



**bāma**

# MIDDAGSDAGBOKEN 2023

Nordmenns middagsvaner

September 2023

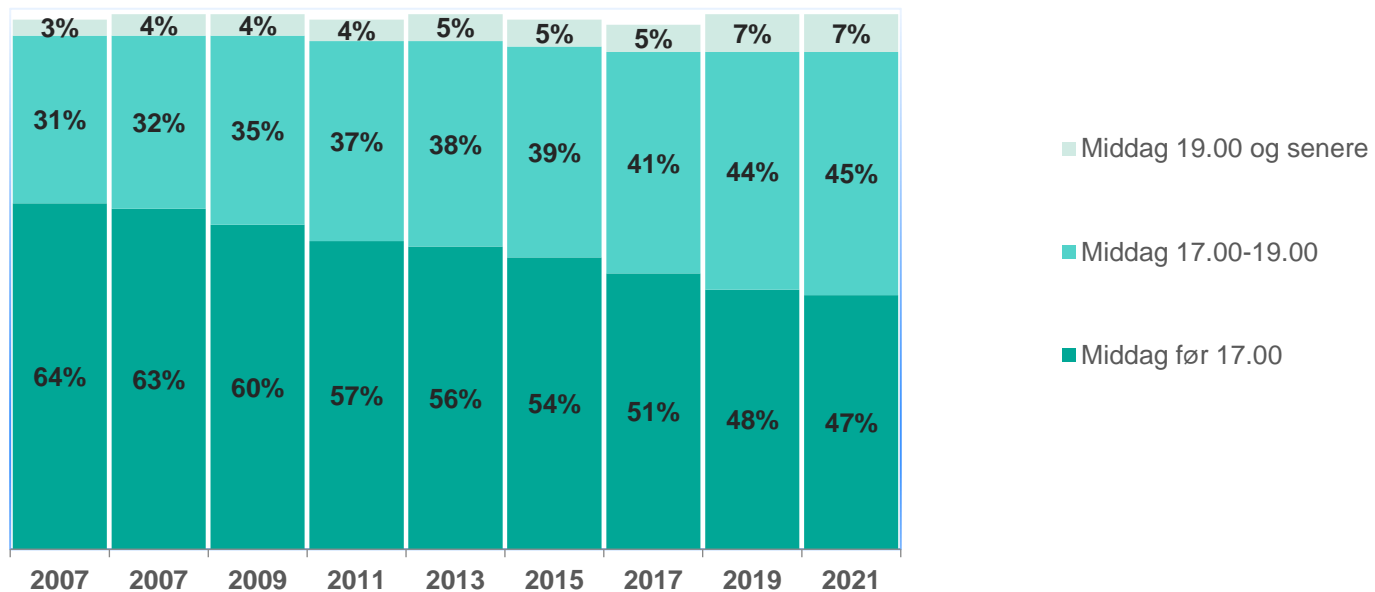
# MÅLTIDENE

## Om middagsmåltidet fra Norske Spisefakta 2022

# LANGVARIGE FORSKYVNINGEN AV MIDDAGS-MÅLTIDET TIL SENERE PÅ DAGEN

NÅR PÅ DAGEN SPISER DU VANLIGVIS MIDDAG?

Hverdager

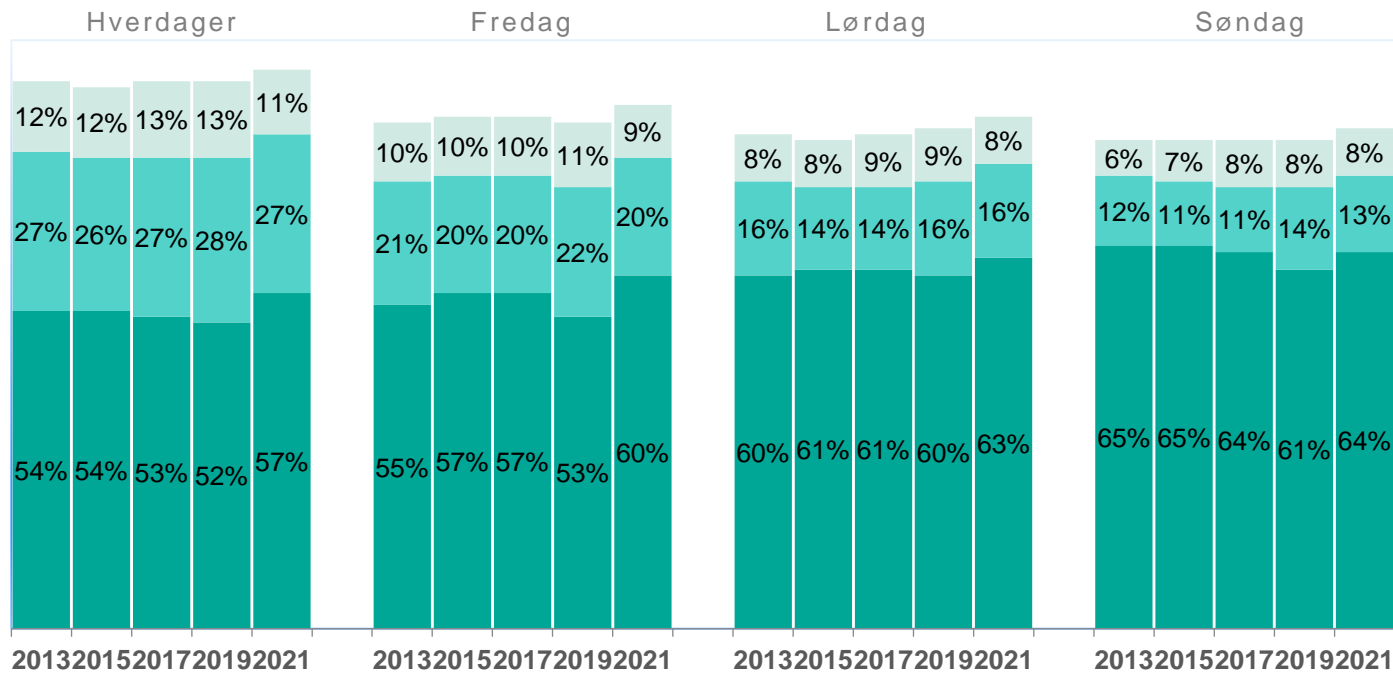


Det er meget store geografiske forskjeller.

Innen klokka 17.00 har 66% av nordlendingene spist middag, mot kun 18% i Oslo.

# VI BRUKER NÅ IGJEN LENGRE TID PÅ MIDDAGSLAGINGEN (I HVERT FALL GJORDE VI DET UNDER PANDEMIEN)

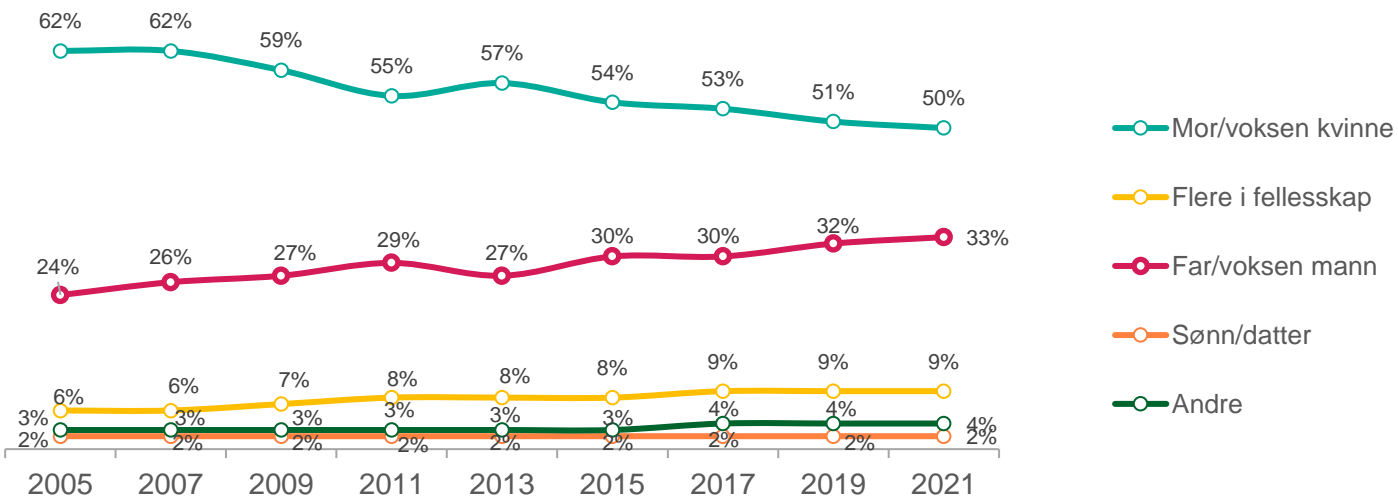
OMTRENT HVOR LANG TID BLE DET BRUKT PÅ Å TILBEREDE/LAGE  
MIDDAG I DIN HUSHOLDNING PÅ FØLGENDE DAGER?



Både på hverdagene, men også i helgen, bruker vi nå mer tid på middagslagingen enn tidligere. Andelen som bruker 30 minutter eller mer har økt.

# LIKESTILLINGEN PÅ KJØKKENET NÆRMER SEG OVER TID – MEN DET ER FORTSATT LANGT IGJEN

HVEM I HUSSTANDEN VAR DET SOM SIST LAGDE MIDDAGEN?



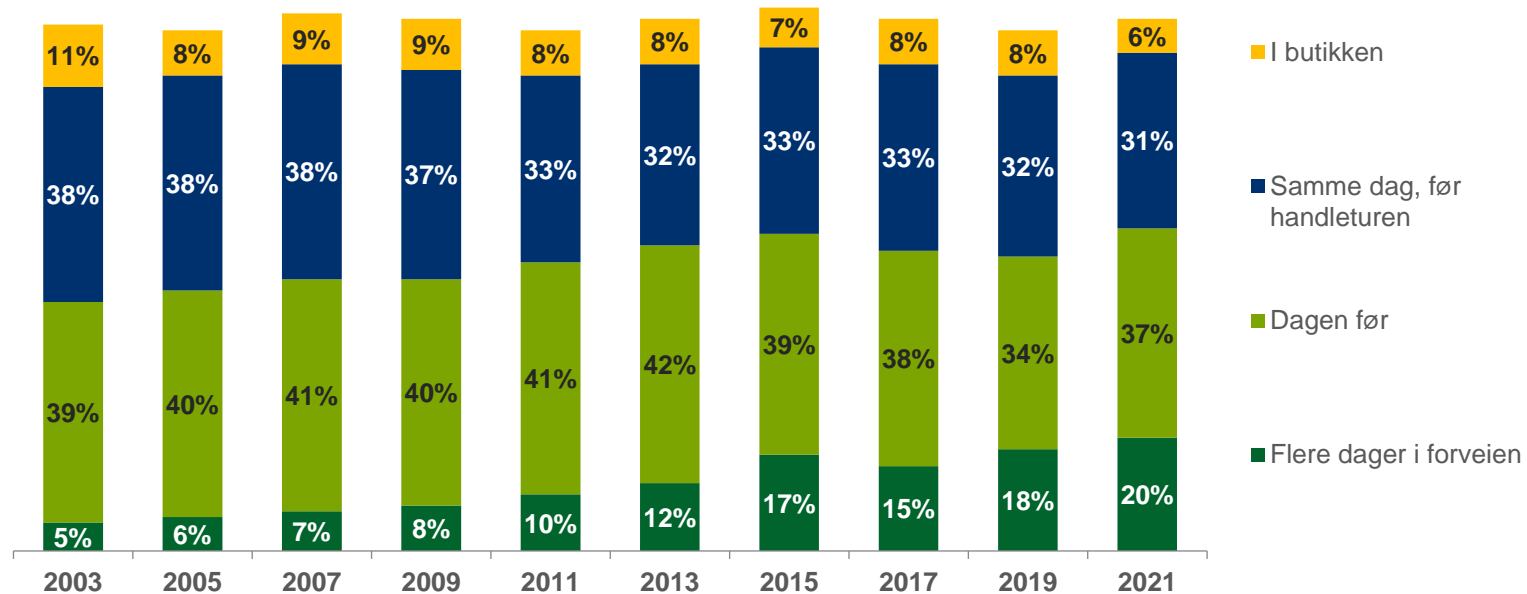
Dersom husstander med kun en voksen holdes utenom øker mors andel moderat til 53%, mens fars andel opprettholdes på 33%.





# STADIG FLERE BESTEMMER MIDDAGEN ALLEREDE DAGEN FØR ELLER FLERE DAGER I FORVEIEN

## PLANLEGGINGSHORISONT MIDDAGER



Kvinner planlegger i noe større grad middagen tidligere enn hva menn gjør. 22% av kvinner planlegger flere dager i forveien mot 18% av menn.

Småbarnsfamiliene har en lengre planleggingshorisont enn andre; 33% i denne gruppen planlegger flere dager i forkant.



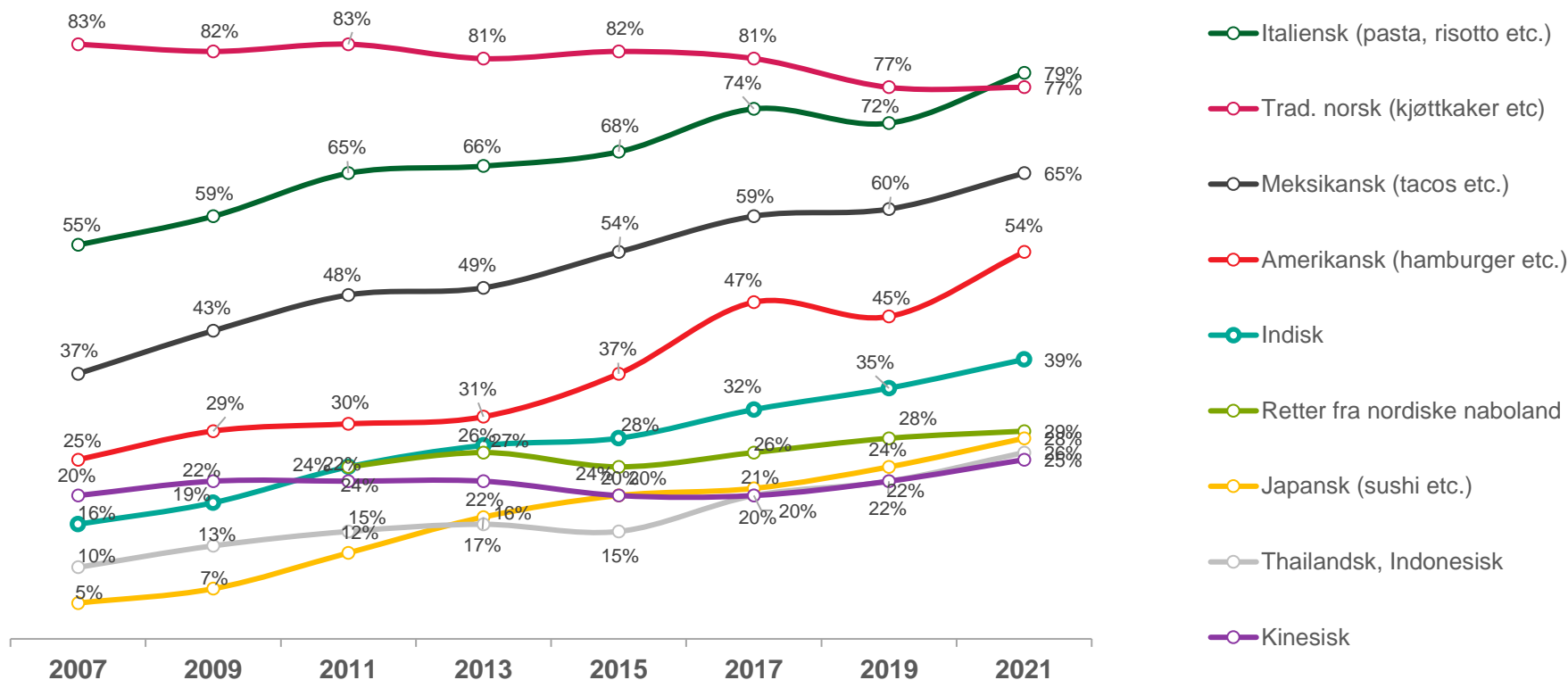
# MATINSPIRASJON FRA ULIKE LAND



Mat fra ulike land

# NÅR VI IKKE KAN REISE UT, TAR VI DEN UTENLANDSKE MATEN HJEM. NORSK OG NORDISK MAT ER STABILT

HVOR OFTE SPISER DU ELLER BRUKER DU FØLGENDE MATRETTER?  
MINST 1 GANG PER MÅNED



Fallet vi så for norsk mat i 2019 fortsetter ikke, men det holder seg på samme nivå.

Mange lands matretter opplever til dels stor økning. Spesielt ser vi at amerikansk og italiensk mat er mye mer brukt enn tidligere – på tvers av befolkningen. Meksikansk øker også igjen.

Også matretter fra litt mer eksotiske matland er oftere brukt enn tidligere. Vi ser økning for både indisk, thailandsk/indonesisk, japansk og kinesisk.



HYPPIG  
BRUKTE  
MIDDAGER



# HYPPIG BRUKTE MIDDAGSRETTER



Retter som «pizza» er f.eks. en meget presis og entydig rett, og er Norges klart mest spiste enkeltrett. 9,4% av alle middager

3.75% av respondentene kalte sin middagsrett «kylling», men hva slags rett er nå egentlig det?

Da kan det bli riktigere å presentere retten «kylling» opp på aggregert nivå sammen med andre mer presist beskrevne kyllingretter som kyllingfilet, kyllingsalat, kyllinglår m.fl. Retter beskrevet som kyllingretter blir til sammen minst 10.2% av alle middagsretter.

....og da blir kylling baserte retter større enn pizza

**NB!** Middagsdagbøkene ble gjennomført en tidlig uke i mai, da det fortsatt var relativt kaldt i været

Andel av samtlige middagsretter



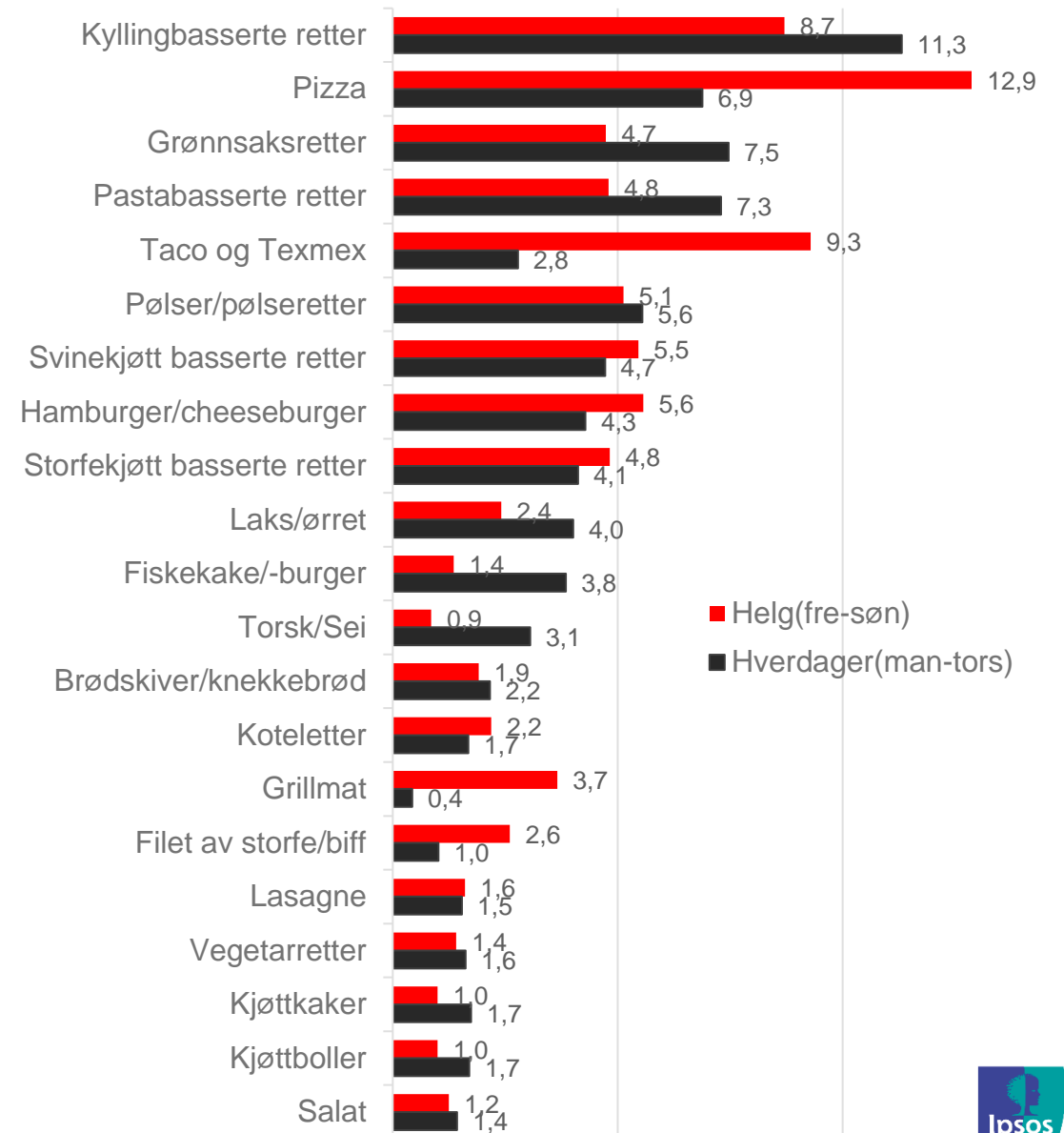
# HYPPIG BRUKTE MIDDAGSRETTER



Typiske hverdagsmiddager er kylling baserte retter, grønnsaksretter, pastabaserte retter, og de fleste fiskeretter.

Typiske helgeretter er pizza, taco/texmex, grillmat, filet av storfe/biff (samt sushi og skalldyr)

Andel av samtlige middagsretter



# MIDDAGS- RETT ETTER KATEGORI

Internasjonale retter

Grønnsaksretter

Fisk og sjømat

Hvitt kjøtt

Rødt kjøtt

Bearbeidet kjøtt, pølser, burgere osv.

Brød/egg/pai/grøt diverse

Wok, supper og gryteretter





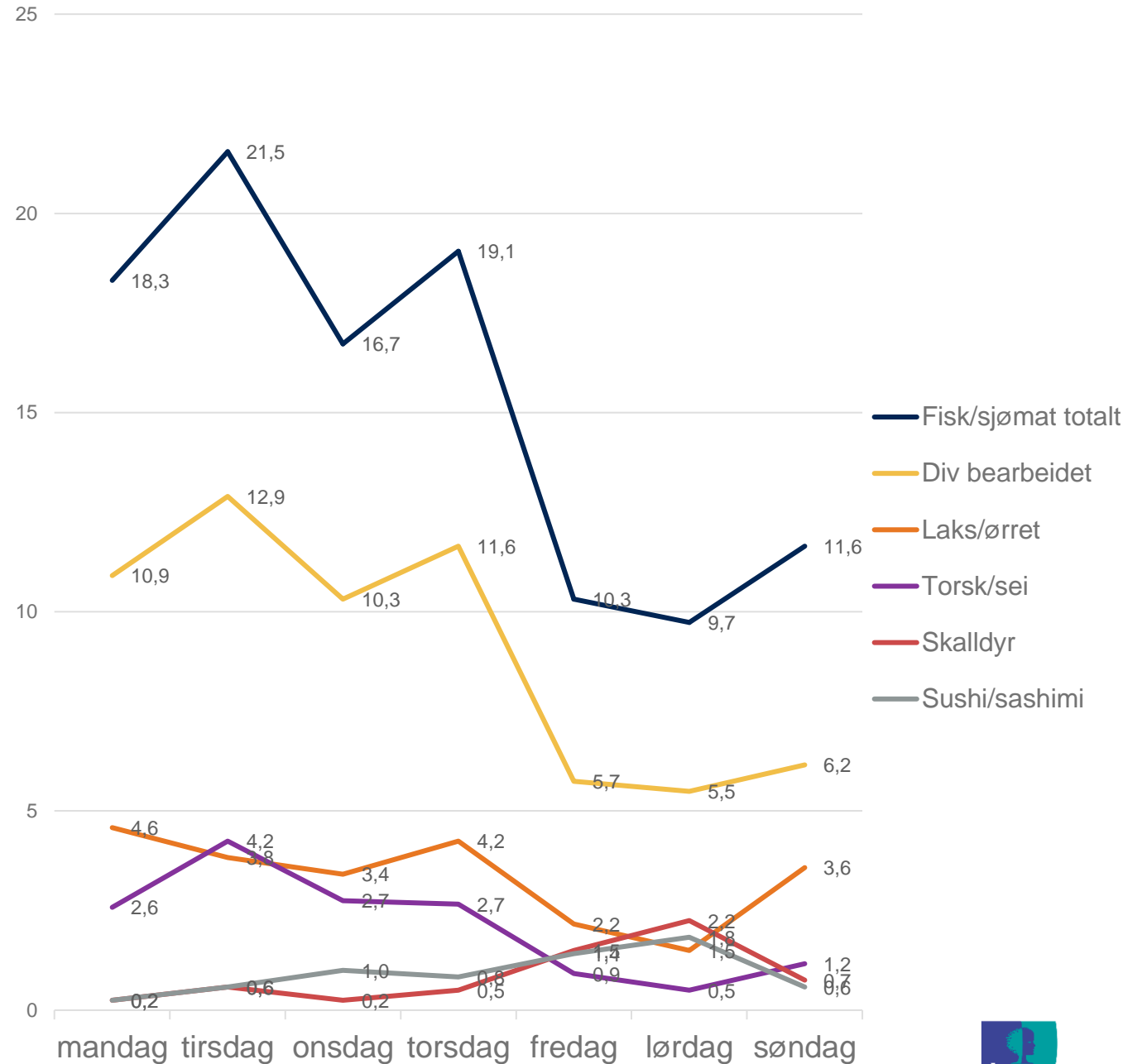
# FISK OG SJØMAT



Fisk/sjømat totalt sett, spises av flere på hverdagene enn i helgene.

Unntaket er sushi og sashimi, samt skalldyr som spises oftere på lørdager enn noen annen ukedag.

Dersom en spesiell fiskedag skal trekkes frem, så må det bli tirsdagen

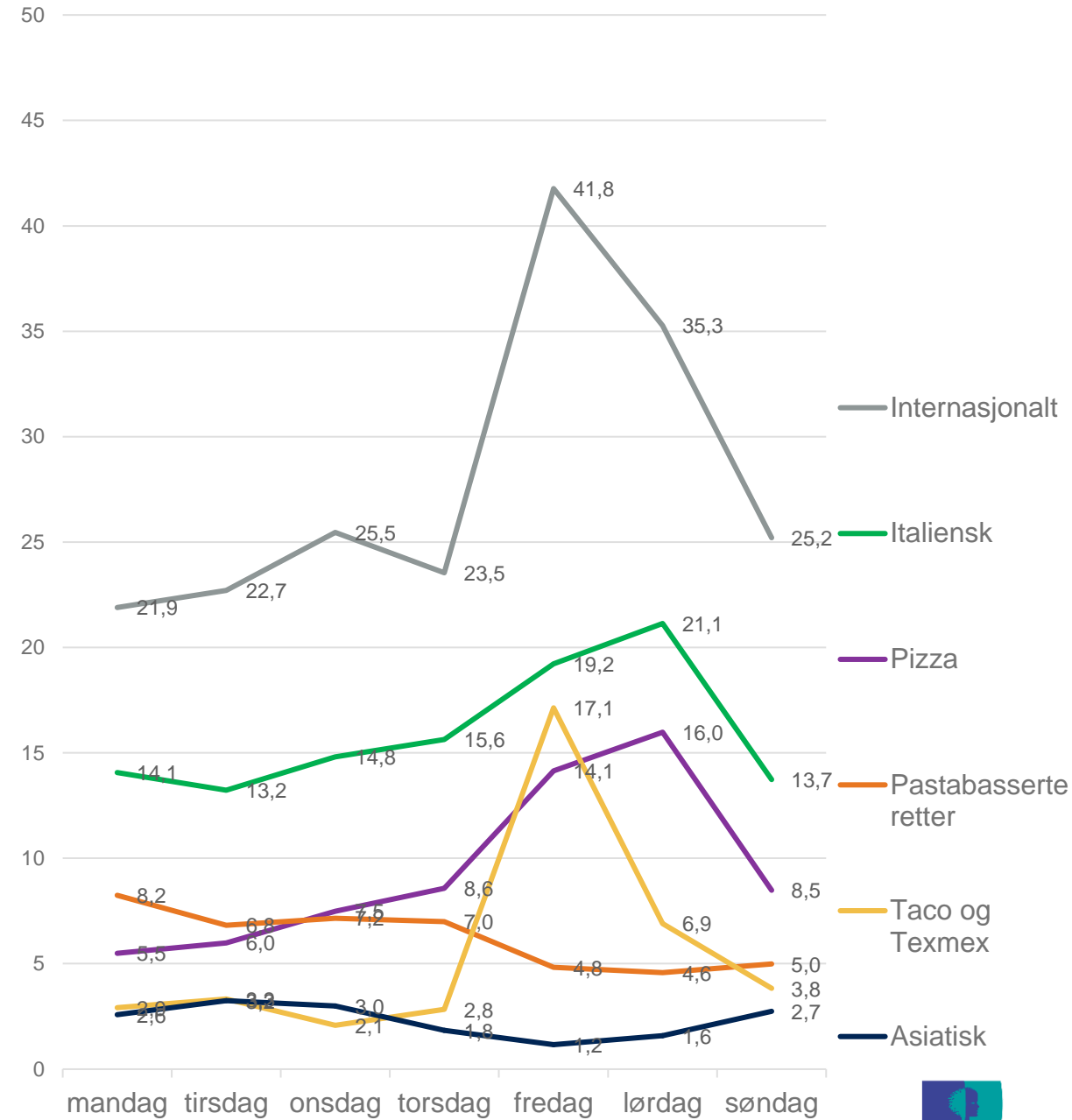


# INTERNASJONALE RETTER



På fredag oppnår retter som vi her har klassifisert og beskrevet som «typisk internasjonale» en andel på hele 42%

Der taco/texmex har sin topp på fredag, har italiensk, stort sett drevet av pizza, sin toppdag på lørdag.



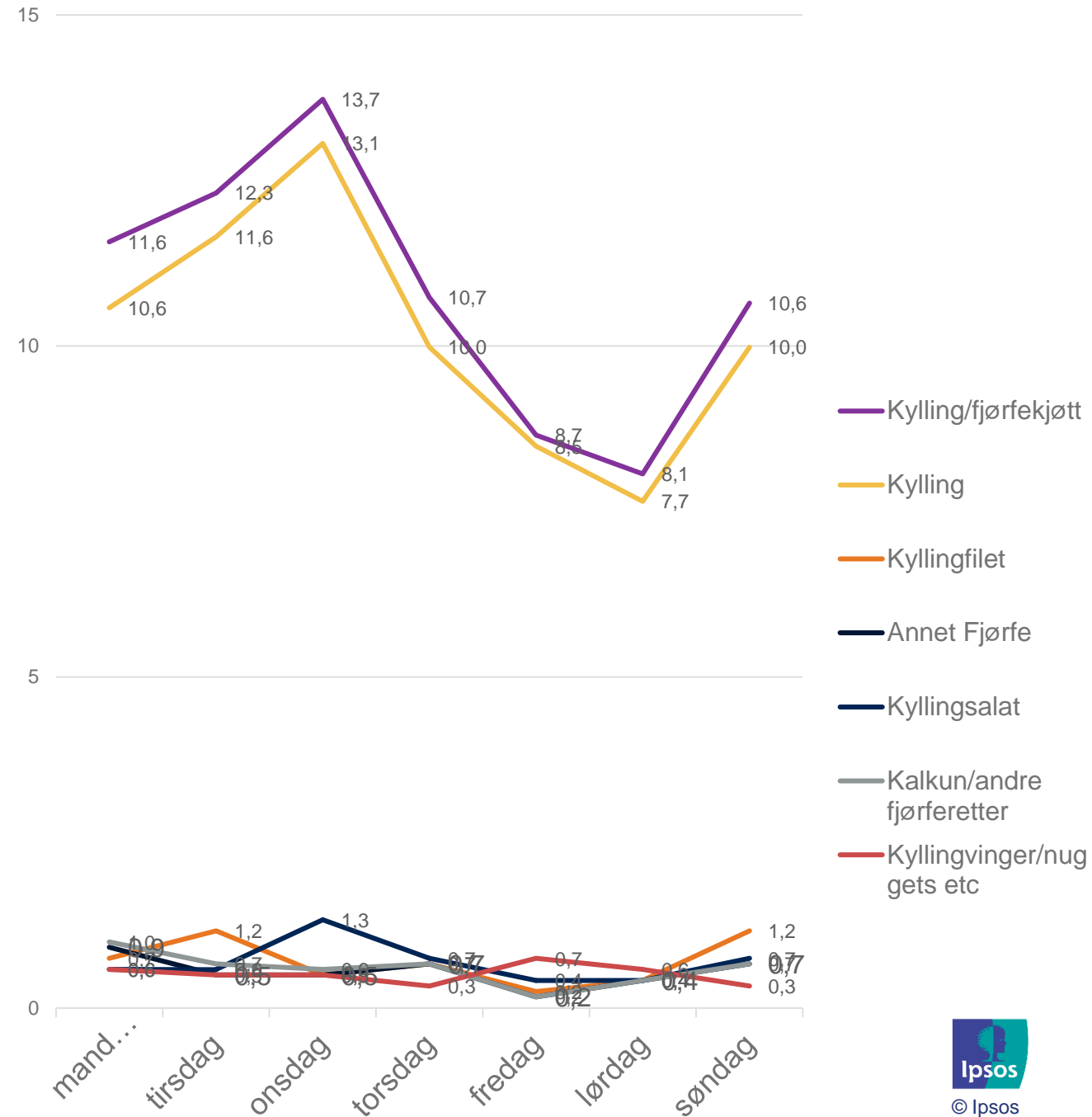
# HVITT KJØTT



Med unntak av søndag er kylling typisk hverdagsmat

Bruken av kylling/fjørfekjøtt daler etter at en topp nåes på onsdager. Fredag og lørdag er svake kyllingdager

Kanskje blir «onsdagskyllingen» et nytt begrep som tilsvar til «fredagstacoen»?





# HOVED- INGREDIENS





# HOVEDINGREDIENS GJENNOM UKA

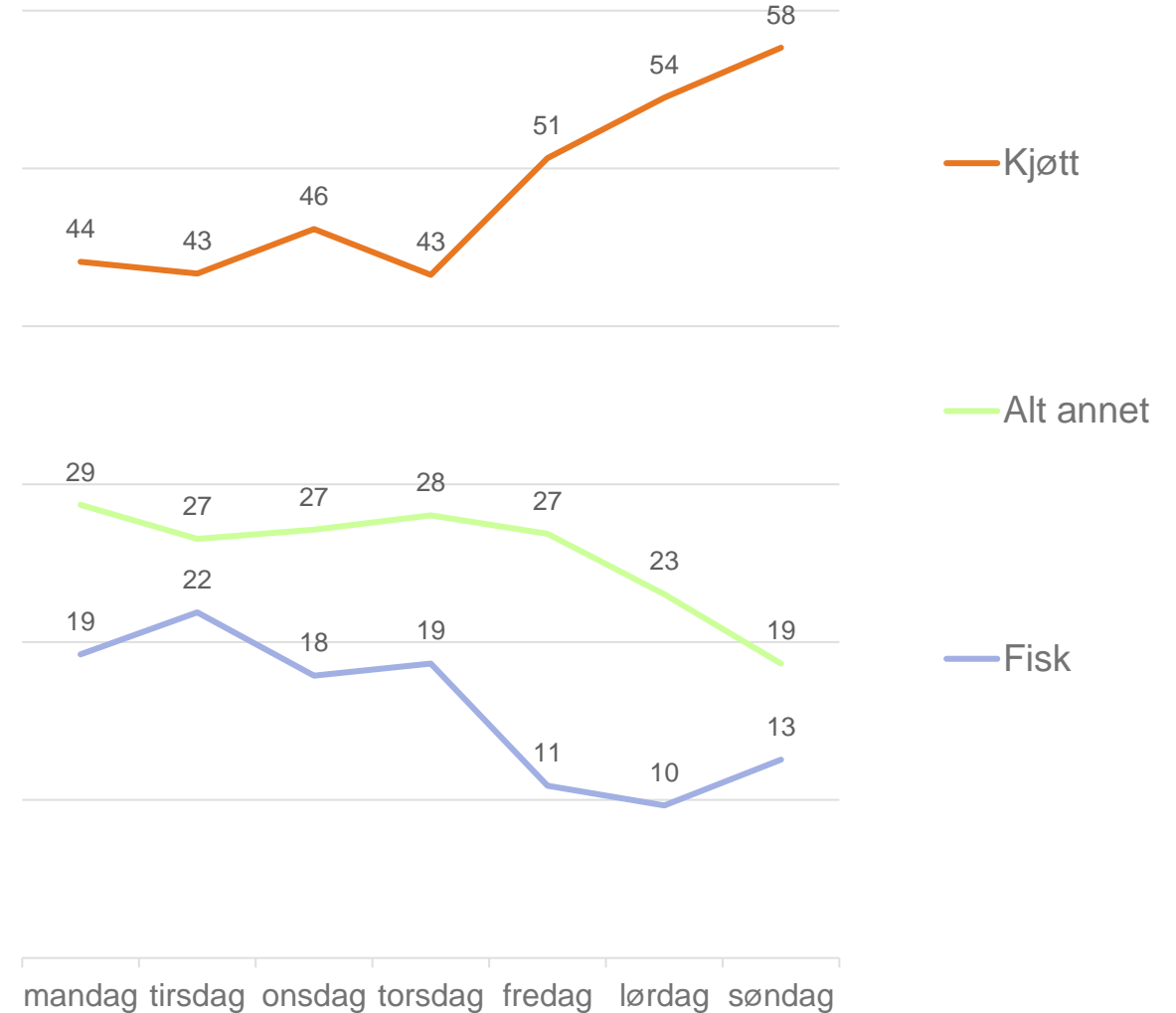
På hverdagene, mandag til torsdag, blir «fisk» og «alt annet» (til sammen 47%) større enn kjøtt (44%) som hovedingrediens.

Helgen står i kjøttmiddagens tegn, særlig gjelder dette søndagsmiddagen (58%).

Tirsdag er den største fiskedagen (22%).



## HVA VIL DU SI VAR MIDDAGENS HOVEDINGREDIENS?



KJØTT,  
FISK

OG  
PROTEINERSTATNINGS-  
PRODUKTER



# KJØTT SOM MIDDAGSKOMPONENT

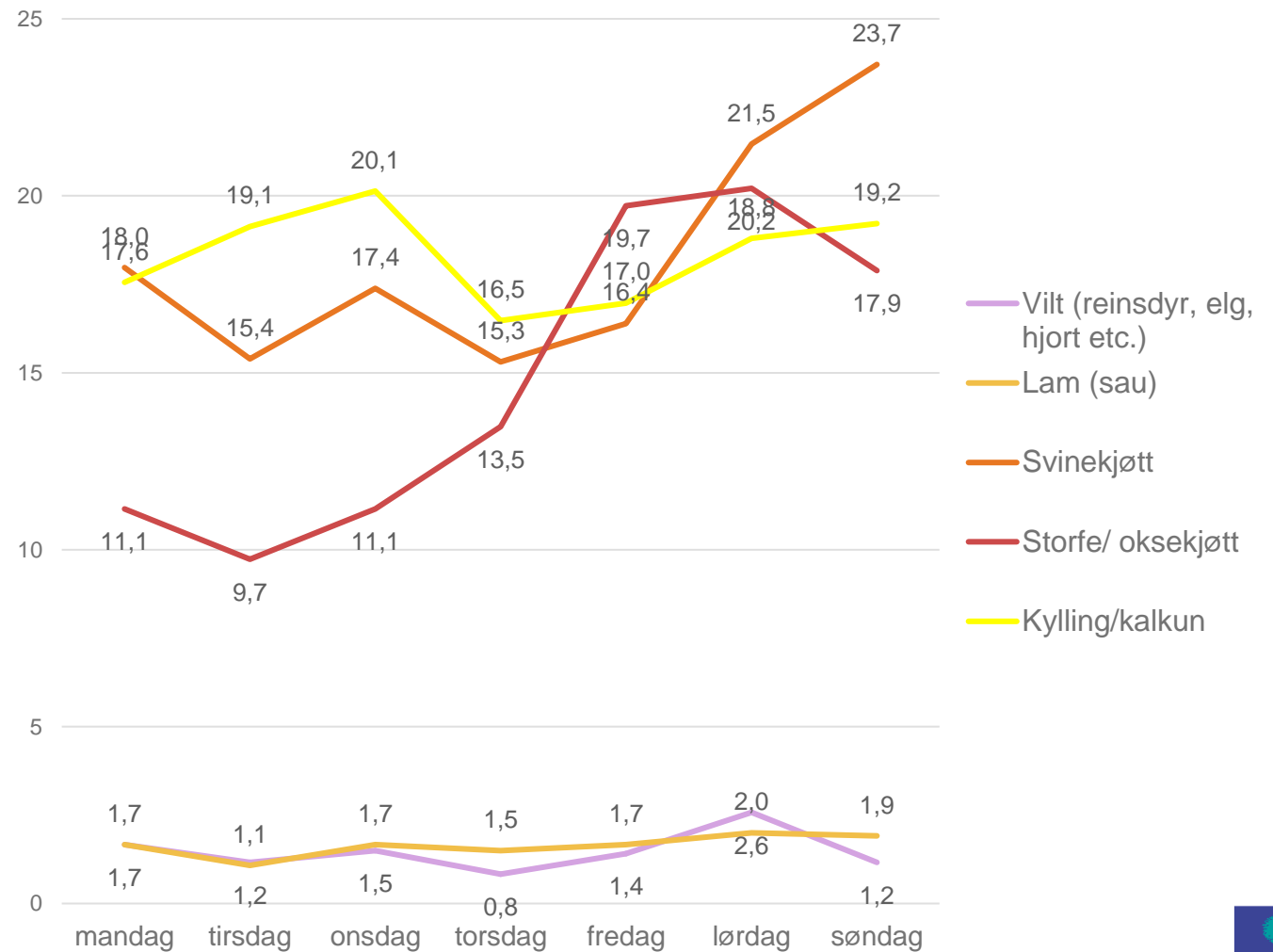
Svinekjøtt er svært populært på søndagene



Storfekjøtt topper på fredager og lørdager.

Kyllingkjøtt benyttes jevnt gjennom hele uka.

Var noen av følgende typer kjøtt eller fisk i middagen?  
Var det evt. noen form for vegetarisk proteinerstatning?

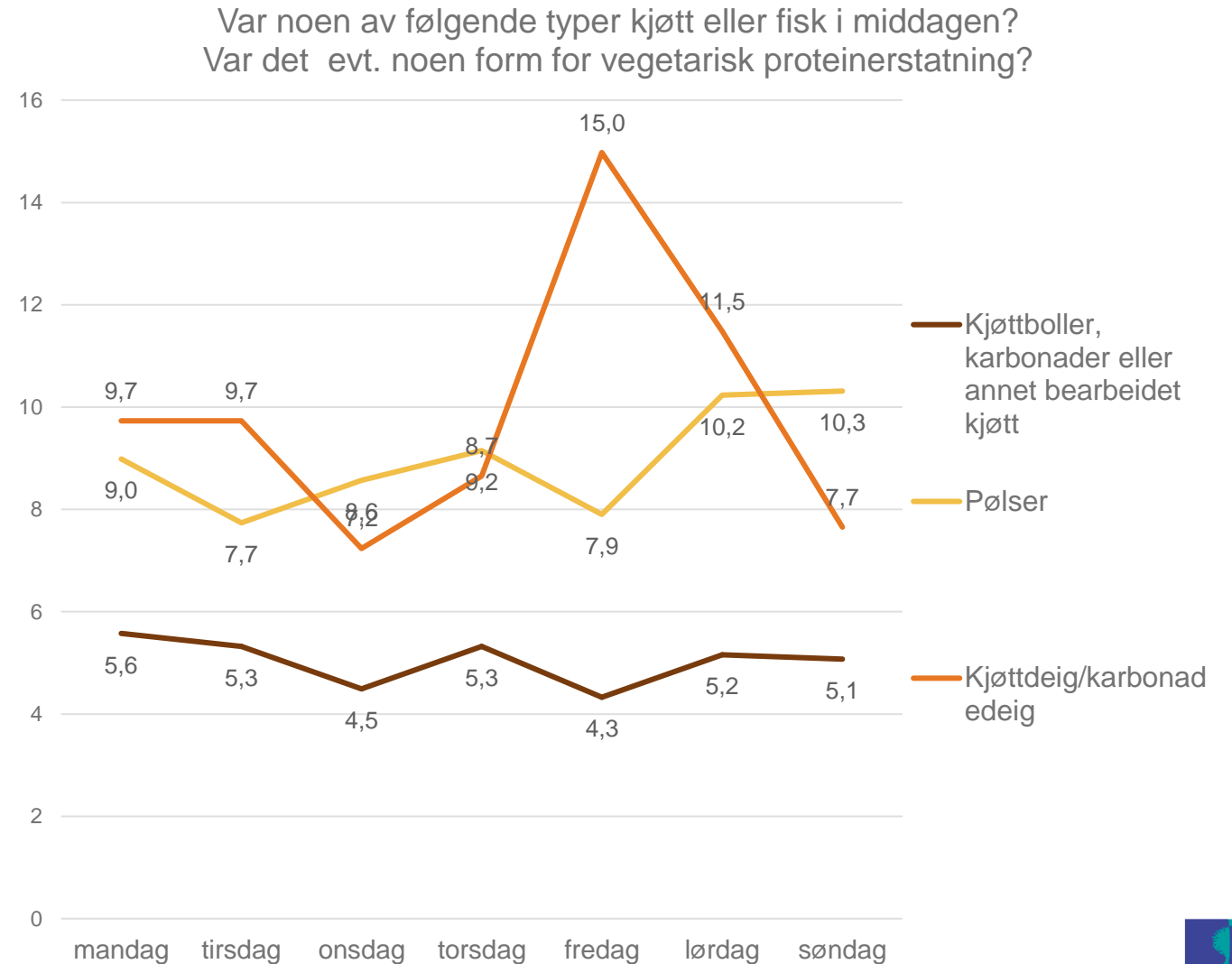


# BEARBEIDET KJØTT SOM MIDDAGSKOMPONENT

KJØTTDEIG/KARBONADEDEIG HAR EN DEFINITIV TOPP PÅ FREDAGEN, SOM JO ER «TACODAGEN»



Pølser, samt kjøttboller ol. brukes mer jevnt gjennom uka.





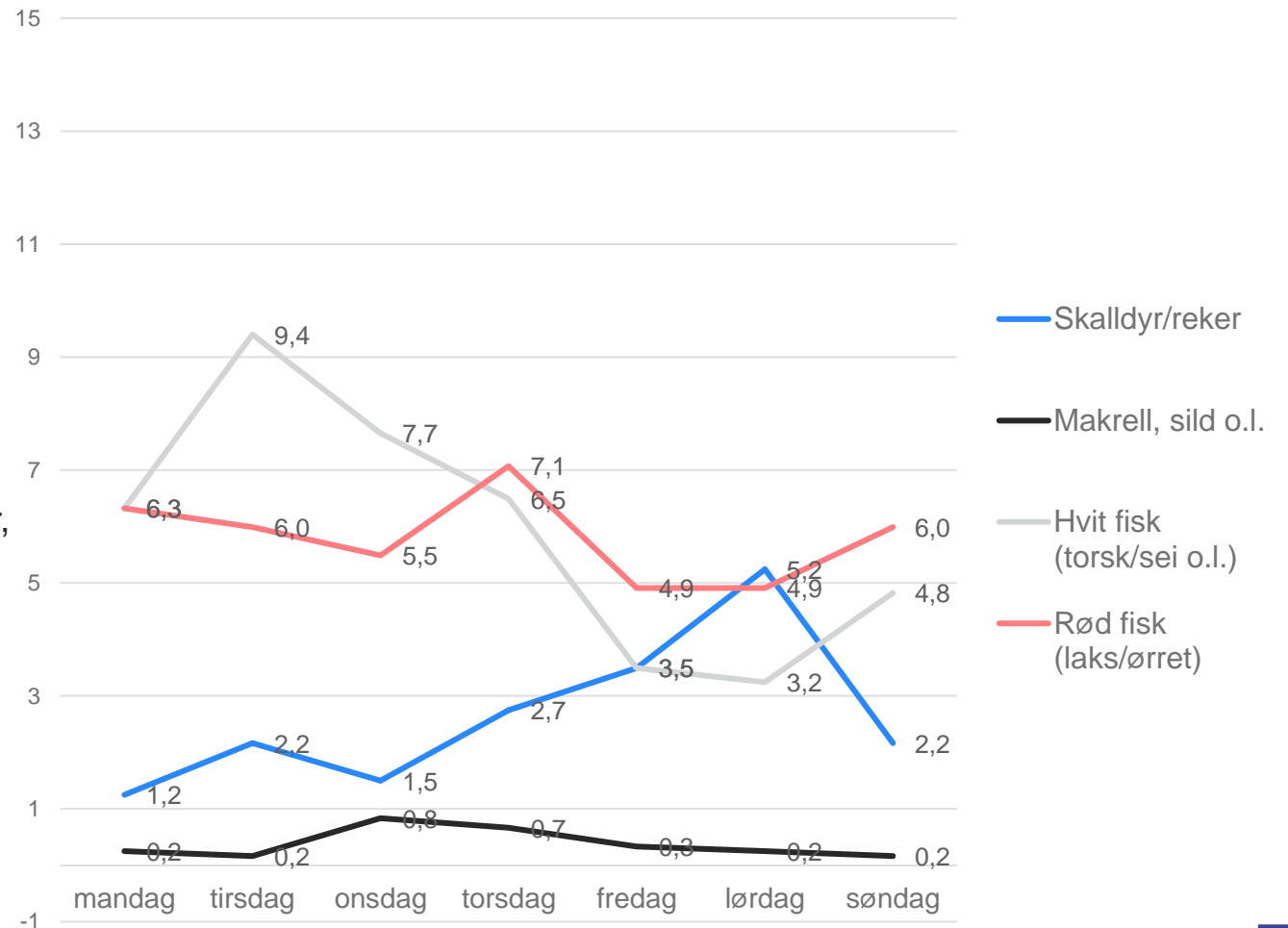
# FISK SOM MIDDAGSKOMPONENT

## SKALLDYR ER TOPP PÅ LØRDAG



Komponenter fra hvit og rød fisk brukes mest på hverdager, men til dels også på søndager.

Var noen av følgende typer kjøtt eller fisk i middagen?  
Var det evt. noen form for vegetarisk proteinerstatning?



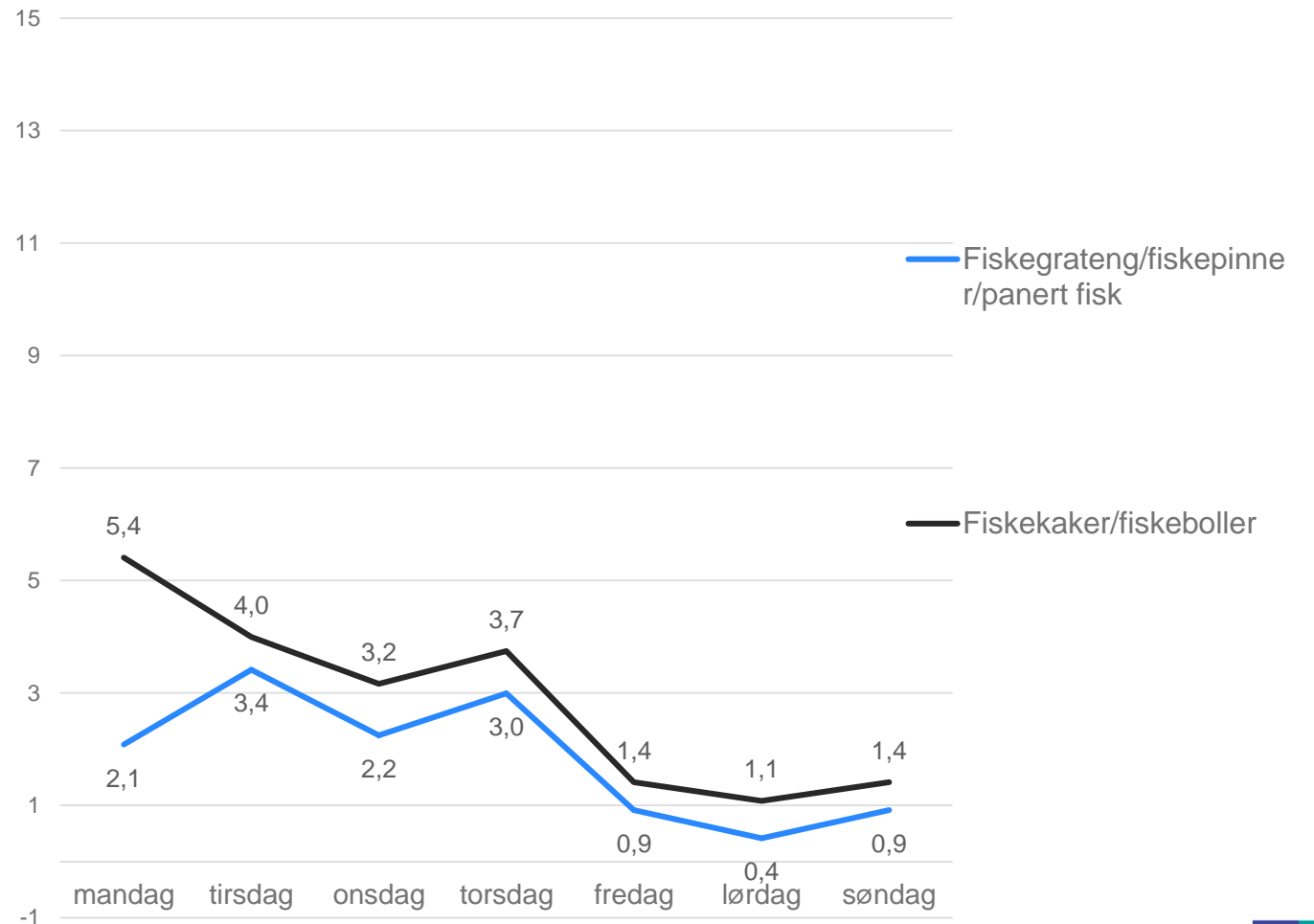
# BEARBEIDET FISK SOM MIDDAGSKOMPONENT

## BEARBEIDET FISK SPISES PRIMÆRT PÅ HVERDAGER



Fiskekaker/fiskeboller har en topp helt i starten av uken.

Var noen av følgende typer kjøtt eller fisk i middagen?  
Var det evt. noen form for vegetarisk proteinerstatning?



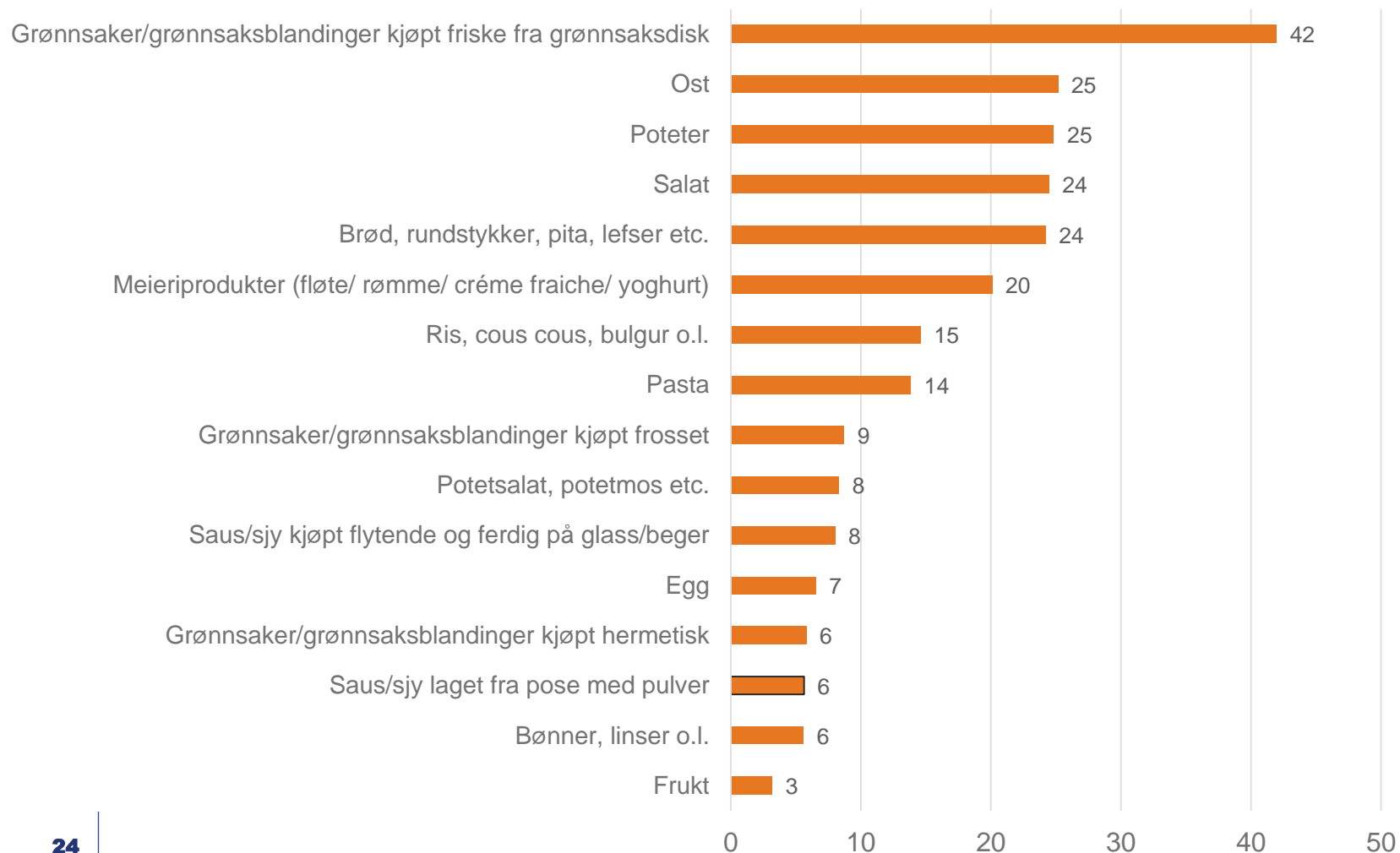
# ØVRIGE KOMPONENTER



# ØVRIGE KOMPONENTER

4 av 10 middager har friske grønnsaker som tilbehør – men ost er nå oppe på andre plass

Inngikk noe av dette i middagen?



Grønnsaker i forskjellige former er det desidert vanligste tilbehøret til middagsretter. 42% av middagene har friske grønnsaker som tilbehør, i tillegg kommer frosne og hermetiske grønnsaker og salater.

Hver fjerde rett inneholder poteter.

Også pasta og ris er viktige som tilbehør og 29% av rettene inneholder enten ris eller pasta.

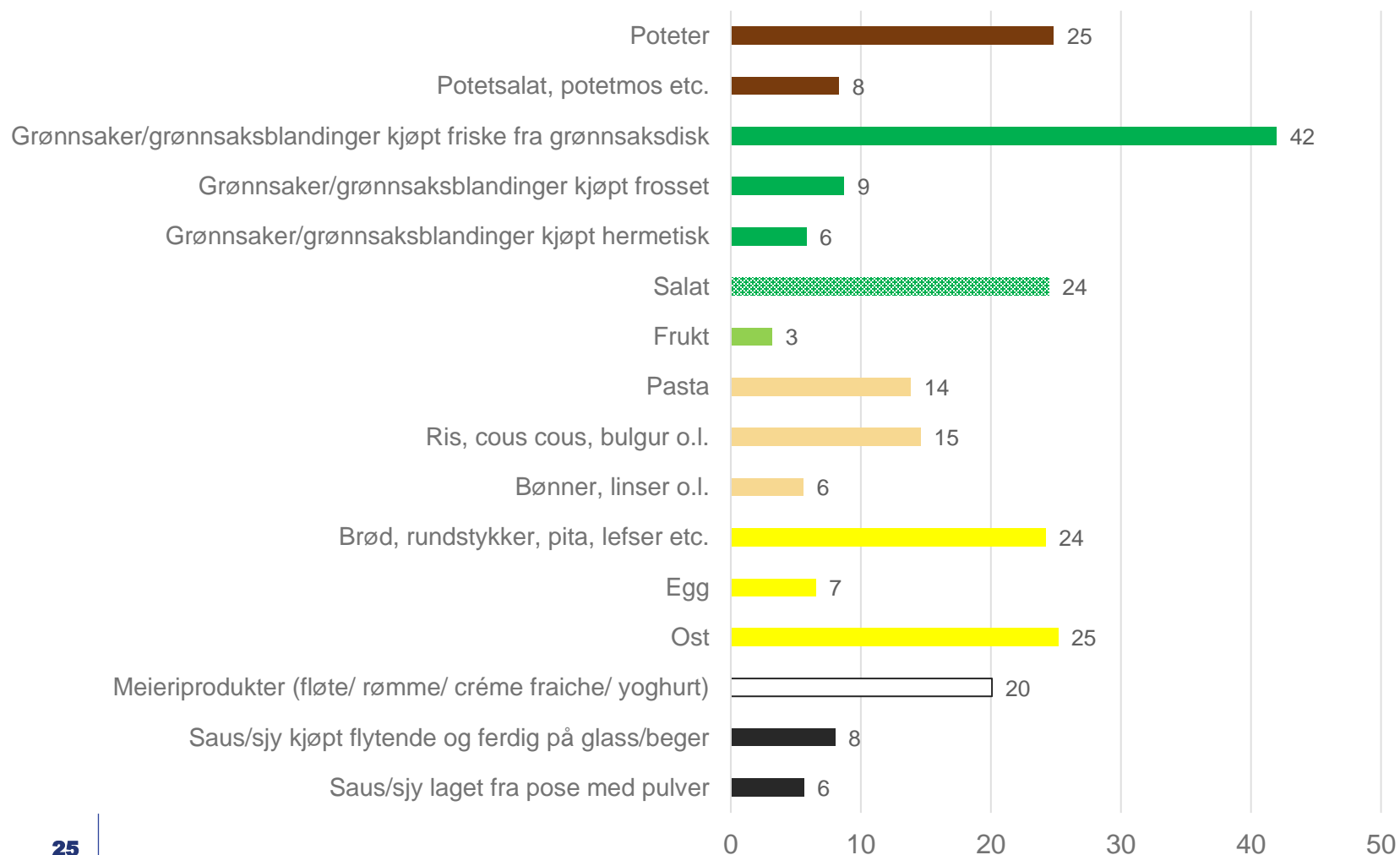
Brød / gjærbakst og ost brukes tilnærmet like ofte i middagsretter, og mange av rettene som er populære helgeretter som pizza og taco inneholder begge deler.



# ØVRIGE KOMPONENTER

4 av 10 middager har friske grønnsaker som tilbehør

Inngikk noe av dette i middagen?



Grønnsaker i forskjellige former er det desidert vanligste tilbehøret til middagsretter. 42% av middagene har friske grønnsaker som tilbehør, i tillegg kommer frosne og hermetiske grønnsaker og salater.

Hver fjerde rett inneholder poteter.

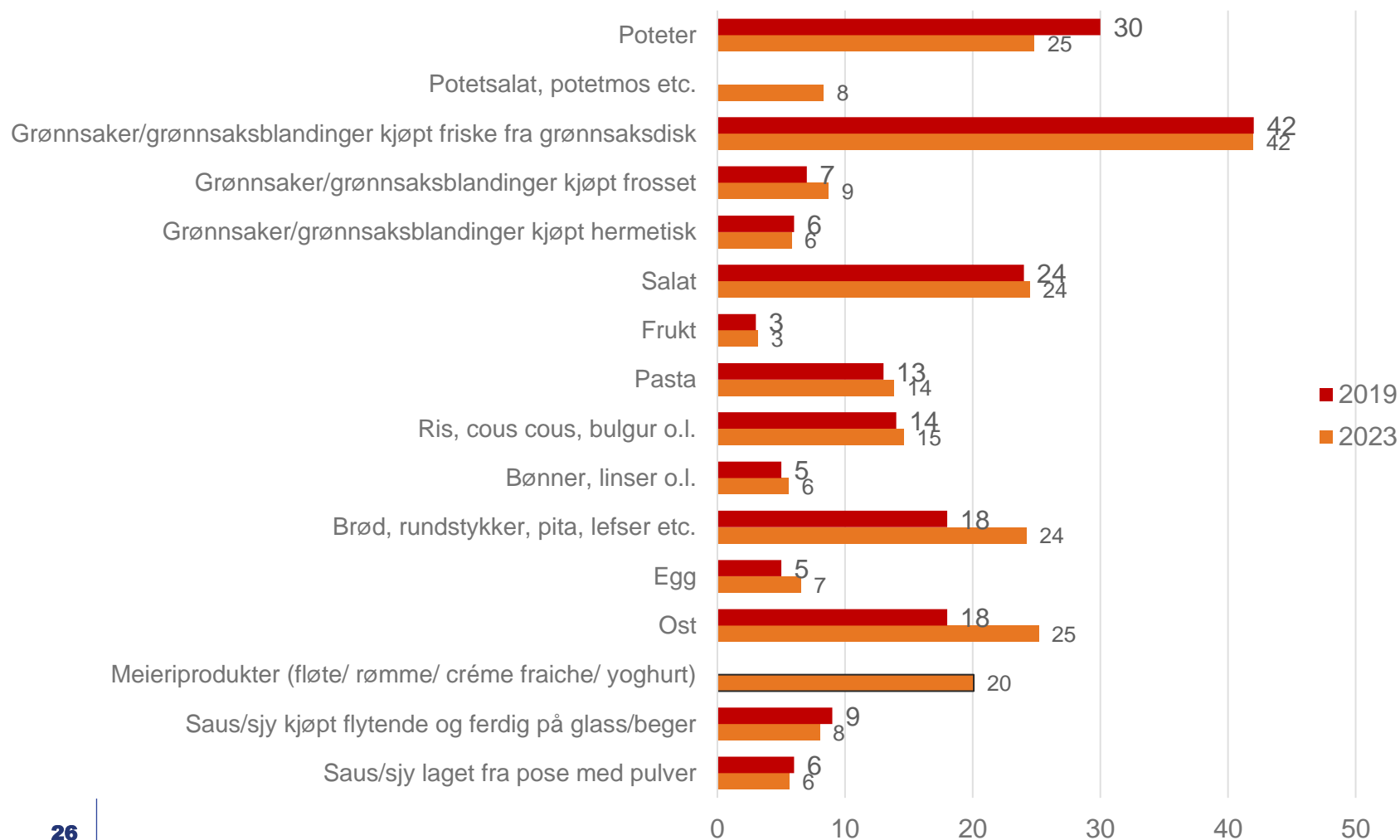
Også pasta og ris er viktige som tilbehør og 29% av rettene inneholder enten ris eller pasta.

Brød / gjærbakst og ost brukes tilnærmet like ofte i middagsretter, og mange av rettene som er populære helgeretter som pizza og taco inneholder begge deler.

# ØVRIGE KOMPONENTER ENDRING FRA 2019 TIL 2023

## Mye mindre poteter – mye mer brød/bakevarer og ost

Inngikk noe av dette i middagen?



# POTETER, RIS, PASTA, BØNNER, SALAT

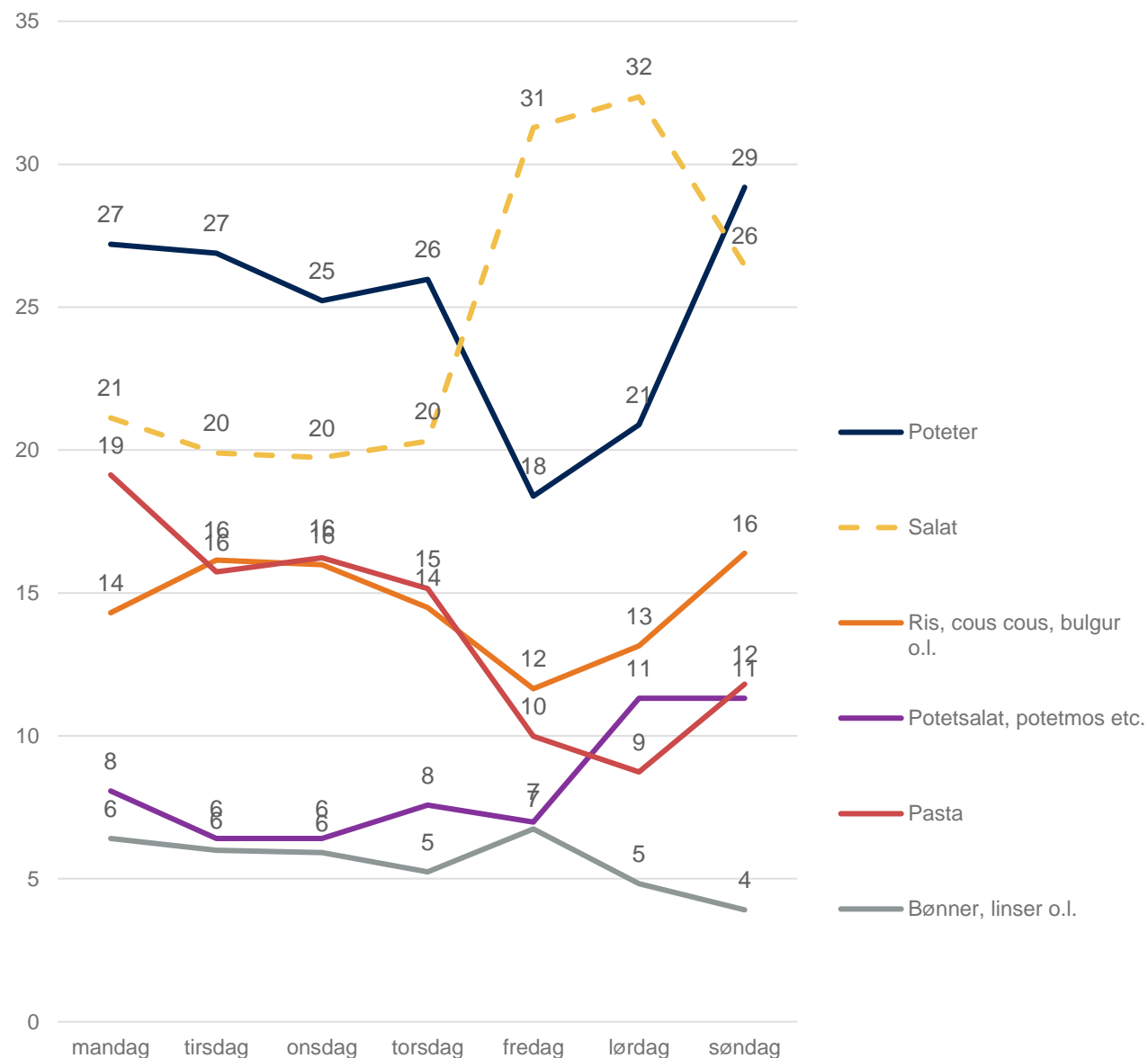
I snitt 1 av 3 middager inneholder poteter



Poteter som tilbehør ser en tydelig dipp fredager og lørdager, men tar seg sterkt opp på søndager, som er potetens «høytid». Potetsalat derimot, spises oftere gjennom helgen enn på hverdager (hverdager: 7%, helg: 10%).

Pasta er hverdagsmat, mens ris som tilbehør er stabilt hele uken, med unntak av fredager, som er den dagen i uken der det spises ris i minst grad.

Pasta spises i større grad i helgene enn på hverdager, og desidert mest på fredager og lørdager.



# OST, BRØD/GJÆRBAKST, EGG OG MEIERI

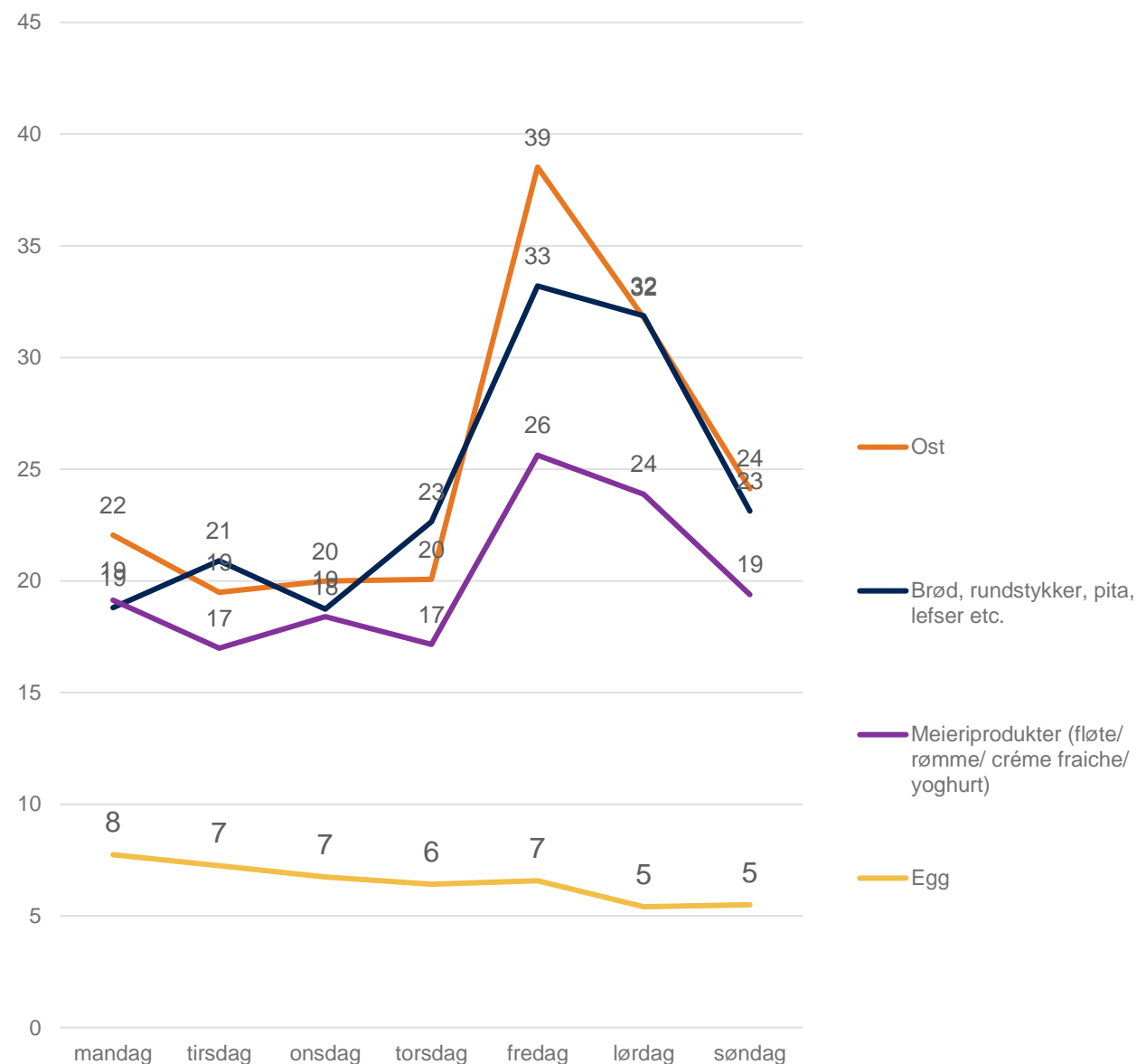
I snitt 1 av 4 middager inneholder brød eller annen gjærbaakst



Internasjonale middager som inneholder ost, med pizza og taco som store retter, gjør at 4 av 10 av fredagens middager inneholder ost, en betydelig større andel enn ellers i uken.

Både brød og gjærbaakst, ost, og meieriprodukter spises oftest som middagstilbehør på fredager og lørdager.

Bruken av egg i middagsretter varierer lite gjennom uken.



# POTETER PROFIL

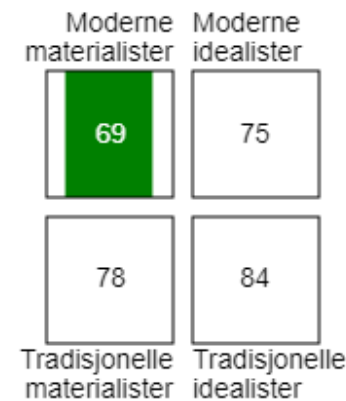
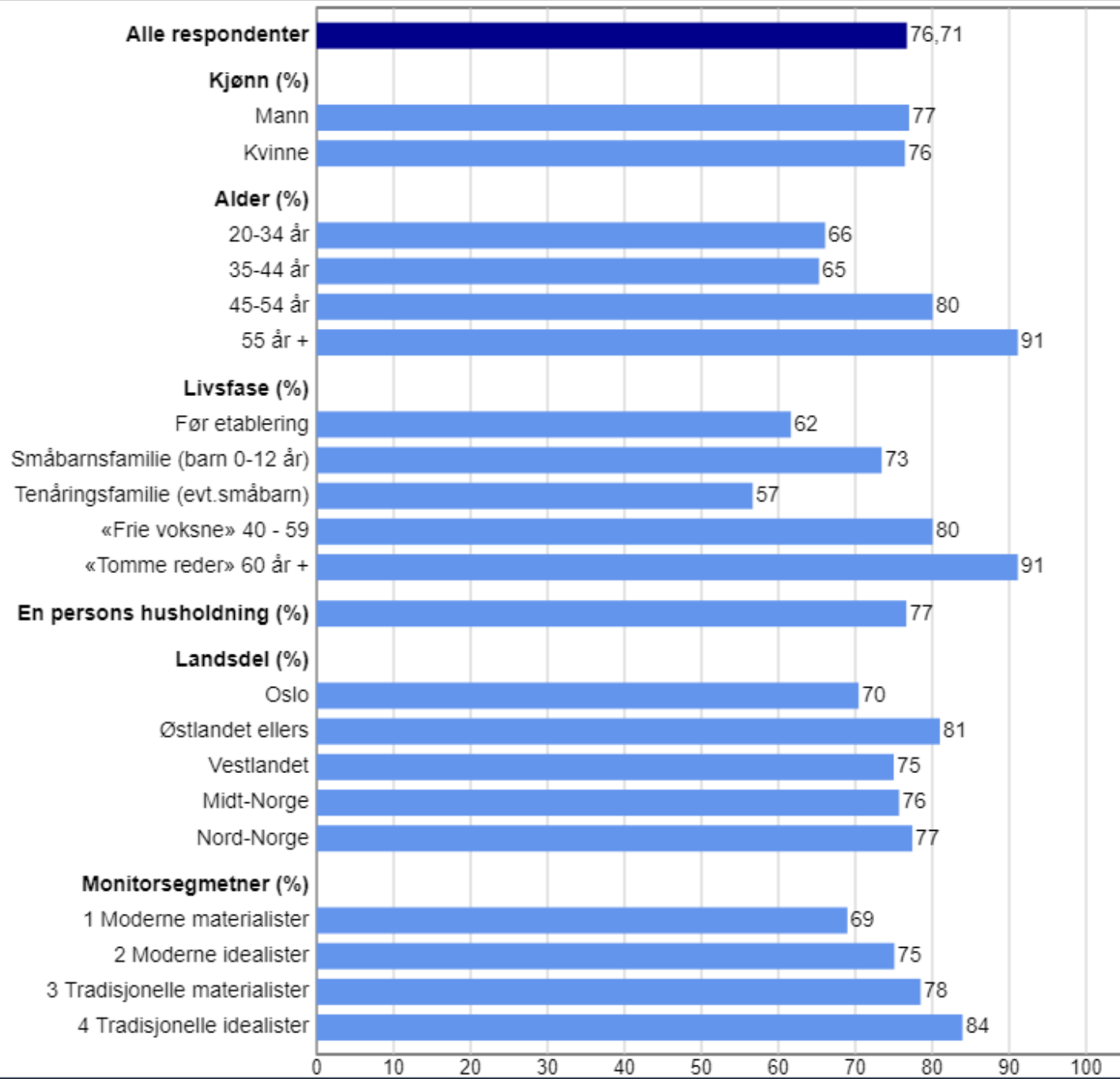
Krysstabell	Profil	Demografi	
Andre ingredienser i middagen			Antall middager = 2088
Poteter			prosentandel = 24,8
<b>Andel av alle middager (%)</b> Mandag-torsdag 26,3 Fredag-søndag 22,8  Mandag 27,2 Tirsdag 26,9 Onsdag 25,2 Torsdag 26,0 Fredag 18,4 Lørdag 20,9 Søndag 29,2		<b>Kjøtt, fisk, proteinerstatning (%)</b> Kylling/kalkun 11,7 18,3 Storfekjøtt/oksekjøtt 16,9 14,8 Svinekjøtt 20,5 18,2 Lam (sau) 2,6 1,6 Vilt (reinsdyr, elg, hjort etc.) 2,6 1,5 Kjøttdeig/karbonadedeig 4,7 9,9 Pølser 8,4 9,0 Kjøttboller, karbonader, annet bearb. kjøtt 6,0 5,0 Rød fisk (laks/ørret) 7,4 5,8 Hvit fisk (torsk/sei o.l.) 14,7 5,9 Makrell, sild o.l. 0,3 0,4 Skalldyr/reker 1,2 2,7 Fiskekaker/fiskeboller 6,8 2,9 Fiskegrateng/fiskepinner/panert fisk 4,5 1,9 Vegetarisk proteinerstatning 1,5 2,6 Ingenting av dette 4,5 12,9	
<b>Hvor og når bestemt (%)</b> I dag eller i går, i butikken 19,1 22,9 I dag eller i går, annet sted 40,2 41,5 For flere dager siden 35,8 31,3 For en uke siden eller mer 4,9 4,3		<b>Drikke til middagen (%)</b> Vann fra springen 53,6 47,0 Vann fra flaske, med kullsyre 4,8 4,7 Vann fra flaske, uten kullsyre 1,0 0,7 Hjemmetappet vann med kullsyre 3,6 3,0 Saft 10,7 11,3 Juice 2,3 2,3 Melk 2,3 2,3 Colabrus sukkerfri 12,5 15,9 Colabrus sukkerholdig 4,5 4,9 Annen brus sukkerfri 5,2 6,1 Annen brus sukkerholdig 2,7 2,8 Energidrikk (Red Bull o.l.) 0,3 0,5 Alkoholritt cider 0,1 0,2 Alkoholritt øl 1,1 1,1 Vin 6,0 5,4 Vanlig øl (pils, ipa o.a.) 4,8 5,4 Cider (med alkohol) 0,8 0,7 Kaffe 2,3 1,6 Annen drikke 1,8 1,7 Drakk ikke noe til middagen 2,6 3,6	
<b>Hovedingrediens (%)</b> Kjøtt/kjøttprodukter 52,6 48,5 Fisk/fiskeprodukter 31,4 15,8 Alt annet, f.eks. grønnsaker 10,9 25,6 Helt umulig å svare 5,1 10,1		<b>Tilbehør (%)</b> Poteter 100,0 24,8 Potetsalat, potetmos etc. 4,7 8,3 Pasta 3,8 13,8 Ris, cous cous, bulgur o.l. 2,9 14,6 Bønner, linser o.l. 4,3 5,6 Salat 21,0 24,4 Grønnsaker fra grønnsaksdisken 52,9 41,9 Grønnsaker kjøpt frosset 13,9 8,7 Grønnsaker, hermetisk 4,5 5,8 Frukt 2,4 3,2 Saus/sjy laget fra pose m. pulver 10,2 5,6 Saus/sjy kjøpt flytende og ferdig 5,8 8,0 Brød, rundstykker, pita, lefser etc. 11,6 24,2 Meieriprodukter (fløte, yoghurt m.m.) 16,9 20,1 Ingen av disse 0,0 4,6	
<b>Tilberedningsgrad (%)</b> Laget alt fra bunnen av 51,8 41,9 Litt hjelp fra poser, glass o.a. 28,2 33,9 Helt ferdig, kun til oppvarming 9,1 12,6 Tilberedt av personale 10,9 11,6		<b>Varmekilder (%)</b> Grilling (gass, kull, eller elektrisk) 10,5 7,7 Koking 52,0 39,4 Steking i stekepanne 42,0 41,7 Steking i stekeovn 34,0 30,9 Fritering (inkl. airfryer) 7,0 4,6 Steaming/damping 2,3 1,7 Mikrobølgeovn 6,6 7,9 Annen varmekilde 3,3 4,0 Ingen oppvarming 1,4 6,4	
		<b>Driverer for valg av middagsretten (%)</b> En rett jeg pleier å lage 54,3 50,3 Ville prøve noe nytt 5,0 5,4 Barnet/barna liker dette 16,9 18,8 Rimelig/mye for pengene 21,3 19,1 Var på tilbud 10,5 8,9 Restemiddag 14,6 14,5 Skulle kose meg/oss ekstra 19,3 20,1 Hadde gjester/var gjest 11,2 9,4 Oppskrift nett, blogg, kokebok 3,4 3,6 Oppskrift på matvaren 1,8 2,5 Hadde dårlig tid 7,8 12,7 Hadde tid men ikke lyst 4,7 9,0 Sunnhetsfokus 10,8 9,2 Miljøfokus 1,3 1,3 Økologiske ingredienser 0,8 1,1	
		<b>Hvor spist? (%)</b> Hos meg selv, evt. hos andre privat 88,2 90,3 På jobb/skole kantine/spiserom 3,3 2,8 Spist ute (kiosk, b.stasjon, kafé, restaurant) 8,5 6,9 Ubesvart 0,0 0,0	
		<b>Hvem spist med? (%)</b> Spiste alene 22,6 28,4 Spiste med andre voksne 44,6 38,2 Spiste med både voksne og barn 26,6 26,2 Med barn, ikke andre voksne 6,2 7,1	
		<b>Forklaring av fargekoder og fonter</b> Signifikant høyere enn alle middager Ikke sign. forskjellig fra alle middager Signifikant lavere enn alle middager Alle middager	



# POTETER

## DEMOGRAFI

(OPPSUMMERT FOR HELE UKEN)



Samlet prosentvis dekning = 76,71

Fargegrenser sosiograf % dekning

