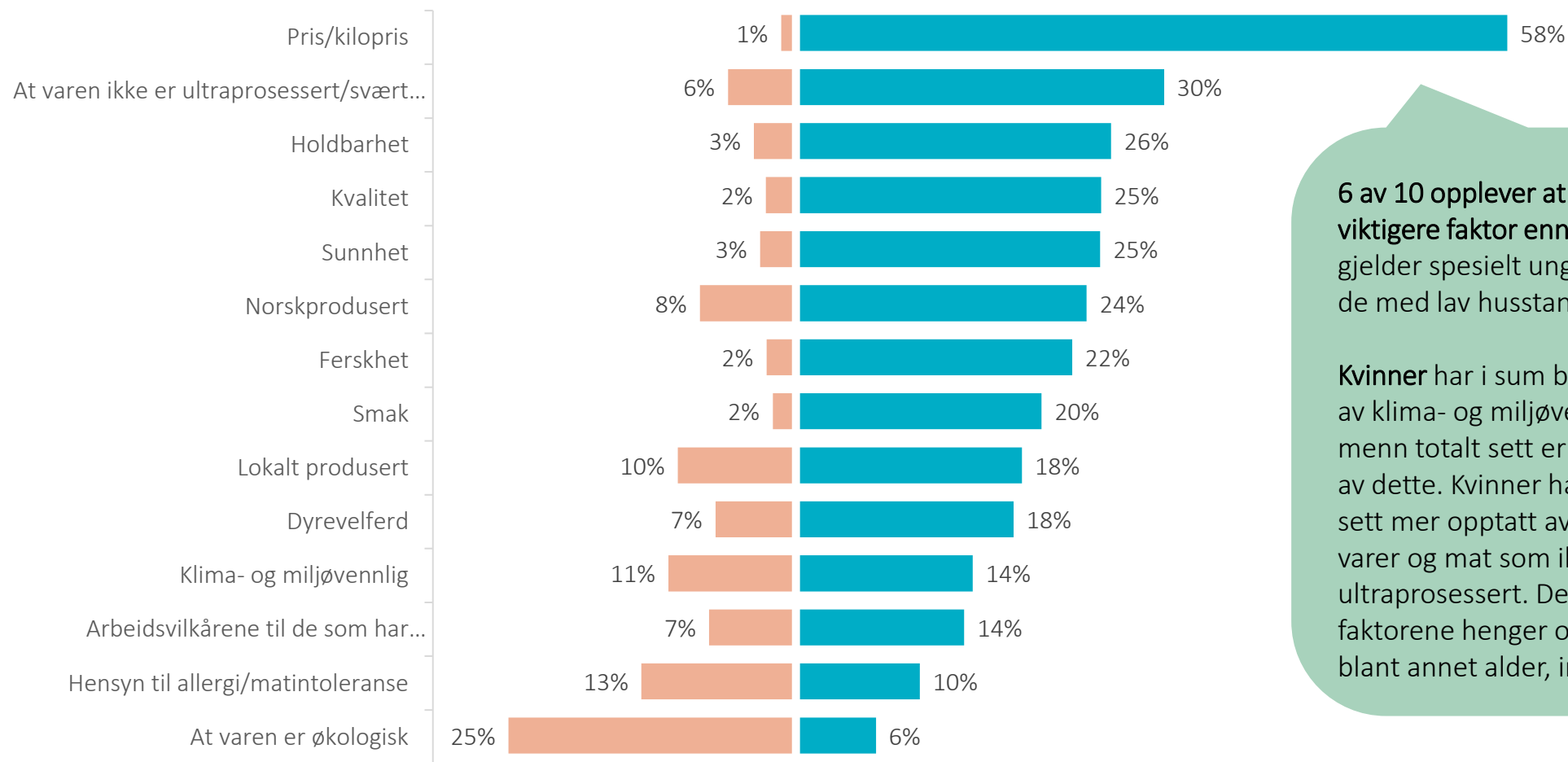
Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om privatøkonomi?



N = 2073 (alle)

6 av 10 sier pris har blitt viktigere enn før

Vil du si følgende faktorer har blitt mer eller mindre viktige for deg de siste 6 måneder?



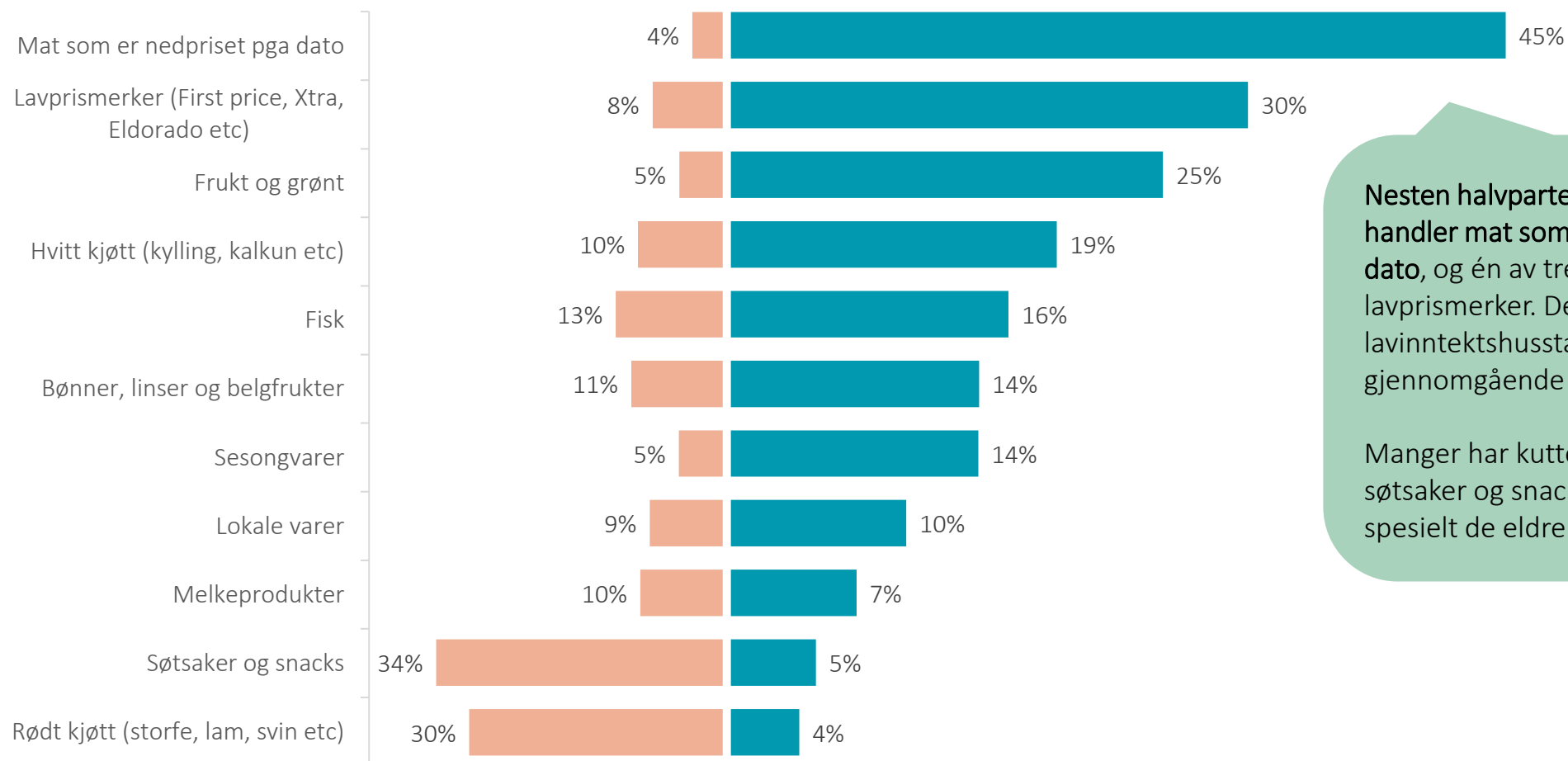
N = 2073 (alle)

6 av 10 opplever at pris har blitt en viktigere faktor enn tidligere. Dette gjelder spesielt unge, barnefamilier og de med lav husstandsinntekt.

Kvinner har i sum blitt litt *mer* opptatt av klima- og miljøvennlig mat, mens menn totalt sett er litt *mindre* opptatt av dette. Kvinner har også blitt relativt sett mer opptatt av norskproduserte varer og mat som ikke er ultraprosessert. De sistnevnte faktorene henger også sammen med blant annet alder, inntekt og urbanitet.

Folk handler mer nedpriset mat, mindre snacks og rødt kjøtt

Vil du si du har handlet mer eller mindre av følgende de siste 6 månedene?

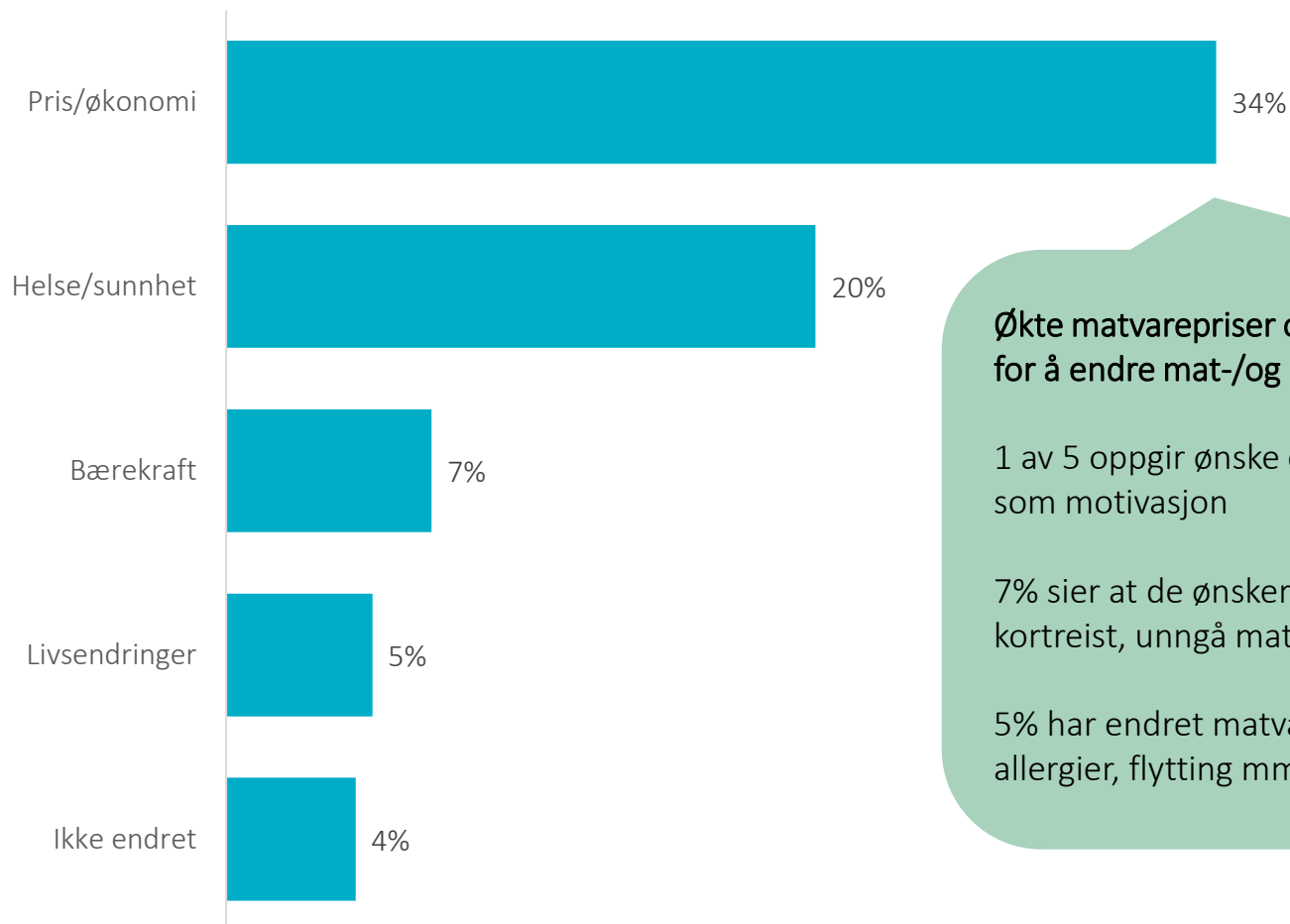


Nesten halvparten oppgir at de oftere handler mat som er nedpriset pga dato, og én av tre handler mer lavprismerker. Dette gjelder spesielt lavinntekts husstander, men er gjennomgående i alle grupper.

Manger har kuttet i forbruk av søtsaker og snacks, og dette gjelder spesielt de eldre.

1 av 3 har endret matvaner på grunn av økonomi

Hva har motivasjonen vært for å endre mat-/handlevaner det siste året?



Økte matvarepriser og trangere økonomi har vært hovedmotivasjon for å endre mat-/og handlevaner, 1 av 3 oppgir dette som årsak.

1 av 5 oppgir ønske om bedre helse, leve sunnere, gå ned i vekt etc som motivasjon

7% sier at de ønsker å ta bedre vare på klima og miljø, kjøpe kortreist, unngå matsvinn og ha fokus på dyrevelferd og arbeidsvilkår.

5% har endret matvaner pga livsendringer som å få barn, nye allergier, flytting mm.

Motivasjon for å endre matvaner er sammensatte

«Ser mer på pris. Ønske om å bevare norsk landbruk»
Kvinne 36 år

«Mindre penger å kjøpe for pga økte priser på strøm og mat» Mann 62 år

«Lært litt mer om ernæring og ønsker å gå ned i vekt etter pandemien»
Kvinne 33 år

«Dyrevelferd, overforbruk, mer plantebasert kosthold, dyrere pris»
Mann 31 år

«Personlige kostholdsendringer, samt kjøper gris og viltkjøtt lokalt istedenfor storfe og gris i butikk pga dyrevelferd»
Kvinne 42 år

«Spise sunnere gå ned i vekt. Tenke miljø og helsegevinst»
Kvinne 56 år

«Bærekraft og støtte de på gulvet (bønder etc.). Det at prisen på rødt kjøtt har gått såpass opp har gjort at jeg spiser mer fisk» Kvinne 31 år

«I hovedsak kostholdsendringer. Pris spiller også noe inn, og hensyn til klima/miljø» Kvinne 52 år

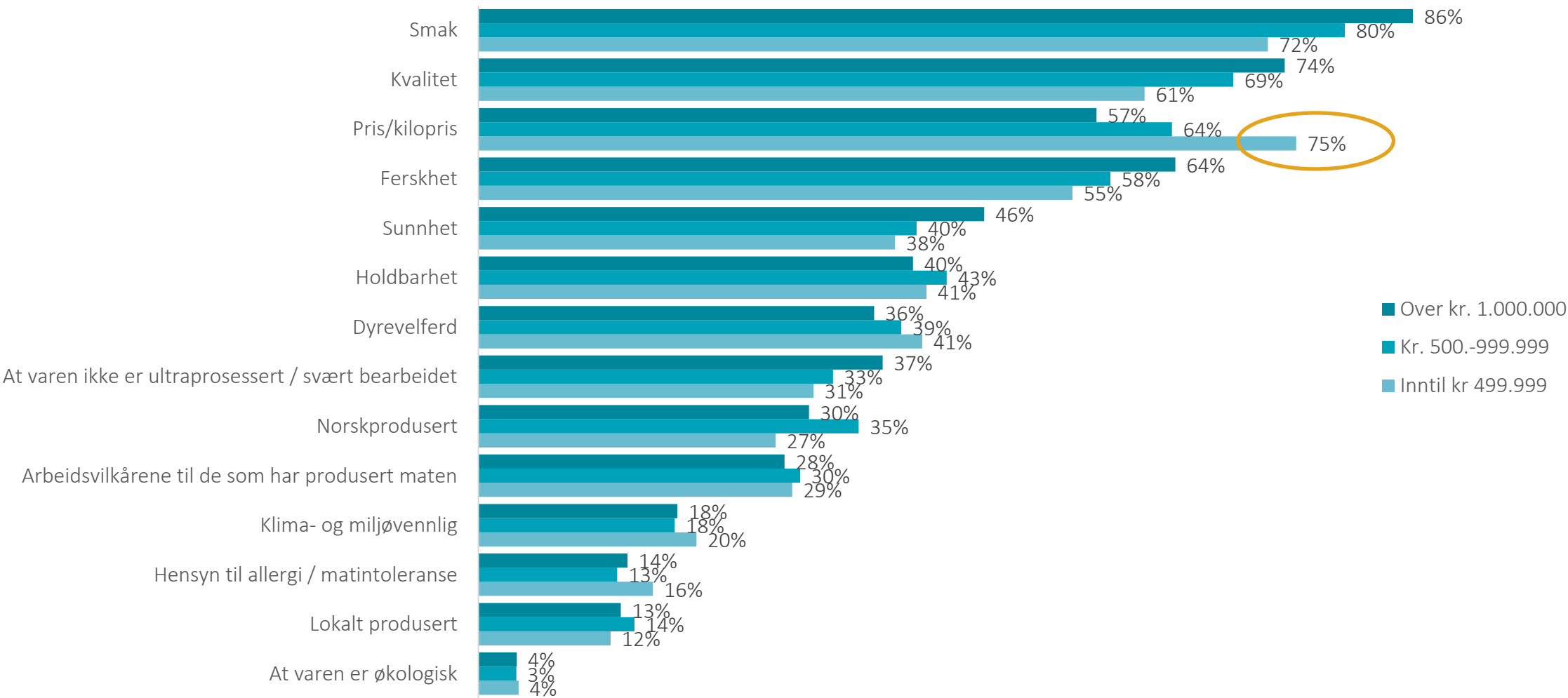
«Har i liten grad endret handlevaner. Men prisøkning har påvirket noe slik at jeg er mer prisbevisst og kjøper partivarer på tilbud. Krigen i Ukraina har ført til at jeg har mer mel, gjær, sukker, hermetikk mm i huset.» Mann 76 år

«Svangerskap, ønske om å spise enda mer vegetarmat pga. klima/miljø og økt pris på matvarer.» Kvinne 36 år

Vedlegg
Husstandsinnpekt

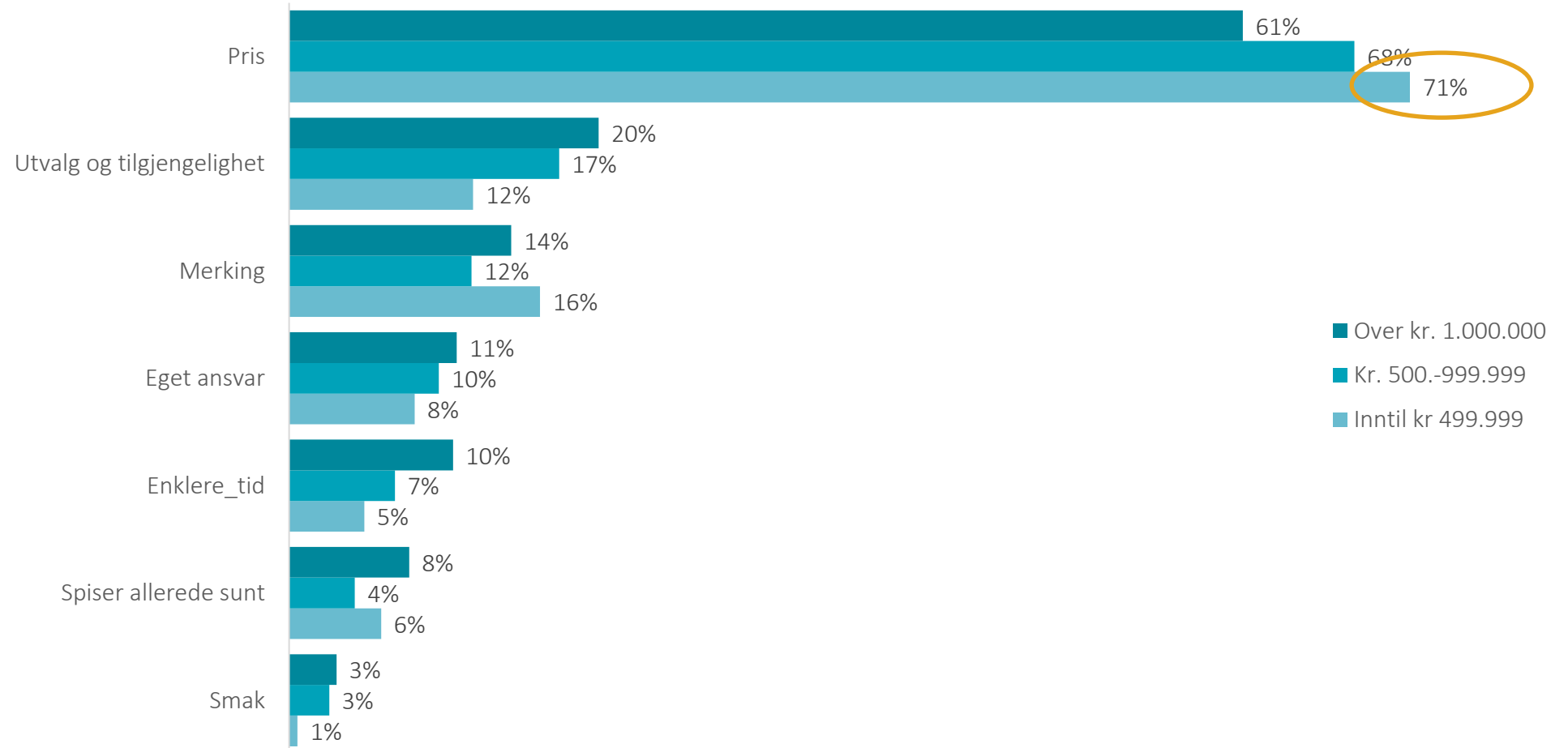
De med lav husstandsinntekt er mest opptatt av pris

Hvor viktig er følgende faktorer for deg når du handler mat?



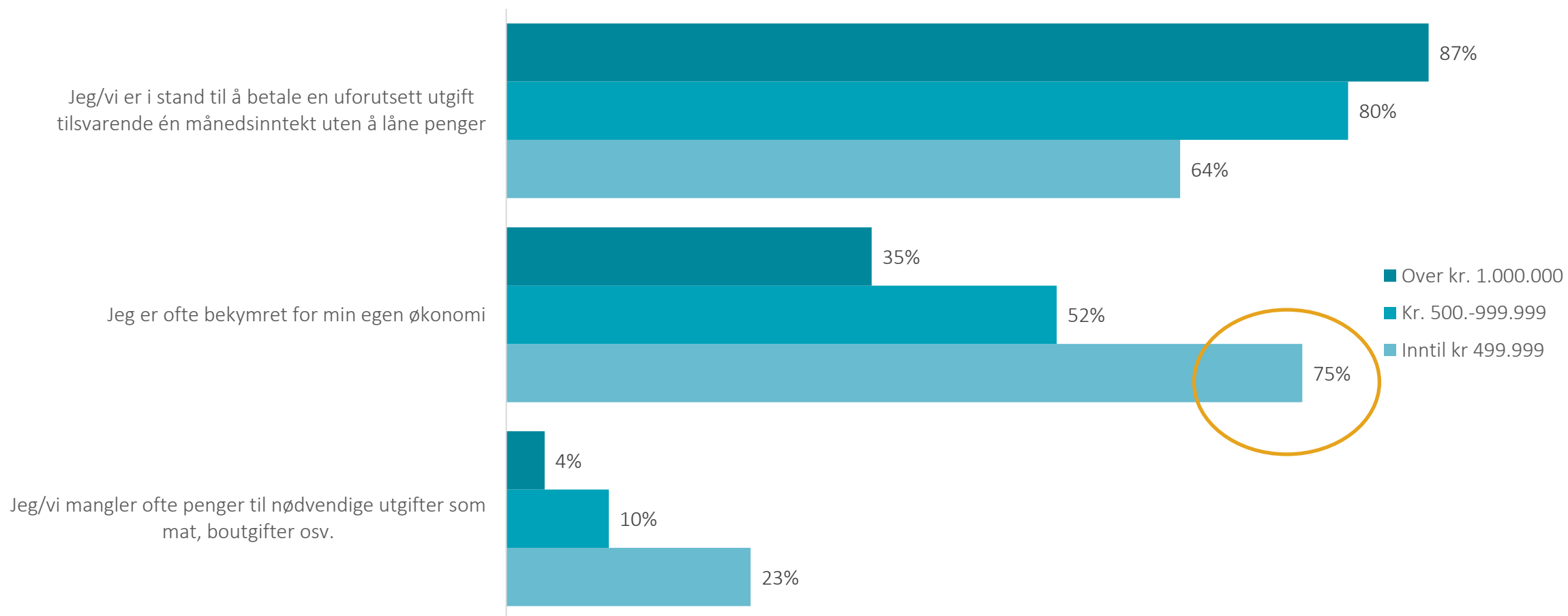
Pris er også viktigste driver for å spise sunnere

Hva tenker du skal til for at du spiser sunnere i hverdagen? (Åpent)



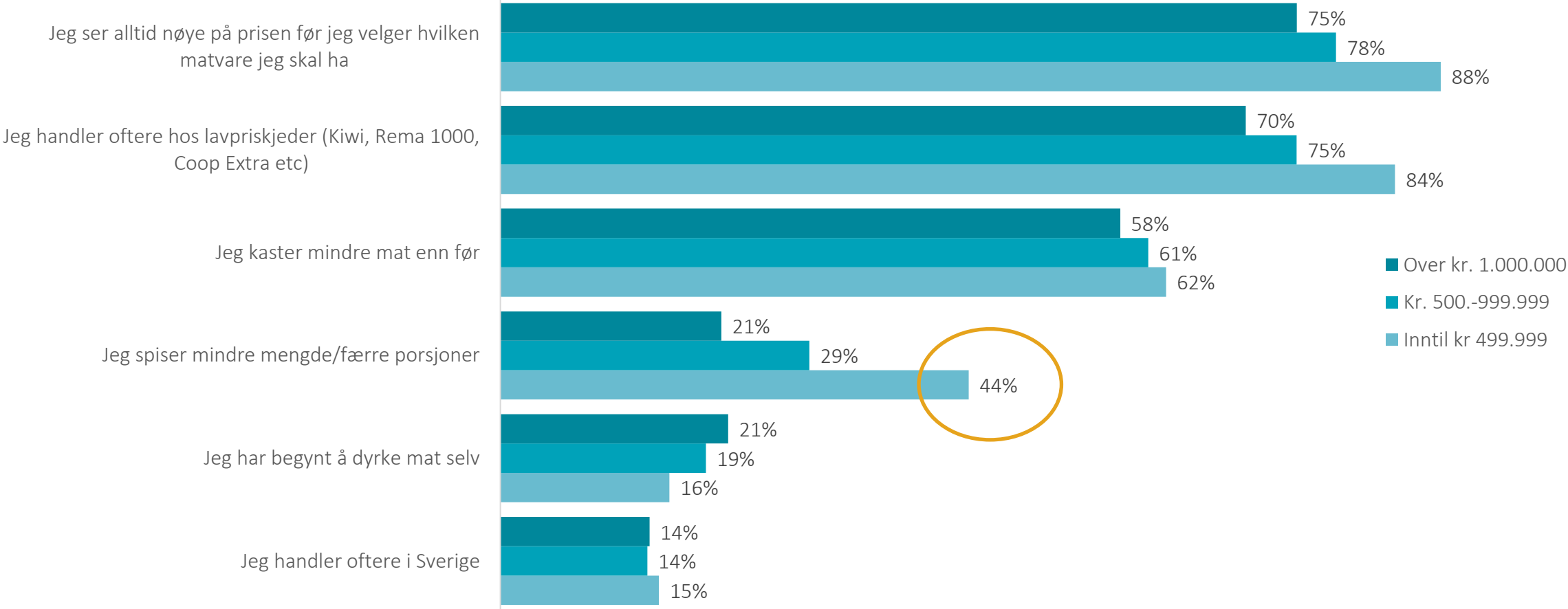
3 av 4 med lav inntekt er bekymret for økonomien

Prisene på blant annet mat har økt spesielt mye i løpet av det siste halvåret. Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om privatøkonomi?



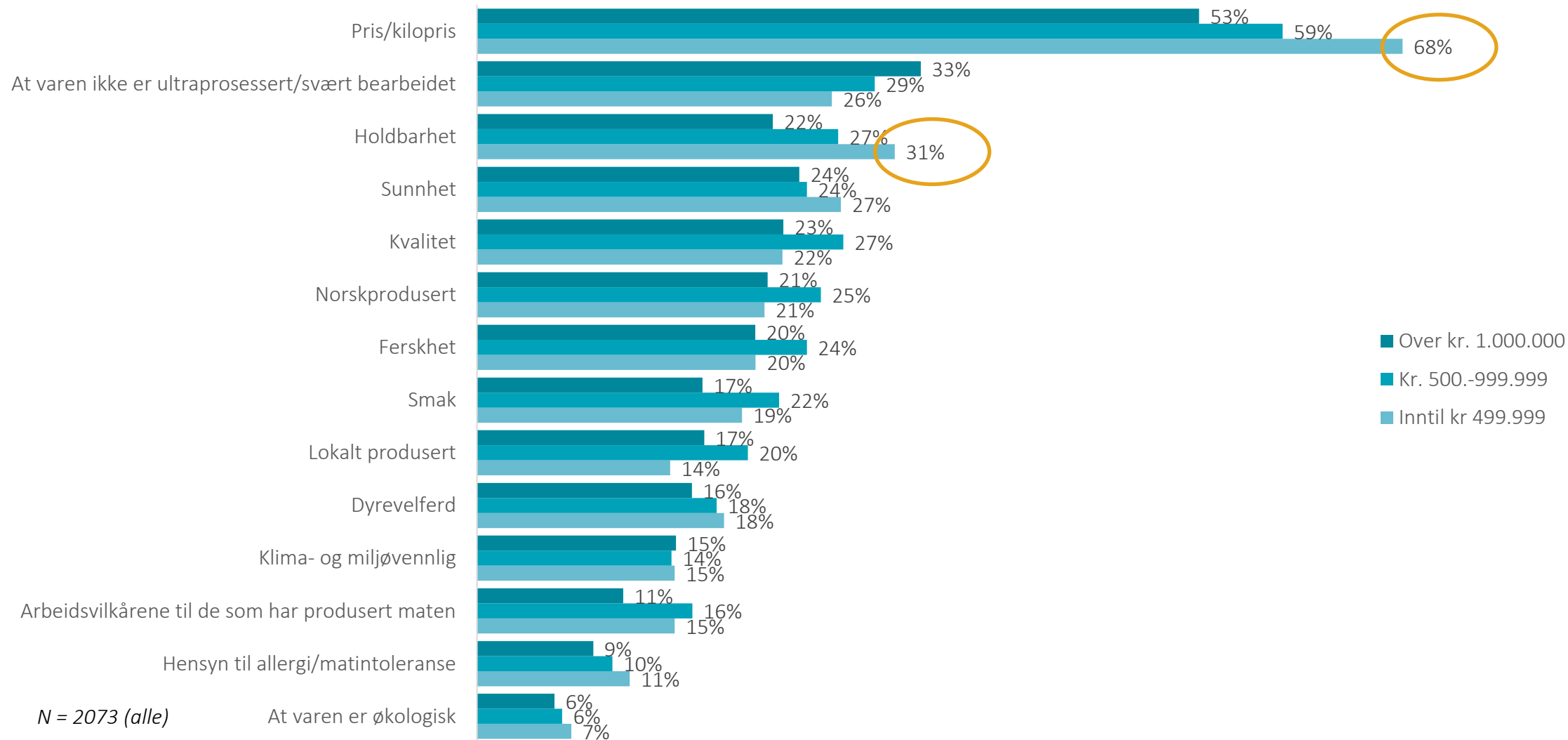
De med lav inntekt sparer oftere på mengden mat

Prisene på blant annet mat har økt spesielt mye i løpet av det siste halvåret. Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander om privatøkonomi?



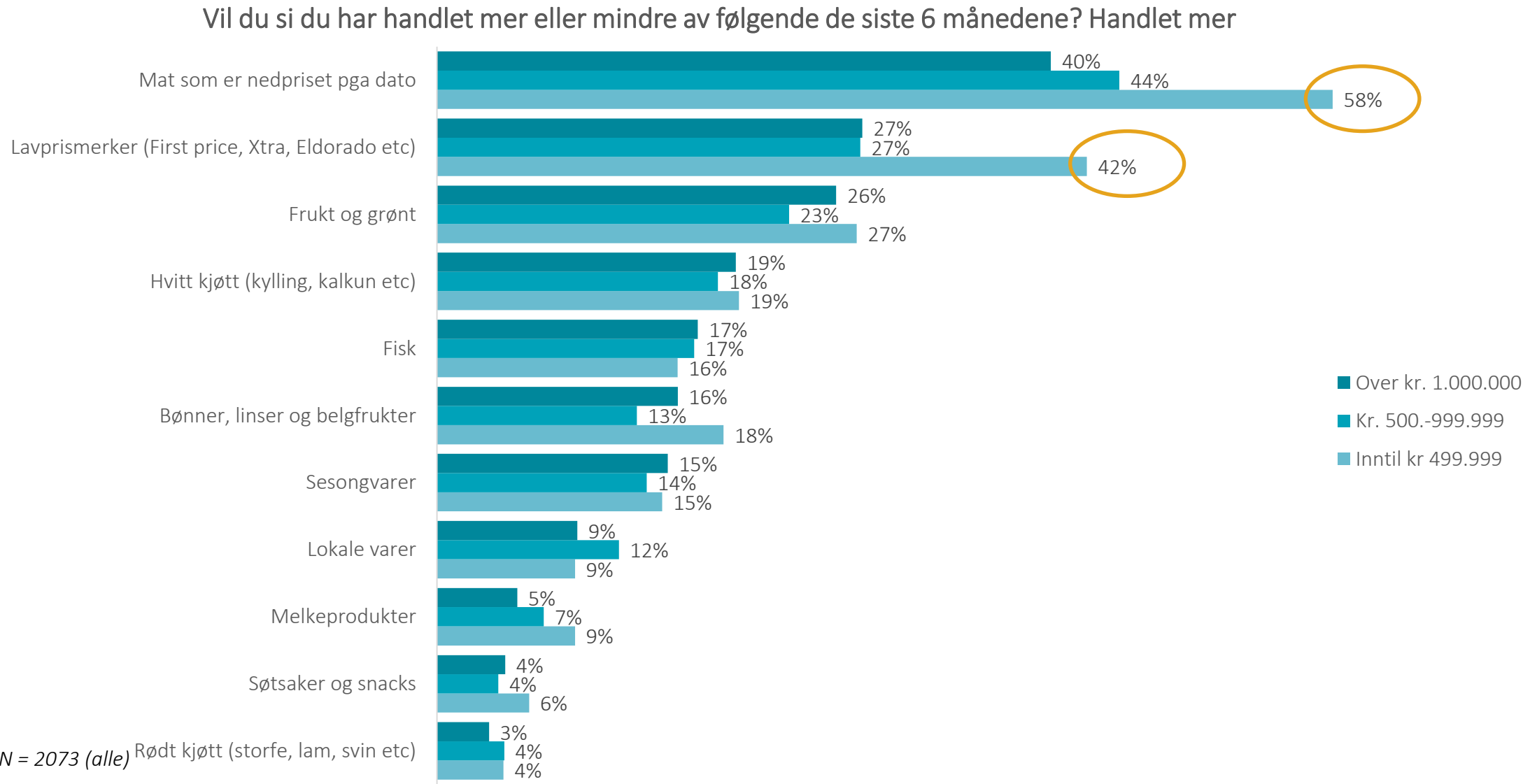
Pris og holdbarhet har blitt ekstra viktig for de med lav inntekt

Vil du si følgende faktorer har blitt mer eller mindre viktige for deg de siste 6 måneder? Mer viktig



N = 2073 (alle)

De med lav inntekt handler mer nedpriset mat/lavpris



Økonomi har vært hovedmotivasjon for å endre matvaner

Hva har motivasjonen vært for å endre mat-/handlevaner det siste året?

