

Nýsköpun & neytendur  
Innovation & Consumers

Vinnsla, virðisaukning & eldi  
Value Chain, Processing  
& Aquaculture

Mælingar & miðlun  
Analysis & Consulting

Líftækni & lífefni  
Biotechnology & Biomolecules

Öryggi, umhverfi & erfðir  
Food Safety, Environment  
& Genetics



# Viðhorf og fiskneysla Íslendinga 2011

Kolbrún Sveinsdóttir  
Dagný Yrsa Eypórsdóttir  
Gunnþórunn Einarsdóttir  
Emilía Martinsdóttir

Nýsköpun og neytendur

Skýrsla Matís 41-11  
Desember 2011

ISSN 1670-7192

Titill / Title	<b>Viðhorf og fiskneysla Íslendinga 2011 / Attitudes and fish consumption in Iceland 2011</b>		
Höfundar / Authors	Kolbrún Sveinsdóttir, Dagný Yrsa Eypórsdóttir, Gunnþórunn Einarsdóttir, Emilía Martinsdóttir		
Skýrsla / Report no.	41-11	Útgáfudagur / Date:	Desember 2011
Verknr. / project no.	2052		
Styrktaraðilar / funding: Nýsköpunarsjóður námsmanna, Rannís			
Ágríp á íslensku:	<p>Markmið rannsóknarinnar var að kanna neysluvenjur og viðhorf tengd sjávarfangi hjá Íslendingum á aldrinum 18-80 ára. Könnun var sett var upp á netinu og bréf send til úrtaks frá Hagstofu Íslands í júní 2011 og bárust svör frá 525 manns. Markmiðið var jafnframt að skoða breytingar sem orðið hafa á viðhorfum og fiskneyslu Íslendinga frá því síðustu tölur voru birtar árið 2006 fyrir fólk á aldrinum 18-26 ára. Viðhorf og neysla Íslendinga voru greind eftir kyni, aldri, búsetu, menntun, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.</p> <p>Að meðaltali borða Íslendingar fisk sem aðalrétt um tvisvar sinnum í viku. Ýsa er vinsælasta tegundin á borðum landsmanna og er neytt um einu sinni í viku, en næst á eftir er þorskur. Að jafnaði taka Íslendingar lýsi um fjórum sinnum í viku, en alls tekur um helmingur landsmanna lýsi daglega og 62% þrisvar í viku eða oftar. Almennt virðast Íslendingar oftast borða ferskan en frosinn fisk og afar lítið er keypt af tilbúnum fiskréttum kældum eða frosnum. Viðhorf til þess að borða fisk eru almennt mjög jákvæð og langflestir telja fisk hollan og góðan. Flestir telja að fjölskylda hafi mest hvetjandi áhrif varðandi neyslu fisks og að rýmri fjárhagur, auðveldara aðgengi að ferskum fiski og meira úrval af fiski gæti haft áhrif til aukinnar fiskneyslu.</p> <p>Mikill munur er á fiskneyslu og viðhorfum karla og kvenna. Konur kaupa frekar í matinn og leggja meiri áherslu á hollustu, ferskleika, aðgengi og verð. Þær eru jafnframt frekar þeirrar skoðunar að það sé dýrt að borða fisk. Verulegur munur reyndist á aldurshópum, bæði hvað varðar heildar fiskneyslutíðni, neyslu mismunandi fiskafurða og viðhorf. Fiskneysla eykst með aldri, sem og lýsisneysla. Áhersla á hollustu er minni meðal yngra fólks. Munur kom fram í neysluhegðun og neyslu mismunandi fisktegunda og afurða eftir búsetu sem líklega má að stórum hluta útskýra með hefðum og ólíku framboði af fiski. Flestir, sérstaklega fólk í eldri aldurshópum, telja fremur dýrt að borða fisk. Hins vegar finnst þeim fiskur frekar peninganna virði en þeim sem yngri eru. Svo virðist þó sem yngsti hópurinn sé jafnvel tilbúinn til að borga meira fyrir fisk, þar sem þeirra skoðun er að meira úrval af tilbúnum fiskréttum og fiskréttum á veitingastöðum gæti haft áhrif til aukinnar fiskneyslu.</p> <p>Jákvæðar breytingar hafa átt sér stað í fiskneyslu og viðhorfum fólks á aldrinum 18-26 ára á síðustu fimm árum. Þessi hópur er nú meira fyrir fisk og fiskneyslutíðni hefur aukist nokkuð sem skýrist helst af aukinni fiskneyslu utan heimilis. Lýsisneysla og fjölbreytni í vali sjávarfangs virðst hafa aukist. Í þessum aldurshópi hefur orðið aukning í neyslu á ferskum fiski, sushi, saltfiski og á kældum hálf-tilbúnum réttum.</p>		
Lykilorð:	Viðhorf, fiskneysla, fiskafurðir, fisktegundir, neytendur		

## Report summary

<p><i>Summary in English:</i></p>	<p>The aim of the study was to investigate seafood consumption and attitudes among 18-80 year old Icelanders. A total of 525 people completed a web-based survey. The aim was also to study changes in attitudes and fish consumption in the last five years among people 18-26 years. The data was analysed by gender, age, residence, education, income, number of household members and number of children below 18 years.</p> <p>On average, the fish consumption frequency (fish as main course) is around two times a week. Haddock is the most frequently consumed fish species and is consumed around one time per week. Fish oil is consumed four times a week on average, but 50% of the participants consume fish oil every day. Fresh fish is more frequently consumed than frozen fish and ready fish meals, chilled or frozen, are rarely bought. Attitudes towards consuming fish are generally very positive. Most people consider family to have the most encouraging influence on their fish consumption and that less stringent finances, easier access to fresh fish and more variety of fish could positively influence their fish consumption. Fish consumption pattern and attitudes differ by gender. Women more frequently purchase food and emphasise more healthy food, freshness, access and price.</p> <p>Large differences were found between different age groups, both regarding fish consumption frequency, fish products and attitudes. Fish consumption and fish oil consumption frequency increase with age. Emphases on healthy food are less among younger people. Consumption habits and consumption of different fish species and products differ by residence around the country. This can largely be explained by different traditions and different fish supply. Most people, especially in older age groups consider it expensive to consume fish. They are, however, more likely to consider fish money worth compared to younger people. The youngest age group appears though to be ready to pay more for fish as their opinion is that more variety of ready fish meals and fish courses at restaurants could positively influence their fish consumption.</p> <p>The last five years, positive changes in fish consumption and attitudes among people 18-26 years have occurred. This group now consumes fish more frequently, the variety in their choice of seafood has increased. The consumption of fresh fish, sushi, salted cod and chilled oven ready fish meals has increased among this group.</p>
<p><i>Keywords:</i></p>	<p><i>Attitudes, fish consumption, fish products, fish species, consumers</i></p>

## EFNISYFIRLIT

<b>1. INNGANGUR</b> .....	<b>1</b>
<b>2. FRAMKVÆMD</b> .....	<b>4</b>
2.1. Viðhorfs- og neyslukönnun .....	4
2.2. Úrtak .....	4
2.2. Tölfræðiúrvinnsla .....	4
<b>3. NIÐURSTÖÐUR</b> .....	<b>6</b>
3.1. Svörun .....	6
3.2. Fiskneysla .....	7
3.3. Kjötneysla .....	19
3.4. Neysla nokkurra fæðuflokka .....	21
3.5. Viðhorf til heilsu, máltíða og fæðuflokka .....	23
3.6. Áhersluatriði við innkaup á fiski og fiskvörum .....	27
3.7. Áhrif til aukinnar fiskneyslu .....	29
3.8. Áhrifavaldar fiskneyslu .....	32
3.9. Viðhorf til fisks og fiskneyslu .....	34
3.10. Viðhorf til fiskmáltíða .....	38
3.11. Upplýsingar um fisk .....	42
3.12. Annað tengt fiskneyslu .....	50
3.13. Breytingar milli 2006 og 2011 .....	52
<b>4. UMRÆÐUR</b> .....	<b>56</b>
<b>5. ÁLYKTANIR</b> .....	<b>60</b>
<b>ÞAKKARORÐ</b> .....	<b>60</b>
<b>HEIMILDIR</b> .....	<b>61</b>

## 1. INNGANGUR

### *Heilsufarsleg áhrif af neyslu fiskmetis*

Mikil fiskneysla hérlendis hefur löngum verið tengd góðu heilsufari og langlífi Íslendinga. Rannsóknir hafa sýnt að það er heilsufarslegur ávinningur af því að borða fisk a.m.k. einu sinni til tvisvar í viku (De Deckere et al, 1998; Marckmann og Grønbæk, 1999; Thorsdóttir et. al, 2004). Fiskur inniheldur mörg lífsnauðsynleg næringarefni, snefilefni og vítamín. Fiskur er talinn mjög holl og góð fæða, meðal annars er hann góð uppspretta hágæðapróteina þar sem fiskprótein innihalda fjölmargar lífsnauðsynlegar amínósýrur sem eru í hagstæðum hlutföllum hvað varðar þarfir mannlíkamans. Í fiskfitu er að finna langar ómettaðar fitusýrur (omega-3) sem ekki er að finna í jurtaolíum. Mikilvægastar þeirra eru EPA (eikósapentánósýra) og DHA (dókósaheksánósýra). Rannsóknir sýna að fisk- og lýsisneysla hafa jákvæð áhrif á hjarta- og æðasjúkdóma og fleiri sjúkdóma. Fiskur er næringarrík fæða sem er t.d. auðugur af snefilefnunum selen og jöði. Joð er m.a. mikilvægt efni fyrir starfsemi skjaldkirtils. Í feitum fiski er einnig að finna töluvert af D-vítamíni sem gegnir mörgum mikilvægum hlutverkum í líkamanum í sambandi við nýtingu á kalki. Þrávirk lífræn efni svo sem DDT, PCB og díoxín geta safnast fyrir í fituríkum vefjum lífvera og magnið eykst eftir því sem ofar kemur í fæðukeðjuna. Íslenskar sjávarafurðir mælast langt undir öryggismörkum Evrópusambandsins og er lítil áhætta tengd neyslu þeirra (Eva Yngvadóttir og Birna Guðbjörnsdóttir, 2007). Jákvæð heilsufarsleg áhrif af fiskneyslu vega því mun þyngra, svo sem æskileg áhrif fiskilípiða/omega-3 fitusýra sem feitur fiskur er afar ríkur af.

### *Ráðleggingar heilbrigðisyfirvalda um fiskneyslu*

Landlæknisembættið mælir með að fisks sé neytt að lágmarki tvisvar í viku, fyrir utan álegg eða salat úr fiski. Reiknað er með að einn skammtur af fiski samsvari 150 grömmum (Lýðheilsustöð, 2006). Tvær máltíðir á viku samsvara því 43 grömmum af fiski á dag. Opinberar ráðleggingar eru sambærilegar víða annarstaðar, t.d. í Bretlandi og Danmörku (National Health Service, 2011; Sundhedsstyrelsen, 2006).

### *Fiskneyslubreytingar*

Samkvæmt landskönnun Manneldisráðs á mataræði fullorðinna Íslendinga árið 2002 kom í ljós að fiskneysla hafði minnkaði mikið á fáum árum (Laufey Steingrimsdóttir og fleiri, 2003). Meðalneyslutíðni samsvaraði rúmlega sex fiskmáltíðum á mánuði, en ungt fólk á aldrinum 15-19 ára borðaði helmingi minna. Breytingin stafar að hluta til af breyttu neyslumynstri almennt með auknu framboði á ýmsum kjötvörum og tilbúnum réttum eins og kjúklingum og svínakjöti, pizzum og pastaréttum.

Árið 2006 var gerð ítarleg rannsókn á neysluvenjum ungs fólks á aldrinum 18-26 ára er varðar sjávarfang. Meginmarkmiðið var að rannsaka fiskneyslu ungs fólks, hver viðhorf þeirra væru og hvaða þættir gætu verið ákvarðandi fyrir neyslu sjávarafurða (Gunnþórunn Einarsdóttir og fleiri, 2007a). Þar kom í ljós að ungt fólk borðaði að meðaltali fisk sem aðalrétt 1,3 sinnum í viku sem nær ekki manneldismarkmiðum. Jafnframt bentu niðurstöður til þess að fiskneysla þessa aldurshóps hefði minnkað frá fyrri mælingum.

Í viðtölum sem tekin voru við fisksala árið 2006 (Gunnþórunn Einarsdóttir og fleiri, 2007b) kom fram að aðallega eldra fólk verslaði hjá þeim. Algengast var að fólk keypti fyrir tvo til fjóra, og stundum eitthvað annað fyrir börnin. Fólk á öllum aldri var mikið að prófa öðruvísi og nýja rétti, og fisksalar

voru duglegir við að ýta við fólki til að kaupa eitthvað nýtt. Þegar fiskisalar voru spurðir af hverju fólk ætti að borða fisk voru svör þeirra sú að hann væri hrein náttúruafurð, ásamt því að vera bæði hollur og góður. Eldra fólk virtist vera íhaldssamara við kaup á fiski, en yngra fólk var frekar hrifið af tilbúnum réttum og roð- og beinlausum fisk. Í þessari rannsókn kom hinsvegar fram að aðgengi að fiskbúðum var mjög mismunandi eftir því hvort um var að ræða höfuðborgarsvæðið eða landsbyggðina. Um 48% fiskbúða voru í miðbæ eða vesturbæ Reykjavíkur og á Seltjarnarnesi. Aðeins 8% fiskbúða voru í Grafarholti, Grafarvogi og Árbæ, 12% í Kópavogi og Hafnafirði, en engar fiskbúðir í Mosfellsbæ og Garðabæ. Engar fiskbúðir voru á landsbyggðinni.

Ákveðnar tilraunir hafa verið gerðar til að sporna gegn minnkandi fiskneyslu. Lýðheilsustöð gaf út árið 2007 bækling með fiskiréttum til að hvetja fólk til aukinnar fiskneyslu. Engar upplýsingar fundust um hvort átakið hefði skilað árangri. AVS-sjóðurinn styrkti gerð þáttanna *Fagur fiskur* sem stýrt var af Matís og Sagafilm og sýndir voru á RÚV 2010, en þeir höfðu það að markmiði að kynna fyrir áhorfendum þá miklu möguleika sem hráefni úr sjónum hefur uppá að bjóða. Þættirnir fengu Edduverðlaun í febrúar 2011, sem menningar- eða lífstílsþáttur ársins. Heimasíða var gerð fyrir þættina (fagurfiskur.is) þar sem þættirnir voru aðgengilegir, sem og uppskriftir úr þáttunum og fræðsla um fisk og fiskneyslu. Ekki voru áhrif þáttanna mæld beint en mikil umræða og áhugi skapaðist í kringum þættina, sem álykta mátti af viðbrögðum bæði í útvarpsþáttum, fjölda símhringinga og netpósta til þáttastjórnanda og innlitum á heimasíðu þáttanna.

### ***Þróun fiskverðs miðað við verð á kjöti***

Í rannsókn Gunnþórunnar Einarsdóttur og fleiri (2007a) kom fram að ungt fólk (18-26 ára) taldi fisk of dýran árið 2006. Einnig fannst þeim verðlag á fiski ekki lágt miðað við kjöt. Samkvæmt tölum frá Hagstofu Íslands (hagstofa.is) nam hækkun á ferskum ýsuflokum 74% milli 2000 og 2010 í krónum talið og verð á nautagúllasi hækkaði um 53% á sama tímabili. Hinsvegar, miðað við meðalverð á öllu landinu, voru ýsuflokin nær þriðjungu ódýrari en nautagúllas. Hagstofa Íslands birtir einnig meðalverð fyrir fleiri gerðir kjöt- og fiskvöru í maí 2011 og einnig gerði ASÍ verðkannanir í matvöruverslunum í mars, ágúst og september 2011. Kílóverð nokkurra þessa vara er sýnt í töflu 1. Kjúklingabringur og nautagúllas eru á svipuðu verði og laxaflok með roði og þorskhakkar. Ýsuflok og þorsklök eru hinsvegar töluvert ódýrari en á svipuðu verði og nautahakk. Ýsuhakk er ívið ódýrara en nautahakk, en fiskbollur eru ívið dýrari en pylsur. Dilkakjöt (kótelettur) eru nokkuð dýrari en lax í sneiðum, en svínakjöt (kótelettur) eru ódýrari.

**Tafla 1. Verð á nokkrum kjöt- og fiskvörum samkvæmt upplýsingum úr verðkönnunum ASÍ og frá Hagstofu Íslands 2011.**

Matvara í könnun	meðalverð (kr/kg)
Kjúklingabringur ferskar (skinnlausar) ódýrasta kílóverð <sup>a</sup>	2.213
Nautahakk 8-12% Ódýrasta kílóverð, max 10% próteinblöndun <sup>b</sup>	1.365
Dilkakjöt, kótelettur <sup>c</sup>	1.902
Nautakjöt, gúllas <sup>c</sup>	2.168
Svínakjöt, kótelettur <sup>c</sup>	1.049
SS-vínarpylsur- 10 stk í pakka <sup>b</sup>	1.133
Ýsuflök fersk <sup>c</sup>	1.358
Ýsuflök roðflett og beinlaus <sup>d</sup>	1.717
Ýsa í raspi <sup>d</sup>	1.720
Ýsuhakk <sup>d</sup>	1.303
Laxaflök m/roði - eldis <sup>d</sup>	2.353
Lax í sneiðum - eldis <sup>d</sup>	1.694
Saltfiskflök, útvötnuð <sup>d</sup>	1.869
Þorskhakkar <sup>d</sup>	2.011
Þorskflök með roði <sup>d</sup>	1.575
Plokkfiskur <sup>d</sup>	1.430
Fiskibollur <sup>d</sup>	1.292

a Upplýsingar fengnar úr verðkönnun ASÍ í matvöruverslunum mars 2011, meðalverð

b Upplýsingar fengnar úr verðkönnun ASÍ í matvöruverslunum ágúst 2011, meðalverð

c Upplýsingar fengnar frá Hagstofu Íslands, meðalverð á landsvísu í maí 2011

d Upplýsingar fengnar úr verðkönnun ASÍ, meðalverð í matvöruverslunum/fiskbúðum sept 2011

### **Ný rannsókn á fiskneyslu 2011**

Neysluvenjur geta verið mjög mismunandi eftir aldri og í júní árið 2011 var sambærileg könnun og gerð var 2006 (Gunnþórunn Einarsdóttir og fleiri, 2007a) lögð fyrir Íslendinga á aldrinum 18-80 ára. Niðurstöðum þessarar rannsóknar er lýst í þessari skýrslu. Viðhorfs- og neyslubreytingar fólks á aldrinum 18-26 ára milli 2006 og 2011 eru greindar. Viðhorf og neysla Íslendinga árið 2011 eru skoðuð eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun sem síðast var lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.

## 2. FRAMKVÆMD

### 2.1. Viðhorfs- og neyslukönnun

Spurningalistinn er að mestu byggður á spurningalista sem var lagður var fyrir árið 2006 (Gunnþórunn Einarsdóttir ofl 2007). Nokkrum spurningum var bætt við úr evrópskri viðhorfskönnun ([http://www.seafoodplus.org/Project\\_2\\_1\\_CONSUMERSU.55.0.html](http://www.seafoodplus.org/Project_2_1_CONSUMERSU.55.0.html)) sem gerð var árið 2004 á vegum Evrópuverkefnisins SEAFOODplus. Auk þess var spurt nánar um neyslu mismunandi matvöru. Í könnuninni var spurt um viðhorf til heilsu og matar (spurning 1), viðhorf til fisks (spurning 10 og 13), venjur tengdar fiskneyslu (spurning 11), nýjungagirni (spurning 14), fyrirhöfn í kringum máltíðir (spurning 15) um fiskmáltíðir fjölskyldunnar (spurning 16), fyrirhöfn í kringum fiskmáltíðir (spurning 17) og atriði sem geta haft áhrif á fiskneyslu (spurning 18). Svörun við spurningum 1, 10-11, 13-18 var mæld á 7 punkta skala (*Alveg ósammála/Alveg sammála*). Í spurningum 2-6 var spurt um neyslutíðni á 8 punkta skala (1 = *Aldrei*; 2 = *Sjaldnar en 1 sinni í mánuði*; 3 = *1-3 sinnum í mánuði*; 4 = *4-6 sinnum í mánuði*; 5 = *2 sinnum viku*; 6 = *3 sinnum í viku*; 7 = *4-6 sinnum í viku*; 8 = *á hverjum degi*). Spurt var um fiskneyslu almennt (spurning 2), neyslutíðni á mismunandi fisktegundum (spurning 3), neyslutíðni á nokkrum tegundum af kjöti (spurning 4), neyslutíðni nokkurra afurða (spurning 5) og neyslutíðni mismunandi fiskafurða (spurning 6). Spurt var hvar fólk keypti eða fengi fisk (spurning 7) á 5 punkta skala (*Aldrei eða afar sjaldan, sjaldan, stundum, oft, mjög oft eða alltaf*). Spurt var um hvort fólk keypti í matinn á heimilinu (spurning 8) á 5 punkta skala (*Alltaf, Oftast, Stundum, Sjaldan og Aldrei*). Spurt var um hvað skiptir máli við innkaup (spurningu 9) á 7 punkta skala (*Mjög litlu máli/Mjög miklu máli*). Í spurningu 12 var spurt um hvort fólk hefði í huga að borða fisk á 15 punkta skala (frá 0-14 sinnum næstu 14 daga). Spurt var um hvað hefði áhrif á fiskneyslu (spurning 19) á 7 punkta skala (*Mjög letjandi áhrif/Mjög hvetjandi áhrif*). Í spurningu 20 var spurt um þekkingu tengda fiski (*Rétt og Rangt*). Spurt var um hve oft fólk notaði, fengi eða leitaði upplýsinga um fisk (spurning 21) á 7 punkta skala (*Aldrei/Mjög oft*). Í spurning 22 var svo spurt um traust varðandi upplýsingar um fisk á 7 punkta skala (*Treysti alls ekki/Treysti algerlega*).

Að lokum var spurt um kyn, aldur, menntun, hvort fólk væri í launuðu starfi, póstnúmer núverandi búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, hjúskapastöðu, fjölda í heimili, fjölda barna undir 18 ára og laun.

### 2.2. Úrtak

Fengið var 4000 manna úrtak úr þjóðskrá fyrir fólk á aldrinum 18-80 ára hjá Markvisst ehf. 3867 bréf voru póstsett þann 21. júní 2011, þar sem þátttakendur voru beðnir um að taka þátt með því að fara inná vefslóð sem gefin var upp í bréfinu. Hægt var að svara könnuninni til 11. júlí. Viku eftir að bréfin voru send út, var hringt í þá sem ekki höfðu svarað og könnunin var ítrekuð.

### 2.2. Tölfræðiúrvinnsla

Svörin voru greind eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun síðast lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili. Marktektarpróf í tölfræðiforritinu NCSS 2000 (NCSS, Utah, USA) voru notuð til að meta hvort að tölfræðilega marktækur munur á væri fiskneyslutíðni (ANOVA og Tukey post-hoc próf). Viðhorfsspurningar voru greindar eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun síðast



lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili með fjölþáttagreiningu í UNSCRAMBLER (V 9.7).

Mælistika í öllum neyslutíðnisurningum bauð upp á átta valkosti sem voru merktir *Aldrei; Sjaldnar en einu sinni í mánuði; Einu sinni til þrisvar í mánuði; Fjórum til sex sinnum í mánuði; Tvisvar í viku; Þrisvar í viku; Fjórum til sex sinnum í viku; Á hverjum degi*. Við mat á meðalneyslutíðni fiskmáltíða, sem og tegunda og afurða á viku, voru eftirtalin tölugildi notuð fyrir hvern valkost 0 (Aldrei); 0,09 (Sjaldnar en einu sinni í mánuði); 0,5 (Einu sinni til þrisvar í mánuði); 1,25 (Fjórum til sex sinnum í mánuði); 2 (Tvisvar í viku); 3 (Þrisvar í viku); 5 (Fjórum til sex sinnum í viku); 7 (Á hverjum degi). Vikumeðaltöl voru svo uppreiknuð í meðaltal á mánuði (tíðni per viku x 4,3).

Til að skoða þróun sem hefur orðið síðast liðin 5 ár voru borin saman gögn aldurshópsins 18-26 ára frá árinu 2006 (Gunnþórunn Einarsdóttir ofl 2007) og gögn fyrir sama aldurshóp 2011. Mismunandi hlutföll voru innan hvers aldurs milli árána 2006 og 2011 og því var valið handahófskennt úr gögnum 2006 til að hafa sem líkust hlutföll milli aldurshópa. Því voru notuð gögn frá 1104 svarendum (af 1735) frá 2006, en 110 svarendum 2011.

### 3. NIÐURSTÖÐUR

#### 3.1. Svörun

Alls luku 525 (13,8%) manns á aldrinum 18-80 ára könnuninni. Aldurs- og búsetudreifing svarenda var almennt í samræmi við aldurs- og búsetudreifingu skv. Hagstofu Íslands eins og Tafla 2 sýnir. Þátttakan var heldur meiri meðal fólks á aldrinum 18-24, en minni í aldurshópnum 35-44. Hlutfallslega fáir af Suðurnesjum tóku þátt en fleiri frá Norðurlandi vestra. Um 50,6% svarenda voru konur, sem er svipað hlutfall og er á landinu. Tafla 3 sýnir fjölda einstaklinga með tilliti til mismunandi bakgrunnsbreyta. Þar sem fáir einstaklingar eru á bak við hluta niðurstaðna sem greindar eru eftir landshlutum ber að skoða þær niðurstöður með ákveðnum fyrirvara.

Niðurstöður könnunarinnar voru skoðaðar með tilliti til þeirra þátta sem fram koma í töflu 2 og 3.

**Tafla 2. Aldursdreifing og dreifing búsetu þátttakenda (n=525) í samanburði við íbúa á Íslandi 1. janúar 2011.**

Aldursbil	Þátttakendur (%)	Fjöldi íbúa 2011(%) *
18-24	17,3	14,4
25-34	19,8	20,0
35-44	15,2	18,6
45-54	20,8	19,0
55-64	13,7	15,0
65-80	13,1	13,0
Alls 18-80 ára	525	228.539
<b>Svæði</b>		
Höfuðborgarsvæðið	64,4	64,0
Suðurnes	5,1	6,5
Vesturland	3,0	4,8
Vestfirðir	1,5	2,3
Norðurland vestra	5,0	2,3
Norðurland eystra	9,9	8,9
Austurland	4,4	3,9
Suðurland	6,7	7,4
Alls 18-80 ára	525	228.539

*\*Skv. tölum Hagstofu Íslands*

**Tafla 3. Svörun eftir mismunandi bakgrunnsbreytum (m = 525).**

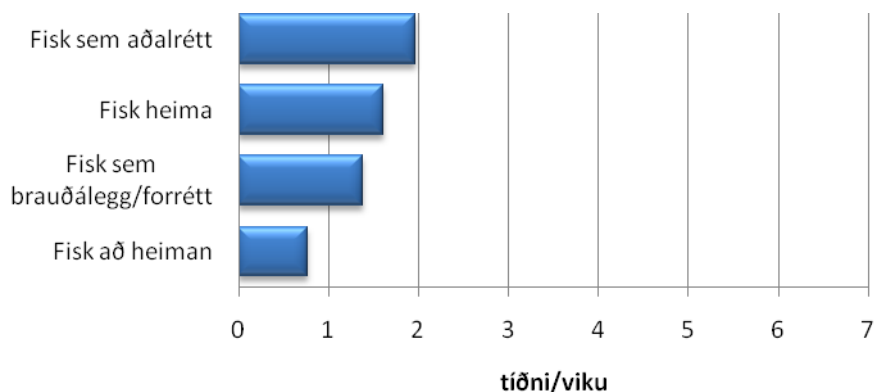
<b>Menntun síðast lokið</b>	<b>%</b>	<b>Mánaðartekjur heimilis f. skatt</b>	<b>%</b>
Grunnskóli	19,2	Minna en 500 þúsund	37,7
Framhaldsskólastig	40,0	500-999 þúsund	33,3
Háskólastig	40,8	1 milljón eða meira	12,7
<b>Fjöldi í heimili</b>	<b>%</b>	<b>Fjöldi barna yngri en 18 ára</b>	<b>%</b>
1	15,6	0	60,6
2	30,2	1	19,6
3	18,5	2	13,3
4	18,5	3 eða fleiri	5,8
5 eða fleiri	15,4		
<b>Kyn</b>	<b>%</b>	<b>Búseta til 17 ára aldurs</b>	<b>%</b>
Konur	50,6	Höfuðborgarsvæðið	44,4
Karlar	49,4	Við sjávarsíðuna	34,2
		Ekki við sjávarsíðuna	16,9
		Erlendis	4,4

### 3.2. Fiskneysla

Spurt var um fiskneyslu og neyslu nokkurra fisktegunda og afurða úr fiski.

*Fiskneyslutíðni* er tvisvar sinnum í viku (2,0) að meðaltali (Mynd 1). Algengast er að fólk borði fisk heima, en nokkuð er einnig borðað af fiski að heiman, tæplega einu sinni í viku að jafnaði.

Nokkur munur er í fiskneyslu eftir bakgrunnsbreytum eins og sjá má í töflu 4. Fiskneysla eykst með aldri, þeir sem eru 45 ár og eldri borða fisk sem aðalrétt tvisvar í viku eða oftari, en yngri aldurshópar neyta fisks sem aðalréttar sjaldnar en tvisvar í viku sem er sjaldnar en ráðlagt er. Ekki var marktækur munur eftir búsetu hvað varðar neyslu fisks í aðalrétt. Hinsvegar borða íbúar höfuðborgarsvæðisins og Suðurnesja síður fisk heima en aðrir. Íbúar á Suðurnesjum, Suðurlandi, Norðurlandi eystra, Vestfjörðum og Vesturlandi borða fisk ívið sjaldnar að heiman en þeir sem búa á höfuðborgarsvæðinu, Norðurlandi vestra og Austurlandi. Þeir sem hafa verið búsettir erlendis til 17 ára aldurs borða síður fisk en aðrir. Þeir sem eru í hæsta tekjuhópnum borða fisk oftari að heiman en aðrir. Eftir því sem fleiri eru í heimili, þeim mun sjaldnar er fiskur sem aðalréttur. Þetta á einnig við um fjölda barna undir 18 ára á heimilinu. Ef engin börn voru á heimilinu var fiskur sem aðalréttur ríflega tvisvar sinnum í viku, en væru börnin þrjú eða fleiri, var neyslutíðnin 1,4 sinnum í viku.



Mynd 1. Hversu oft borðar þú fisk? Heildarfiskneyslutíðni Íslendinga á aldrinum 18-80 ára (skipti í viku).

Tafla 4. Hversu oft borðar þú fisk? Heildarfiskneyslutíðni (skipti í viku) Íslendinga á aldrinum 18-80 ára eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun síðast lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.

	Kyn			Aldur						
	p-gildi	karlar	konur	p-gildi	18-24ára	25-34ára	35-44ára	45-54ára	55-64ára	65-80ára
Aðalrétt	0,185	2,0	1,9	<b>0,000</b>	1,5	1,5	1,9	2,0	2,4	2,7
Brauðálegg	0,454	1,4	1,3	<b>0,000</b>	1,0	1,1	1,6	1,8	1,8	1,2
Fisk heima	0,410	1,7	1,6	<b>0,000</b>	1,3	1,1	1,4	1,7	1,8	2,6
Fisk heiman	0,102	0,8	0,7	<b>0,011</b>	0,7	0,8	0,8	0,9	1,0	0,4

	Búseta								
	p-gildi	Höfuðb.-svæðið	Suður-nes	Vestur-land	Vestfirðir	Norður-land V	Norður-land E	Austur-land	Suður-land
Aðalrétt	0,342	1,9	1,6	2,3	2,5	2,1	2,0	2,4	1,9
Brauðálegg	0,652	1,5	1,2	1,2	1,8	1,5	1,3	1,2	1,0
Fisk heima	<b>0,048</b>	1,5	1,5	2,1	2,3	1,8	1,8	1,9	1,7
Fisk heiman	0,082	0,8	0,4	0,6	0,6	0,9	0,6	1,0	0,5

	Búseta til 17 ára aldurs				
	p-gildi	Höfuðb.-svæðið	Við sjávar-síðuna	Ekki við sjávarsíðuna	Erlendis
Aðalrétt	<b>0,002</b>	1,8	2,1	2,3	1,5
Brauðálegg	0,435	1,3	1,5	1,4	1,0
Fisk heima	<b>0,005</b>	1,5	1,7	1,9	1,2
Fisk heiman	0,987	0,8	0,8	0,7	0,8

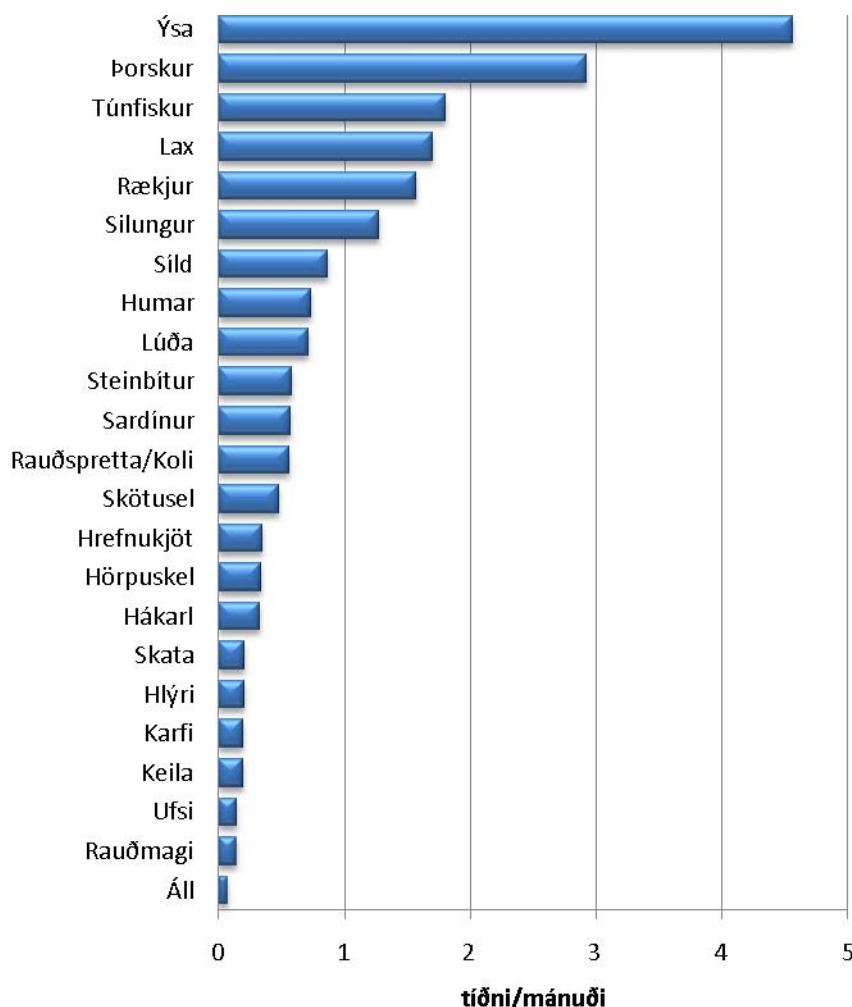
  

	Menntun síðast lokið				Mánaðartekjur heimilis f. skatt			
	p-gildi	Grunn-skóli	Framhalds-skóli	Háskóli	p-gildi	minna en 500 þús.	500-999 þús.	1 milljón eða meira
Aðalrétt	0,475	1,9	2,0	1,9	0,055	2,1	1,8	2,2
Brauðálegg	0,363	1,2	1,4	1,4	0,260	1,3	1,4	1,7
Fisk heima	0,098	1,7	1,7	1,5	0,151	1,8	1,5	1,6
Fisk heiman	0,292	0,6	0,8	0,7	<b>0,009</b>	0,8	0,6	1,1

	Fjöldi á heimili						Fjöldi barna yngri en 18 ára				
	p-gildi	1	2	3	4	5 eða fleiri	p-gildi	0	1	2	3 eða fleiri
Aðalrétt	<b>0,016</b>	2,1	2,2	2,0	1,8	1,6	<b>0,010</b>	2,1	1,9	1,8	1,4
Brauðálegg	0,294	1,4	1,2	1,6	1,5	1,4	0,237	1,3	1,6	1,6	1,5
Fisk heima	0,398	1,6	1,8	1,6	1,6	1,4	0,189	1,7	1,6	1,5	1,3
Fisk heiman	0,080	1,0	0,8	0,8	0,7	0,6	0,127	0,8	0,7	0,9	0,4

Þegar skoðuð er *neysla nokkurra tegunda sjávarfangs* kemur í ljós að neyslutíðni á ýsu er hæst, 4-5 sinnum í mánuði, og þá neysla þorsks tæplega þrisvar sinnum í mánuði. Næst á eftir kemur túnfiskur, lax, rækjur og silungur einu sinni til tvisvar í mánuði (Mynd 2). Að líkindum er há tíðni neyslu á tegundum á borð við túnfisk og rækjur fólgin í neyslu samloka með túnfisk- og rækjusalati. Tafla 5 sýnir neyslu mismunandi tegunda sjávarfangs og þar má sjá að það er óverulegur munur milli kynja, þó karlar borði heldur oftár tegundir á borð við ufsa, rauðmaga, sardínur og skötu. Mikill munur er á aldurshópum, en þeir sem eru 55 ára og eldri borða ýsu um sex sinnum í mánuði en þeir sem yngri um fjórum sinnum. Svipað mynstur sést fyrir þorsk en elstu hóparnir borða þorsk um fjórum sinnum en aðrir tvisvar til þrisvar sinnum í mánuði. Svipað má sjá fyrir nokkrar tegundir sem minna er borðað af eins og lúðu og rauðsprettu/kola, síld og sardínur. Nokkur munur er á neyslu mismunandi tegunda eftir því hvar fólk er búsett á landinu. Til að mynda er mun meira borðað af ýsu á Vestfjörðum og Austurlandi en t.d. á höfuðborgarsvæðinu og meira af silungi á Norðurlandi en annars staðar á landinu. Fólk í tekjulægsta hópnum borðar bæði ýsu og þorsk oftár en aðrir, en þeir sem eru í tekjuhæsta hópnum borðar hinsvegar skötusel, hlýra og keilu oftár en aðrir.



Mynd 2. Hve oft borðar þú eftirfarandi fisktegundir? Neyslutíðni Íslendinga á aldrinum 18-80 ára á nokkrum tegundum sjávarfangs (skipti í mánuði).

Tafla 5. Hve oft borðar þú eftirfarandi fisktegundir? Neyslutiðni Íslendinga á aldrinum 18-80 ára á nokkrum tegundum sjávarfangs (skipti í mánuði) eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun síðast lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.

	Kyn			Aldur						
	p-gildi	karlar	konur	p-gildi	18-24ára	25-34ára	35-44ára	45-54ára	55-64ára	65-80ára
Ýsa	0,605	4,7	4,5	<b>0,000</b>	3,9	4,2	3,5	4,4	5,7	6,3
Þorskur	0,502	3,0	2,8	<b>0,000</b>	2,6	2,0	2,4	2,9	3,8	4,5
Ufsi	<b>0,006</b>	0,2	0,1	0,406	0,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,1
Steinbítur	0,861	0,6	0,6	0,700	0,6	0,5	0,5	0,6	0,5	0,7
Lúða	0,499	0,8	0,7	<b>0,000</b>	0,4	0,5	0,7	0,7	0,9	1,3
Rauðspretta/Ko	0,901	0,6	0,6	<b>0,022</b>	0,4	0,4	0,4	0,7	0,7	1,0
Karfi	0,795	0,2	0,2	0,153	0,1	0,1	0,2	0,3	0,2	0,2
Lax	0,151	1,6	1,8	0,701	2,0	1,7	1,7	1,5	1,7	1,7
Silungur	0,424	1,2	1,3	0,967	1,3	1,2	1,3	1,2	1,4	1,2
Skötuselur	0,417	0,4	0,5	0,137	0,3	0,5	0,5	0,6	0,4	0,5
Rauðmagi	<b>0,014</b>	0,2	0,1	0,121	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,3
Hlýri	0,598	0,2	0,2	0,308	0,1	0,3	0,3	0,2	0,1	0,1
Keila	0,889	0,2	0,2	0,750	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1
Túnfiskur	0,096	1,6	2,0	<b>0,003</b>	2,4	2,1	1,9	1,8	1,6	0,8
Síld	0,521	0,9	0,8	<b>0,000</b>	0,4	0,5	0,7	0,8	1,6	1,5
Sardínur	<b>0,049</b>	0,7	0,4	<b>0,014</b>	0,2	0,5	0,4	0,7	0,6	1,1
Áll	0,847	0,1	0,1	0,935	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1
Rækjur	0,424	1,6	1,5	0,458	1,4	1,3	1,8	1,7	1,5	1,8
Hörpuskel	0,379	0,3	0,4	0,593	0,3	0,3	0,4	0,3	0,4	0,4
Humar	0,282	0,7	0,8	0,599	0,9	0,7	0,8	0,7	0,5	0,7
Skata	<b>0,001</b>	0,2	0,2	<b>0,000</b>	0,1	0,1	0,2	0,3	0,3	0,3
Hákarl	0,209	0,4	0,3	0,643	0,4	0,2	0,2	0,3	0,5	0,4
Hrefnukjöt	0,274	0,4	0,3	0,066	0,3	0,4	0,5	0,3	0,2	0,4

Búseta

	p-gildi	Höfuðb.-	Suður-	Vestur-	Vest-	Norður-	Norður-	Austur-	Suður-
		svæðið	nes	land	firðir	land V	land E	land	land
Ýsa	<b>0,009</b>	4,3	4,6	5,3	8,2	4,9	4,4	6,8	4,7
Þorskur	<b>0,003</b>	2,6	3,4	4,0	2,6	3,9	4,1	4,6	2,1
Ufsi	0,768	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1
Steinbítur	0,339	0,6	0,3	0,9	1,4	0,4	0,5	0,6	0,5
Lúða	0,936	0,7	0,5	0,7	0,5	0,8	0,6	0,8	0,8
Rauðspretta/Ko	0,804	0,6	0,5	0,5	1,0	0,3	0,4	0,5	0,6
Karfi	0,997	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,3	0,2
Lax	0,143	1,9	1,1	1,6	1,8	1,0	1,8	1,3	1,0
Silungur	<b>0,021</b>	1,3	0,6	0,6	1,0	1,6	2,1	1,4	0,8
Skötuselur	0,754	0,5	0,3	0,4	0,8	0,6	0,6	0,6	0,5
Rauðmagi	<b>0,002</b>	0,1	0,2	0,4	0,4	0,5	0,2	0,1	0,1
Hlýri	0,219	0,2	0,1	0,5	0,1	0,2	0,2	0,1	0,0
Keila	0,155	0,2	0,1	0,2	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
Túnfiskur	0,719	2,0	1,5	1,1	2,0	1,6	1,8	1,2	1,5
Síld	0,376	0,8	1,6	0,5	1,2	1,2	0,7	1,4	0,8
Sardínur	<b>0,031</b>	0,5	0,9	0,4	0,3	1,6	0,7	0,2	0,6
Áll	0,899	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1
Rækjur	0,099	1,6	1,1	0,9	1,4	2,6	1,7	1,4	1,6
Hörpuskel	0,294	0,4	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3	0,3	0,2
Humar	0,193	0,8	0,7	0,2	0,3	0,5	0,6	0,9	1,2
Skata	<b>0,000</b>	0,2	0,2	0,2	0,8	0,3	0,2	0,3	0,2
Hákarl	0,737	0,3	0,2	0,4	0,5	0,5	0,5	0,6	0,2
Hrefnukjöt	0,780	0,3	0,4	0,4	0,2	0,3	0,5	0,5	0,2

Tafla 5(frh). Hve oft borðar þú eftirfarandi fisktegundir? Neyslutiðni Íslendinga á aldrinum 18-80 ára á nokkrum tegundum sjávarfangs (skipti í mánuði) eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun síðast lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.

Búseta til 17 ára aldurs					
	p-gildi	Höfuðb.- svæðið	Við sjávar- síðuna	Ekki við sjávarsíðuna	Erlendis
Ýsa	<b>0,001</b>	3,9	5,4	4,8	3,7
Þorskur	<b>0,001</b>	2,4	3,3	3,8	1,8
Ufsi	0,552	0,2	0,1	0,2	0,1
Steinbítur	0,115	0,5	0,5	0,8	0,4
Lúða	0,682	0,7	0,7	0,7	0,4
Rauðspretta/Ko	0,526	0,6	0,5	0,7	0,3
Karfi	0,314	0,1	0,3	0,3	0,2
Lax	0,221	1,9	1,6	1,4	1,6
Silungur	0,954	1,3	1,3	1,2	1,2
Skötuselur	0,384	0,5	0,5	0,5	0,2
Rauðmagi	<b>0,003</b>	0,1	0,1	0,3	0,1
Hlýri	0,579	0,2	0,2	0,2	0,0
Keila	0,469	0,2	0,2	0,3	0,1
Túnfiskur	0,508	2,0	1,6	1,7	1,3
Síld	<b>0,000</b>	0,7	0,7	1,8	0,7
Sardínur	0,434	0,5	0,6	0,8	0,4
Áll	0,160	0,1	0,0	0,1	0,0
Rækjur	0,670	1,6	1,5	1,6	1,1
Hörpuskel	0,165	0,4	0,3	0,3	0,4
Humar	0,919	0,8	0,7	0,7	0,7
Skata	<b>0,002</b>	0,2	0,2	0,3	0,0
Hákarl	0,107	0,3	0,3	0,6	0,1
Hrefnukjöt	0,262	0,3	0,3	0,5	0,2

Menntun síðast lokið				Mánaðartekjur heimilis f. skatt				
	p-gildi	Grunn- skóli	Framhalds- skóli	Háskóli	minna en 500 þús.	500-999 þús	1 milljón eða meira	
Ýsa	<b>0,038</b>	4,9	4,9	4,1	<b>0,002</b>	5,3	4,1	3,8
Þorskur	<b>0,048</b>	2,8	3,4	2,6	<b>0,038</b>	3,4	2,5	2,9
Ufsi	0,576	0,2	0,2	0,1	0,068	0,1	0,1	0,3
Steinbítur	0,353	0,6	0,6	0,5	0,906	0,6	0,6	0,6
Lúða	0,200	0,5	0,8	0,7	0,673	0,8	0,7	0,9
Rauðspretta/Ko	0,912	0,6	0,5	0,6	0,781	0,6	0,5	0,6
Karfi	0,434	0,3	0,2	0,2	0,751	0,2	0,2	0,2
Lax	0,290	1,5	1,9	1,7	0,318	1,8	1,5	1,8
Silungur	0,422	1,1	1,4	1,2	0,595	1,4	1,2	1,4
Skötuselur	0,722	0,4	0,5	0,5	<b>0,017</b>	0,4	0,5	0,7
Rauðmagi	0,186	0,2	0,1	0,1	<b>0,002</b>	0,2	0,1	0,2
Hlýri	0,828	0,2	0,2	0,2	<b>0,029</b>	0,2	0,2	0,4
Keila	0,057	0,1	0,2	0,2	<b>0,000</b>	0,1	0,2	0,4
Túnfiskur	0,227	1,6	2,0	1,6	0,708	1,8	1,6	1,6
Síld	0,739	0,9	0,9	0,8	0,240	1,1	0,7	1,0
Sardínur	0,795	0,6	0,6	0,5	0,377	0,7	0,5	0,6
Áll	0,948	0,1	0,1	0,1	0,371	0,1	0,1	0,1
Rækjur	0,399	1,4	1,6	1,7	0,728	1,5	1,6	1,7
Hörpuskel	0,248	0,2	0,3	0,4	0,383	0,3	0,3	0,4
Humar	0,804	0,7	0,8	0,8	0,092	0,7	0,7	1,1
Skata	0,147	0,3	0,2	0,2	0,632	0,2	0,2	0,2
Hákarl	<b>0,038</b>	0,3	0,5	0,2	0,516	0,4	0,3	0,3
Hrefnukjöt	0,548	0,3	0,4	0,3	0,143	0,5	0,3	0,3

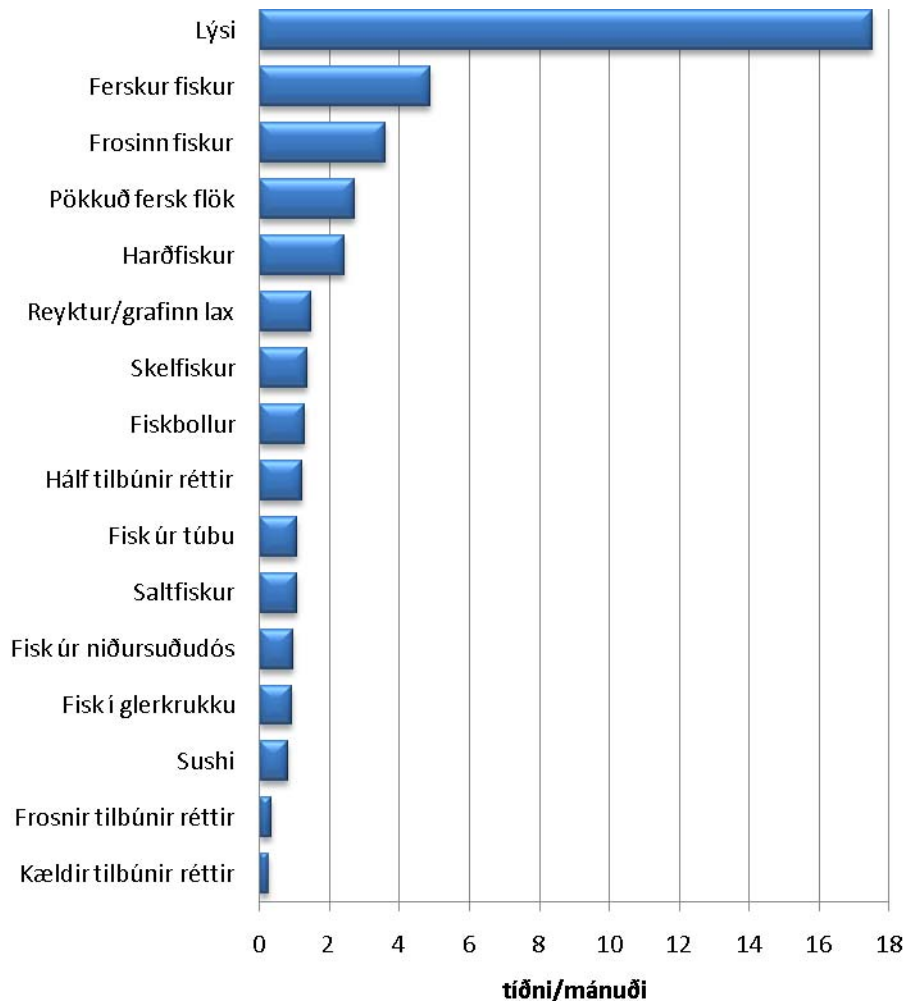
Tafla 5(frh). Hve oft borðar þú eftirfarandi fisktegundir? Neyslutiðni Íslendinga á aldrinum 18-80 ára á nokkrum tegundum sjávarfangs (skipti í mánuði) eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun síðast lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.

	Fjöldi á heimili						Fjöldi barna yngri en 18 ára					
	p-gildi	1	2	3	4	5 eða fleiri	p-gildi	0	1	2	3 eða fleiri	
Ýsa	<b>0,045</b>	5,2	5,0	4,0	4,5	3,8	0,119	4,7	4,6	4,6	3,0	
Þorskur	0,090	3,0	3,4	3,3	2,6	2,2	0,102	3,2	2,9	2,5	1,8	
Ufsi	0,474	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,606	0,1	0,2	0,1	0,0	
Steinbítur	0,729	0,7	0,6	0,6	0,6	0,5	0,144	0,6	0,7	0,3	0,5	
Lúða	0,138	0,9	0,9	0,7	0,6	0,5	0,072	0,8	0,5	0,7	0,4	
Rauðspretta/Koli	<b>0,041</b>	0,7	0,6	0,8	0,5	0,2	<b>0,001</b>	0,8	0,4	0,2	0,1	
Karfi	0,526	0,2	0,2	0,3	0,2	0,1	0,694	0,2	0,2	0,2	0,1	
Lax	0,532	2,1	1,6	1,5	1,8	1,8	0,875	1,7	1,6	1,9	1,8	
Silungur	0,944	1,3	1,3	1,3	1,4	1,2	0,430	1,2	1,5	1,3	0,9	
Skötuselur	0,654	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,813	0,5	0,5	0,5	0,6	
Rauðmagi	0,606	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,124	0,2	0,1	0,1	0,0	
Hlýri	0,088	0,2	0,1	0,4	0,2	0,2	0,920	0,2	0,2	0,2	0,3	
Keila	<b>0,016</b>	0,1	0,2	0,3	0,2	0,1	0,391	0,2	0,3	0,2	0,1	
Túnfiskur	0,353	1,8	1,7	1,4	2,0	2,2	0,256	1,6	2,0	1,9	2,4	
Síld	0,175	0,8	0,9	1,3	0,8	0,5	0,617	0,9	1,0	0,8	0,4	
Sardínur	0,798	0,5	0,7	0,6	0,5	0,5	0,775	0,6	0,5	0,6	0,4	
Áll	0,572	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,475	0,1	0,0	0,1	0,0	
Rækjur	0,779	1,7	1,6	1,4	1,7	1,5	0,689	1,6	1,4	1,7	1,8	
Hörpuskel	0,617	0,3	0,4	0,3	0,3	0,2	0,347	0,4	0,3	0,2	0,2	
Humar	0,415	0,5	0,8	0,8	0,8	0,6	0,623	0,7	0,7	0,8	0,5	
Skata	0,964	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,371	0,2	0,2	0,2	0,3	
Hákarl	0,424	0,2	0,5	0,3	0,3	0,3	0,649	0,4	0,2	0,3	0,3	
Hrefnukjöt	0,717	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,855	0,4	0,3	0,4	0,3	

Mynd 3 sýnir neyslu á *nokkrum afurðum úr sjávarfangi*. Tíðni lýsisneyslu er mjög há, 17,5 sinnum í mánuði sem svarar til um fjórum sinnum í viku að jafnaði. Alls voru 49% þátttakenda í könnuninni sem tóku lýsi daglega og 62% þrisvar í viku eða oftar. Almennt virðast Íslendingar oftast borða ferskan en frosinn fisk og afar lítið er keypt af tilbúnum fiskréttum kældum eða frosnum.

Eins og fram kemur í töflu 6 er nokkur munur eftir bakgrunnsbreytum. Karlar borða frekar kælda tilbúna fiskrétti og einnig borða þeir tvöfalt oftar fisk í glerkrukku og úr túbu, sem og saltfisk. Einnig borða þeir helmingi oftar harðfisk en konur. Þó nokkur munur er einnig eftir aldri, en þeir sem eru 65-80 ára borða ferskan fisk ríflega tvöfalt oftar en þeir sem eru 34 ára og yngri. Svipað má sjá fyrir frosinn fisk. Einnig borða fólk á aldrinum 65-80 ára oftar fiskbollur. Fisk í glerkrukku borða 34 ára og yngri afar sjaldan eða sjaldnar en fjórum sinnum á ári að jafnaði, en 55 ára og eldri næstum tvisvar í mánuði. Saltfiskneysla er um tvöfalt algengari meðal þeirra yngstu og elstu samanborið við 25-64 ára. Þeir sem eru 55 ára og eldri eru duglegastir við lýsisinntöku. Sushi er tvöfalt vinsælla meðal 44 ára og yngri en 45-64 ára, en 65-80 ára borða nánast aldrei sushi. Fólk á Austur- og Suðurlandi borðar þökkuð fersk flök oftar en aðrir, en höfuðborgarbúar borða mest Íslendinga af hálf-tilbúnum réttum úr ferskfiskborðum. Frosinn fiskur er tíðastur á Vesturlandi, meira en tvöfalt á við höfuðborgarsvæðið. Meira er borðað af saltfiski og harðfiski á Suðurnesjum en annar staðar á landinu, en meira af reyktum eða gröfnum laxi á Vestfjörðum. Þá er neyslutiðni sushi hæst á höfuðborgarsvæðinu. Þeir sem ekki ólust upp við sjávarsíðuna til 17 ára aldurs borða oftar frosinn fisk og fiskbollur en aðrir. Þeir sem ólust upp á höfuðborgarsvæðinu borða oftar hálf-tilbúna rétti úr ferskfiskborðum en þeir sem bjuggu erlendis til 17 ára aldurs borða nokkuð oftar sushi. Þeir sem höfðu lokið menntun á háskólastigi borða sjaldnar frosinn fisk og saltfisk, en þeir sem höfðu síðast lokið grunnskóla taka sjaldnar lýsi. Fólk í tekjulægsta hópnum borðar oftar bæði ferskan og frosinn fisk, sem og fiskbollur. Tekjuhæsti hópurinn borðar hinsvegar nokkuð oftar hálf-tilbúna rétti og sushi. Eftir því sem fleiri eru á heimilinu þeim mun sjaldnar er ferskur fiskur á borðum.





Mynd 3. Hve oft borðar þú eftirfarandi afurðir úr fiski? Neyslutíðni Íslendinga á aldrinum 18-80 ára á nokkrum afurðum úr sjávarfangi (skipti í mánuði).

Tafla 6. Hve oft borðar þú eftirfarandi afurðir úr fiski? Neyslutíðni Íslendinga á aldrinum 18-80 ára á nokkrum afurðum úr sjávarfangi (skipti í mánuði) eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun síðast lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.

	Kyn			Aldur							
	p-gildi	karlar	konur	p-gildi	18-24ára	25-34ára	35-44ára	45-54ára	55-64ára	65-80ára	
Ferskur fiskur	0,366	5,1	4,7	<b>0,000</b>	3,6	3,5	4,3	4,7	6,9	7,5	
Pökkuð fersk flök	0,382	2,9	2,6	0,074	2,4	2,2	2,4	2,9	2,9	3,9	
Hálf tilb. réttir	0,271	1,3	1,1	0,180	1,4	1,2	1,6	1,3	0,8	0,7	
Kældir tilb. réttir	<b>0,010</b>	0,4	0,1	0,418	0,2	0,3	0,2	0,4	0,3	0,1	
Frosinn fiskur	0,678	3,7	3,5	<b>0,000</b>	2,6	2,7	2,9	4,0	4,6	5,3	
Frosnir tilb. réttir	0,361	0,4	0,3	0,773	0,4	0,4	0,4	0,2	0,5	0,3	
Fiskbollur	0,596	1,3	1,3	<b>0,028</b>	1,3	1,2	1,0	1,2	1,3	1,9	
Niðursuðudós	0,960	0,9	0,9	0,056	1,4	1,1	0,9	0,9	0,8	0,3	
Fisk í glerkrukku	<b>0,004</b>	1,2	0,6	<b>0,000</b>	0,3	0,5	0,8	0,8	1,8	1,8	
Fisk úr túbu	<b>0,002</b>	1,5	0,7	0,134	0,3	1,2	1,1	1,2	1,7	1,1	
Saltfiskur	<b>0,000</b>	1,5	0,7	<b>0,010</b>	1,6	0,7	0,8	0,9	0,8	1,7	
Harðfiskur	<b>0,006</b>	2,9	1,9	0,905	2,1	2,5	2,7	2,4	2,6	2,1	
Reyk./grafinn lax	0,684	1,5	1,4	0,083	1,6	1,3	1,6	1,3	2,1	1,1	
Sushi	0,612	0,8	0,8	<b>0,000</b>	1,1	1,2	1,1	0,6	0,5	0,1	
Skelfiskur	0,447	1,3	1,4	0,144	1,4	1,1	1,6	1,5	1,7	1,1	
Lýsi	0,796	17,7	17,4	<b>0,000</b>	14,8	16,9	14,8	16,1	22,8	22,1	

	Búseta								
	p-gildi	Höfuðb.- svæðið	Suður- nes	Vestur- land	Vest- firðir	Norður- land V	Norður- land E	Austur- land	Suður- land
Ferskur fiskur	0,729	5,2	4,5	4,8	4,9	3,7	4,1	4,9	4,3
Pökkuð fersk flök	<b>0,039</b>	2,4	3,5	2,6	3,2	2,3	2,6	4,8	4,0
Hálf tilb. réttir	<b>0,001</b>	1,5	1,1	0,4	0,3	0,4	0,4	0,9	0,5
Kældir tilb. réttir	0,429	0,2	0,4	0,2	0,0	0,5	0,3	0,6	0,0
Frosinn fiskur	<b>0,000</b>	2,7	5,0	6,4	5,6	4,8	5,1	5,2	5,2
Frosnir tilb. réttir	0,342	0,3	0,2	0,7	0,0	0,7	0,7	0,2	0,2
Fiskbollur	0,073	1,1	1,6	2,0	1,2	1,7	1,5	2,0	1,3
Niðursuðudós	0,942	1,0	0,9	1,5	1,1	1,1	0,8	0,6	0,8
Fisk í glerkrukku	0,313	0,9	1,2	1,7	0,5	0,7	0,5	1,7	0,8
Fisk úr túbu	<b>0,027</b>	0,9	1,9	1,5	1,1	0,9	0,9	3,3	0,8
Saltfiskur	<b>0,038</b>	0,9	2,1	1,8	1,0	1,6	1,0	1,8	0,9
Harðfiskur	<b>0,050</b>	2,1	4,5	1,8	2,4	3,5	3,2	2,7	1,9
Reyk./grafinn lax	0,578	1,6	1,4	1,3	2,7	1,5	1,3	1,3	1,0
Sushi	<b>0,007</b>	1,0	0,7	0,5	0,3	0,2	0,6	0,2	0,2
Skelfiskur	0,612	1,4	0,7	0,9	1,2	1,4	1,5	1,5	1,2
Lýsi	0,359	17,6	18,6	17,8	14,3	14,1	17,6	13,6	21,8

Tafla 6 (frh). Hve oft borðar þú eftirfarandi afurðir úr fiski? Neyslutíðni Íslendinga á aldrinum 18-80 ára á nokkrum afurðum úr sjávarfangi (skipti í mánuði) eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun síðast lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.

Búseta til 17 ára aldurs					
	p-gildi	Höfuðb.- svæðið	Við sjávar- síðuna	Ekki við sjávarsíðuna	Erlendis
Ferskur fiskur	0,189	4,8	5,3	4,9	2,9
Pökkuð fersk flök	0,053	2,3	3,3	2,7	2,2
Hálf tilb. réttir	<b>0,021</b>	1,5	0,9	1,0	0,6
Kældir tilb. réttir	0,617	0,3	0,2	0,4	0,3
Frosinn fiskur	<b>0,000</b>	2,7	4,3	4,8	2,4
Frosnir tilb. réttir	0,521	0,3	0,4	0,3	0,7
Fiskbollur	<b>0,031</b>	1,1	1,4	1,6	0,7
Niðursuðudós	0,902	0,9	0,9	0,9	1,3
Fisk í glerkrukku	0,341	0,8	0,9	1,3	1,0
Fisk úr túbu	0,166	0,7	1,3	1,3	0,9
Saltfiskur	0,054	0,9	1,2	1,5	0,4
Harðfiskur	0,098	2,0	2,7	3,0	1,7
Reyk./grafinn lax	0,986	1,5	1,5	1,5	1,4
Sushi	<b>0,001</b>	1,1	0,6	0,4	1,3
Skelfiskur	0,339	1,5	1,4	1,1	1,3
Lýsi	0,566	17,7	16,7	19,1	16,6

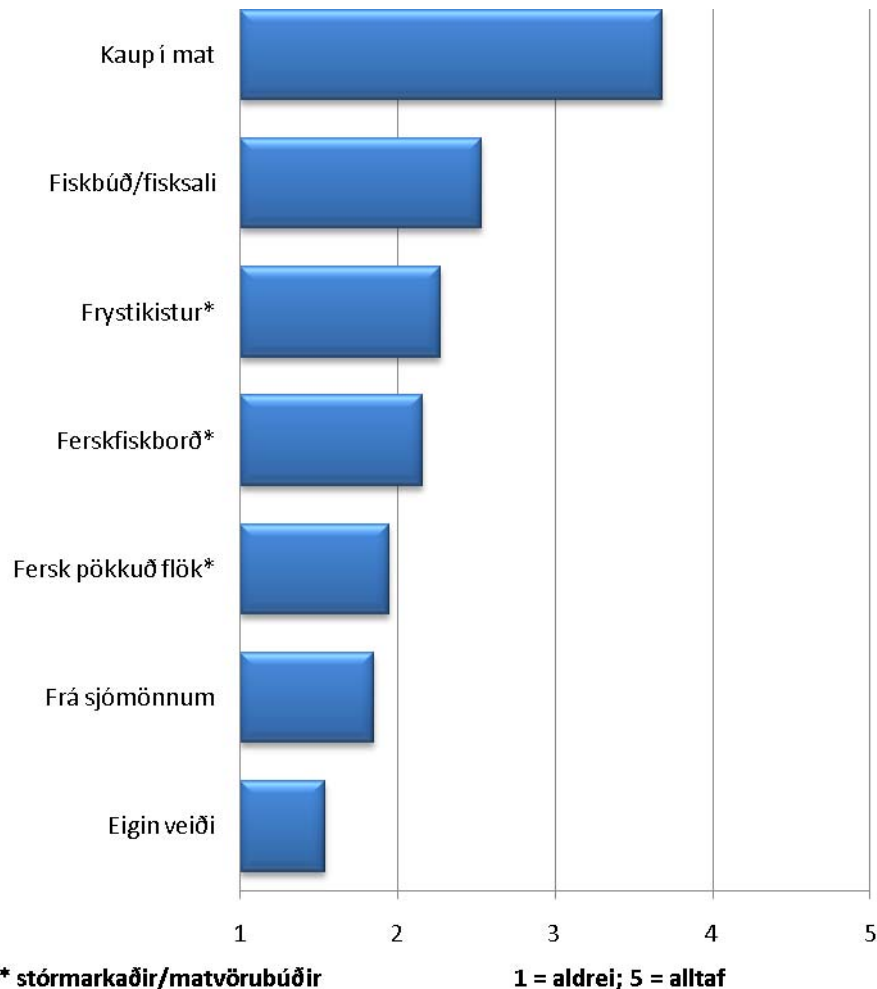
  

Menntun síðast lokið					Mánaðartekjur heimilis f. skatt			
	p-gildi	Grunn- skóli	Framhalds- skóli	Háskóli	minna en 500 þús.	500-999 þús	1 milljón eða meira	
Ferskur fiskur	0,419	5,0	5,2	4,5	<b>0,015</b>	5,7	4,1	5,3
Pökkuð fersk flök	0,052	3,1	3,0	2,2	<b>0,007</b>	3,4	2,3	2,0
Hálf tilb. réttir	0,192	0,9	1,2	1,4	<b>0,001</b>	1,0	1,1	2,2
Kældir tilb. réttir	0,142	0,4	0,2	0,2	0,133	0,3	0,1	0,4
Frosinn fiskur	<b>0,007</b>	4,1	4,1	2,8	<b>0,031</b>	4,3	3,5	2,5
Frosnir tilb. réttir	0,565	0,4	0,4	0,3	0,143	0,5	0,2	0,2
Fiskbollur	0,054	1,3	1,5	1,1	<b>0,025</b>	1,6	1,2	1,1
Niðursuðudós	0,314	0,8	1,1	0,8	0,979	0,9	0,9	0,9
Fisk í glerkrukku	0,320	0,9	0,7	1,1	0,130	0,9	0,8	1,5
Fisk úr túbu	0,403	1,3	0,8	1,1	0,082	0,7	1,3	1,6
Saltfiskur	<b>0,015</b>	1,4	1,3	0,7	0,095	1,1	0,8	1,5
Harðfiskur	0,994	2,4	2,4	2,4	0,187	2,0	2,4	3,1
Reyk./grafinn lax	0,481	1,3	1,6	1,5	0,163	1,3	1,5	1,9
Sushi	0,068	0,6	0,7	1,0	<b>0,045</b>	0,7	0,8	1,2
Skelfiskur	0,555	1,2	1,4	1,5	0,147	1,3	1,4	1,8
Lýsi	<b>0,021</b>	14,2	18,7	18,0	0,519	18,8	17,2	17,5

Tafla 6 (frh). Hve oft borðar þú eftirfarandi afurðir úr fiski? Neyslutíðni Íslendinga á aldrinum 18-80 ára á nokkrum afurðum úr sjávarfangi (skipti í mánuði) eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun síðast lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.

	Fjöldi á heimili						Fjöldi barna yngri en 18 ára				
	p-gildi	1	2	3	4	5 eða fleiri	p-gildi	0	1	2	3 eða fleiri
Ferskur fiskur	<b>0,032</b>	5,6	5,4	5,2	4,2	3,6	<b>0,008</b>	5,4	4,9	3,7	2,8
Pökkuð fersk flök	0,457	2,8	2,9	2,6	3,0	2,0	0,172	2,8	2,8	2,8	1,2
Hálf tilb. réttir	0,509	1,0	1,1	1,3	1,6	1,1	0,492	1,1	1,5	1,3	0,9
Kældir tilb. réttir	0,365	0,4	0,3	0,2	0,3	0,1	0,944	0,3	0,2	0,3	0,2
Frosinn fiskur	0,129	3,4	4,4	3,4	3,0	3,2	0,333	3,9	3,0	3,4	3,2
Frosnir tilb. réttir	0,228	0,6	0,2	0,2	0,4	0,3	0,704	0,3	0,3	0,5	0,3
Fiskbollur	0,455	1,3	1,5	1,1	1,3	1,2	0,500	1,4	1,3	1,3	0,9
Niðursuðudós	0,132	0,8	0,8	0,7	1,0	1,5	0,615	0,9	1,0	1,0	1,4
Fisk í glerkrukku	0,572	0,8	1,2	1,0	0,8	0,7	0,412	1,0	1,1	0,8	0,4
Fisk úr túbu	0,860	0,7	1,1	1,1	1,2	1,1	0,902	1,0	1,1	1,2	1,3
Saltfiskur	0,975	1,0	1,1	1,0	1,2	1,1	<b>0,028</b>	1,0	1,6	0,8	0,5
Harðfiskur	0,650	2,1	2,8	2,1	2,4	2,2	0,667	2,5	2,3	1,9	2,1
Reyk./grafinn lax	0,876	1,4	1,4	1,6	1,5	1,6	0,404	1,4	1,7	1,6	1,6
Sushi	<b>0,012</b>	0,6	0,6	1,2	0,9	0,9	0,250	0,7	0,9	1,1	0,9
Skelfiskur	0,998	1,4	1,3	1,4	1,4	1,4	0,767	1,3	1,4	1,6	1,3
Lýsi	0,319	20,3	17,8	16,1	17,6	16,8	0,211	18,6	16,4	16,7	14,2

Flestir kaupa sinn fisk oftast í fiskbúð/hjá fisksala eins og sést á mynd 4. Konur virðast kaupa oftar í matinn en karlar. Fólk á aldrinum 65-80 ára kaupir fisk oftar í fiskbúð og stórmarkaði en aðrir. Eins og fram kemur í töflu 7 kaupir aldurshópurinn 35-44 ára einna minnst fisk í stórmörkuðum. Höfuðborgarbúar kaupa oftast fisk í fiskbúðum. Háskólamenntaðir kaupa frekar fisk í fiskbúðum en aðrir og tekjulægri kaupa fisk frekar í stórmörkuðum.



Mynd 4. Kaupir þú í matinn á þínu heimili? Hve oft kaupir þú eða færð fisk frá eftirfarandi stöðum? Hvar kaupa/útvega Íslendingar á aldrinum 18-80 ára sér fisk.

Tafla 7. Kaupir þú í matinn á þínu heimili? Hve oft kaupir þú eða færð fisk frá eftirfarandi stöðum? Hvar kaupa/útvega Íslendingar á aldrinum 18-80 ára sér fisk (Aldrei/Alltaf) eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun síðast lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.

	Kyn			Aldur						
	p-gildi	karlar	konur	p-gildi	18-24ára	25-34ára	35-44ára	45-54ára	55-64ára	65-80ára
Kaup í mat	<b>0,000</b>	3,3	4,1	<b>0,000</b>	2,7	3,7	3,9	4,1	4,0	3,8
Fiskbúð	0,919	2,5	2,5	<b>0,003</b>	2,3	2,3	2,5	2,5	2,7	3,1
Stórmarkað	0,407	2,3	2,2	<b>0,002</b>	2,1	2,1	2,0	2,4	2,4	2,7
ferskfiskborð	0,200	2,2	2,1	0,473	2,1	2,0	2,1	2,2	2,2	2,4
Ferk flök	0,322	2,0	1,9	0,463	1,9	2,0	1,8	2,0	2,0	1,9
Frá sjómönnum	0,081	2,0	1,7	0,307	1,9	1,8	1,8	1,8	2,2	1,6
Eigin veiði	<b>0,005</b>	1,7	1,4	0,391	1,5	1,4	1,7	1,6	1,5	1,4

#### Búseta

	p-gildi	Höfuðb.-	Suður-	Vestur-	Vest-	Norður-	Norður-	Austur-	Suður-
		svæðið	nes	land	firðir	land V	land E	land	land
Kaup í mat	0,423	3,7	3,7	3,4	3,6	3,4	3,4	3,7	4,0
Fiskbúð	<b>0,000</b>	2,9	2,2	1,8	1,8	1,3	1,8	1,3	2,1
Stórmarkað	0,132	2,2	2,5	2,9	1,9	2,2	2,5	2,0	2,6
ferskfiskborð	<b>0,000</b>	2,3	1,6	2,5	1,8	1,5	2,3	1,5	1,8
Ferk flök	<b>0,028</b>	2,0	1,9	2,1	1,8	1,5	2,0	1,4	1,7
Frá sjómönnum	<b>0,000</b>	1,6	2,3	2,0	3,0	2,7	2,3	2,6	2,2
Eigin veiði	<b>0,000</b>	1,4	1,6	1,9	2,4	2,5	1,7	2,4	1,3

#### Búseta til 17 ára aldurs

	p-gildi	Höfuðb.-	Við sjávar-	Ekki við	
		svæðið	síðuna	sjávarsíðuna	Erlendis
Kaup í mat	0,323	3,7	3,6	3,8	4,0
Fiskbúð	<b>0,000</b>	2,9	2,3	2,3	2,2
Stórmarkað	0,428	2,2	2,3	2,4	2,3
ferskfiskborð	0,108	2,3	2,0	2,1	1,9
Ferk flök	0,280	2,0	1,8	2,0	1,8
Frá sjómönnum	<b>0,000</b>	1,5	2,3	1,8	1,4
Eigin veiði	<b>0,001</b>	1,4	1,8	1,5	1,3

#### Menntun síðast lokið

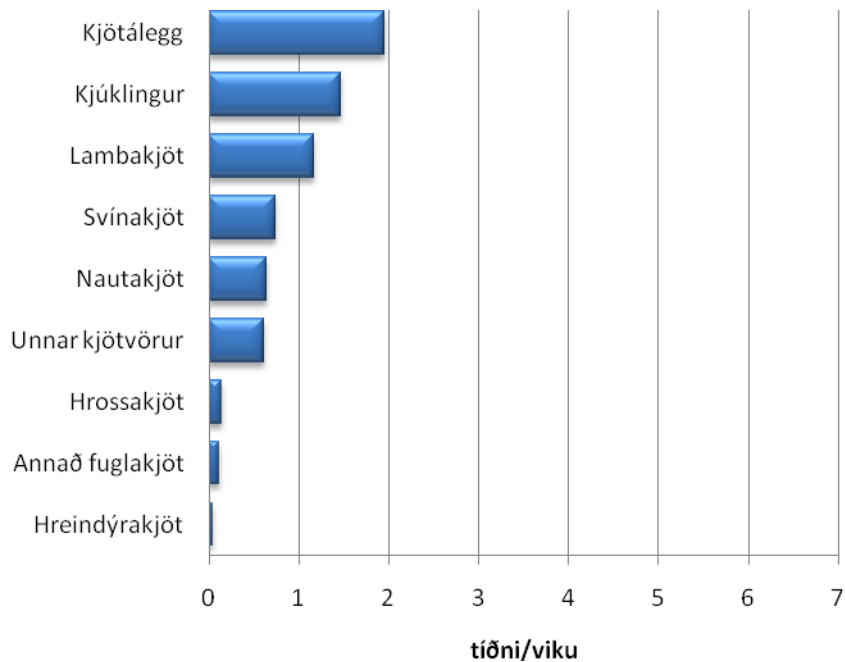
	p-gildi	Grunn-	Framhalds-	Háskóli	Mánaðartekjur heimilis f. skatt			
		skóli	skóli		minna en 500 þús.	500-999 þús.	1 milljón eða meira	
Kaup í mat	<b>0,000</b>	3,2	3,6	3,9	<b>0,000</b>	4,1	3,5	3,0
Fiskbúð	<b>0,000</b>	2,1	2,5	2,8	0,098	2,5	2,5	2,9
Stórmarkað	0,673	2,4	2,2	2,3	<b>0,006</b>	2,5	2,2	1,9
ferskfiskborð	0,087	2,0	2,1	2,3	0,188	2,0	2,2	2,3
Ferk flök	0,211	1,8	1,9	2,0	0,545	2,0	1,9	1,8
Frá sjómönnum	<b>0,000</b>	2,1	2,1	1,5	0,281	1,8	2,0	1,7
Eigin veiði	0,239	1,6	1,6	1,4	<b>0,017</b>	1,4	1,6	1,8

#### Fjöldi á heimili

	p-gildi	Fjöldi á heimili					Fjöldi barna yngri en 18 ára				
		1	2	3	4	5 eða fleiri	p-gildi	0	1	2	3 eða fleiri
Kaup í mat	<b>0,000</b>	4,7	3,7	3,7	3,3	3,0	<b>0,015</b>	3,8	3,5	3,4	3,6
Fiskbúð	0,119	2,4	2,6	2,8	2,5	2,3	0,219	2,6	2,5	2,6	2,0
Stórmarkað	0,073	2,3	2,4	2,0	2,4	2,1	0,493	2,3	2,1	2,3	2,2
ferskfiskborð	0,330	2,1	2,1	2,2	2,4	2,1	0,932	2,2	2,2	2,1	2,0
Ferk flök	0,063	1,9	1,9	1,9	2,2	1,8	0,734	1,9	2,0	2,0	1,8
Frá sjómönnum	0,330	1,6	2,0	1,8	1,9	1,9	0,928	1,9	1,9	1,8	1,7
Eigin veiði	<b>0,032</b>	1,3	1,6	1,4	1,5	1,9	<b>0,041</b>	1,4	1,7	1,6	1,9

### 3.3. Kjötneysla

Neysla nokkurra kjötafurða var könnuð eins og sést á mynd 5 og í töflu 8. Kjúklingur er algengasta kjöttegundin sem er einu sinn til tvisvar í matinn að jafnaði, og þá lambakjöt rúmlega einu sinni í viku. Oftast er borðað einhvers konar kjötálegg, nær tvisvar sinnum í viku. Karlar nota töluvert meira kjötálegg en konur. Neysla nautakjöts, kjúklings og unninna kjötvara minnkaði með aldri. Minna er borðað af lambakjöti á landinu vestanverðu en mest á Norðurlandi vestra. Þeir sem búsettir hafa verið erlendis til 17 ára aldurs borða sjaldnar lambakjöt en oftar nautakjöt. Meira er borðað af kjúklingi og kjötáleggi séu 5 eða fleiri í heimili. Neysla kjúklings, unninna kjötvara og kjötáleggs er einnig meiri séu þrjú eða fleiri börn á heimilinu.



Mynd 5. Hve oft borðar þú eftirfarandi tegundir af kjöti? Neyslutíðni Íslendinga á aldrinum 18-80 ára á nokkrum kjötafurðum.

Tafla 8. Hve oft borðar þú eftirfarandi tegundir af kjöti? Neyslutíðni Íslendinga á aldrinum 18-80 ára á nokkrum kjötafurfum eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun síðast lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.

	Kyn			Aldur						
	p-gildi	karlar	konur	p-gildi	18-24ára	25-34ára	35-44ára	45-54ára	55-64ára	65-80ára
Nautakjöt	<b>0,012</b>	0,7	0,6	<b>0,000</b>	0,9	0,9	0,7	0,5	0,5	0,3
Lambakjöt	0,108	1,2	1,1	0,525	1,1	1,1	1,2	1,1	1,3	1,3
Svínakjöt	<b>0,045</b>	0,8	0,7	0,185	0,9	0,8	0,6	0,7	0,7	0,7
Kjúkling	<b>0,013</b>	1,4	1,6	<b>0,000</b>	1,9	1,7	1,6	1,3	1,2	0,9
Annað fuglakjöt	<i>0,057</i>	0,1	0,1	<b>0,008</b>	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Hreindýrakjöt	<i>0,067</i>	0,1	0,0	0,237	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Hrossakjöt	<b>0,004</b>	0,2	0,1	0,190	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2
Unnar kjötvörur	<b>0,000</b>	0,7	0,5	<b>0,000</b>	0,9	0,8	0,6	0,5	0,4	0,4
Kjötálegg	<b>0,000</b>	2,3	1,6	<b>0,000</b>	2,6	2,2	2,2	1,8	1,3	1,3

	Búseta								
	p-gildi	Höfuðb.- svæðið	Suður- nes	Vestur- land	Vest- firðir	Norður- land V	Norður- land E	Austur- land	Suður- land
Nautakjöt	0,179	0,7	0,8	0,5	0,1	0,5	0,7	0,5	0,6
Lambakjöt	<b>0,000</b>	1,0	0,9	1,6	0,9	2,1	1,4	1,9	1,5
Svínakjöt	0,463	0,7	0,8	0,6	0,5	0,8	0,7	1,0	0,7
Kjúkling	0,178	1,5	1,7	1,1	1,3	1,2	1,4	1,2	1,3
Annað fuglakjöt	<i>0,087</i>	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1
Hreindýrakjöt	<b>0,001</b>	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Hrossakjöt	<b>0,000</b>	0,1	0,2	0,2	0,1	0,4	0,2	0,2	0,3
Unnar kjötvörur	0,224	0,6	0,8	0,5	0,5	0,8	0,8	0,5	0,5
Kjötálegg	0,444	1,9	2,2	2,3	1,6	2,7	2,0	2,0	1,7

	Búseta til 17 ára aldurs				
	p-gildi	Höfuðb.- svæðið	Við sjávar- síðuna	Ekki við sjávarsíðuna	Erlendis
Nautakjöt	<b>0,015</b>	0,7	0,5	0,6	0,9
Lambakjöt	<b>0,000</b>	1,0	1,2	1,7	0,7
Svínakjöt	0,477	0,8	0,7	0,7	1,0
Kjúkling	0,103	1,6	1,4	1,3	1,4
Annað fuglakjöt	0,529	0,1	0,1	0,1	0,2
Hreindýrakjöt	0,312	0,0	0,0	0,1	0,0
Hrossakjöt	<b>0,000</b>	0,1	0,1	0,3	0,1
Unnar kjötvörur	0,739	0,6	0,6	0,6	0,8
Kjötálegg	0,262	2,0	1,7	2,2	2,1

	Menntun síðast lokið				Mánaðartekjur heimilis f. skatt			
	p-gildi	Grunn- skóli	Framhalds- skóli	Háskóli	p-gildi	minna en 500 þús.	500-999 þús.	1 milljón eða meira
Nautakjöt	0,997	0,6	0,6	0,6	0,177	0,6	0,6	0,7
Lambakjöt	<b>0,006</b>	1,3	1,2	1,0	0,924	1,2	1,2	1,1
Svínakjöt	<b>0,004</b>	0,9	0,8	0,6	0,805	0,8	0,7	0,7
Kjúkling	0,640	1,4	1,4	1,5	0,707	1,4	1,4	1,5
Annað fuglakjöt	0,849	0,1	0,1	0,1	0,183	0,1	0,1	0,1
Hreindýrakjöt	0,315	0,0	0,0	0,0	<b>0,008</b>	0,0	0,1	0,1
Hrossakjöt	<b>0,000</b>	0,2	0,2	0,1	0,296	0,2	0,1	0,1
Unnar kjötvörur	0,126	0,7	0,7	0,5	0,705	0,6	0,7	0,6
Kjötálegg	0,539	2,1	2,0	1,8	0,329	1,9	1,8	2,2

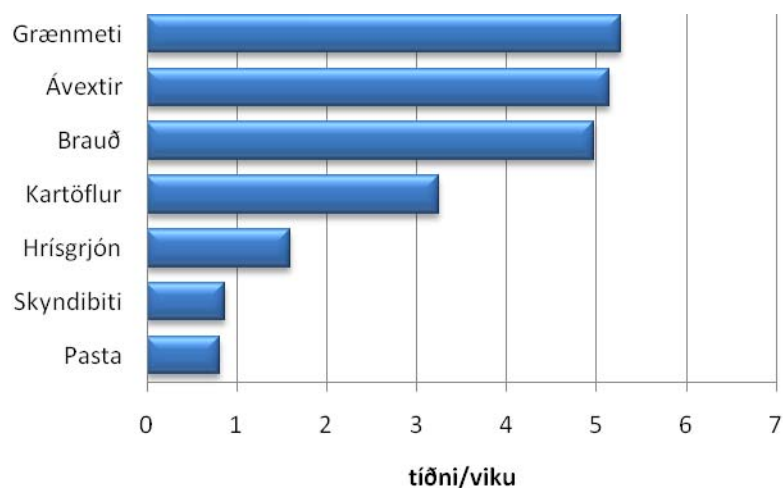
  

	Fjöldi á heimili						Fjöldi barna yngri en 18 ára				
	p-gildi	1	2	3	4	5 eða fleiri	p-gildi	0	1	2	3 eða fleiri
Nautakjöt	<b>0,001</b>	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	<i>0,087</i>	0,6	0,7	0,8	0,7
Lambakjöt	0,207	1,0	1,2	1,1	1,3	1,1	0,923	1,2	1,1	1,1	1,2
Svínakjöt	0,749	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,930	0,7	0,7	0,8	0,8
Kjúkling	<b>0,006</b>	1,4	1,3	1,6	1,5	1,7	<b>0,034</b>	1,4	1,5	1,6	1,8
Annað fuglakjöt	0,356	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,201	0,1	0,2	0,1	0,1
Hreindýrakjöt	0,771	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,381	0,0	0,1	0,0	0,0
Hrossakjöt	0,177	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,412	0,2	0,2	0,1	0,1
Unnar kjötvörur	<i>0,053</i>	0,6	0,6	0,5	0,7	0,8	<b>0,034</b>	0,6	0,6	0,7	1,0
Kjötálegg	<b>0,001</b>	1,5	1,6	2,2	2,0	2,6	<b>0,002</b>	1,7	2,2	2,5	2,5



### 3.4. Neysla nokkurra fæðuflokka

Neyslutíðni grænmetis og ávaxta er ríflega fimm sinnum í viku. Neyslutíðni skyndibita er nær einu sinni í viku eins og sjá má á mynd 6. Mjög mikill munur er eftir bakgrunnsbreytum eins og sjá má í töflu 9. Konur borða meira af ávöxtum og grænmeti, en karlar meira af kartöflum og skyndibita. Neysla á pasta, hrísgrjónum og skyndibita lækkar með aldri en kartöflur eru oftast borðaðar í aldursþópnum 55 ára og eldri. Fólk á aldrinum 45-64 ára virðist borða mest af ávöxtum og grænmeti. Skyndibiti er oftast borðaður af íbúum á höfuðborgarsvæðinu, en kartöflur sjaldnast. Þeir sem búsettir hafa verið erlendis til 17 ára aldurs borða oftast pasta og hrísgrjón en sjaldnast kartöflur miðað við aðra. Neyslutíðni ávaxta og grænmetis eykst þó nokkuð með aukinni menntun. Neysla grænmetis eykst einnig með auknum tekjum og einnig neysla skyndibita. Aukning er á neyslutíðni skyndibita eftir því sem fleiri eru á heimilinu.



Mynd 6. Hve oft borðar þú eftirfarandi mat? Neysla Íslendinga á aldrinum 18-80 ára á nokkrum fæðutegundum.

Tafla 9. Hve oft borðar þú eftirfarandi mat? Neysla Íslendinga á aldrinum 18-80 ára á nokkrum fæðutegundum eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun síðast lokið, mánaðartekjum heimilis fyrir skatt, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.

	Kyn			Aldur						
	p-gildi	karlar	konur	p-gildi	18-24ára	25-34ára	35-44ára	45-54ára	55-64ára	65-80ára
Pasta	0,999	0,8	0,8	<b>0,000</b>	1,3	1,1	0,8	0,8	0,5	0,3
Hrísgrjón	0,400	1,5	1,6	<b>0,001</b>	1,8	1,8	1,7	1,7	1,2	1,1
Kartöflur	<b>0,000</b>	3,6	2,9	<b>0,000</b>	2,8	3,0	2,7	3,0	3,8	4,9
Brauð	0,072	5,2	4,8	<b>0,006</b>	4,8	4,5	5,2	4,7	5,3	5,8
Ávexti	<b>0,000</b>	4,7	5,6	<b>0,018</b>	4,6	4,9	5,3	5,3	5,7	5,2
Grænmeti	<b>0,000</b>	4,8	5,8	<b>0,001</b>	5,1	5,4	5,2	5,6	5,8	4,3
Skyndibita	<b>0,001</b>	1,0	0,7	<b>0,000</b>	1,6	1,3	1,0	0,6	0,3	0,2

	Búseta								
	p-gildi	Höfuðb.- svæðið	Suður- nes	Vestur- land	Vest- firðir	Norður- land V	Norður- land E	Austur- land	Suður- land
Pasta	0,194	0,9	0,8	0,5	0,4	0,7	0,8	0,6	0,7
Hrísgrjón	0,920	1,6	1,6	1,4	1,9	1,5	1,6	1,5	1,4
Kartöflur	<b>0,000</b>	2,9	3,0	4,9	3,7	4,5	3,7	4,5	4,2
Brauð	0,687	4,8	5,1	5,5	5,2	5,3	5,1	5,6	5,2
Ávexti	0,465	5,1	4,9	5,1	4,7	4,9	5,5	5,8	5,7
Grænmeti	0,103	5,4	4,4	5,3	4,7	4,3	5,3	5,5	5,5
Skyndibita	<b>0,038</b>	1,0	0,8	0,7	0,4	0,8	0,6	0,7	0,6

	Búseta til 17 ára aldurs				
	p-gildi	Höfuðb.- svæðið	Við sjávar- síðuna	Ekki við sjávarsíðuna	Erlendis
Pasta	<b>0,001</b>	0,9	0,7	0,6	1,2
Hrísgrjón	<b>0,003</b>	1,6	1,5	1,5	2,5
Kartöflur	<b>0,000</b>	2,8	3,5	4,1	2,6
Brauð	0,577	4,9	5,0	5,2	4,8
Ávexti	0,485	5,0	5,3	5,3	5,0
Grænmeti	0,052	5,6	5,0	5,0	5,6
Skyndibita	<b>0,001</b>	1,0	0,8	0,6	0,7

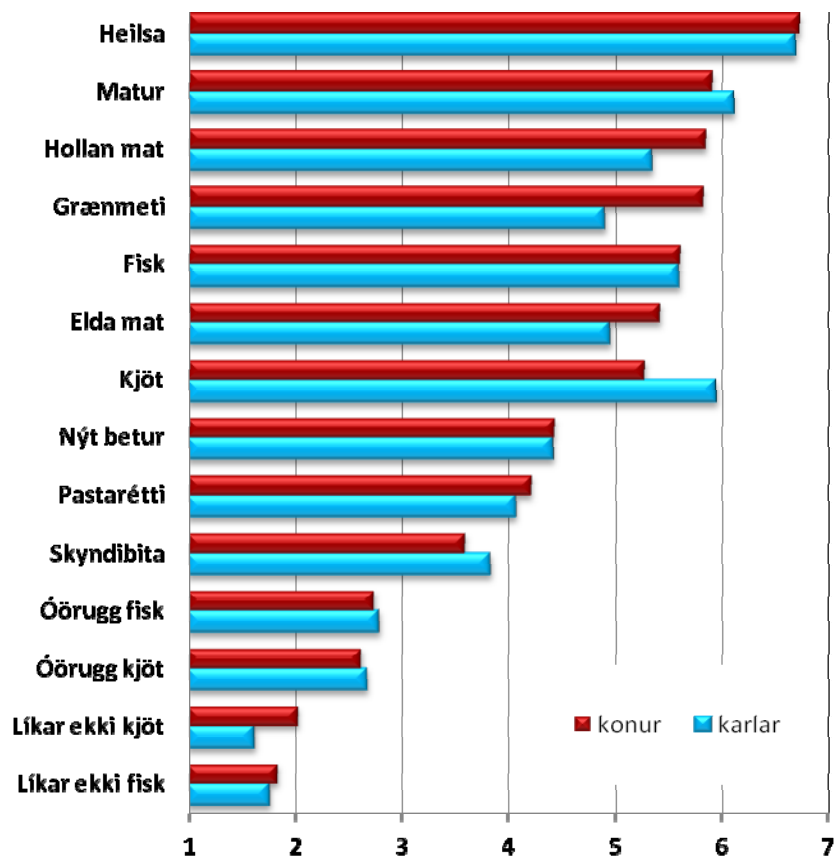
	Menntun síðast lokið				Mánaðartekjur heimilis f. skatt			
	p-gildi	Grunn- skóli	Framhalds- skóli	Háskóli	p-gildi	minna en 500 þús.	500-999 þús.	1 milljón eða meira
Pasta	0,880	0,8	0,8	0,8	<b>0,001</b>	0,7	0,8	1,1
Hrísgrjón	0,823	1,7	1,6	1,6	0,719	1,5	1,6	1,7
Kartöflur	<b>0,000</b>	3,6	3,6	2,8	0,108	3,6	3,1	3,2
Brauð	0,331	4,8	4,9	5,1	0,626	5,0	5,2	5,1
Ávexti	<b>0,000</b>	4,5	5,0	5,6	0,153	4,9	5,3	5,5
Grænmeti	<b>0,000</b>	4,5	4,9	6,0	<b>0,013</b>	5,0	5,5	5,6
Skyndibita	0,253	1,0	0,8	0,8	<b>0,000</b>	0,7	0,9	1,2

	Fjöldi á heimili					Fjöldi barna yngri en 18 ára					
	p-gildi	1	2	3	4 5 eða fleiri	p-gildi	0	1	2 3 eða fleiri		
Pasta	0,073	0,7	0,7	0,9	1,0	0,9	0,243	0,8	0,9	0,9	1,0
Hrísgrjón	<b>0,009</b>	1,4	1,4	1,7	1,9	1,8	0,083	1,5	1,7	1,9	1,7
Kartöflur	<b>0,002</b>	3,2	3,8	3,0	2,9	2,9	<b>0,026</b>	3,5	3,1	2,8	2,7
Brauð	0,438	4,7	5,1	4,7	5,1	5,1	0,661	5,0	4,8	4,9	5,4
Ávexti	0,943	5,1	5,1	5,2	5,3	5,1	0,360	5,1	5,4	5,4	5,0
Grænmeti	0,439	5,0	5,2	5,5	5,4	5,5	0,095	5,1	5,7	5,5	5,3
Skyndibita	<b>0,000</b>	0,6	0,7	1,0	1,0	1,2	<b>0,049</b>	0,8	1,0	1,0	1,0

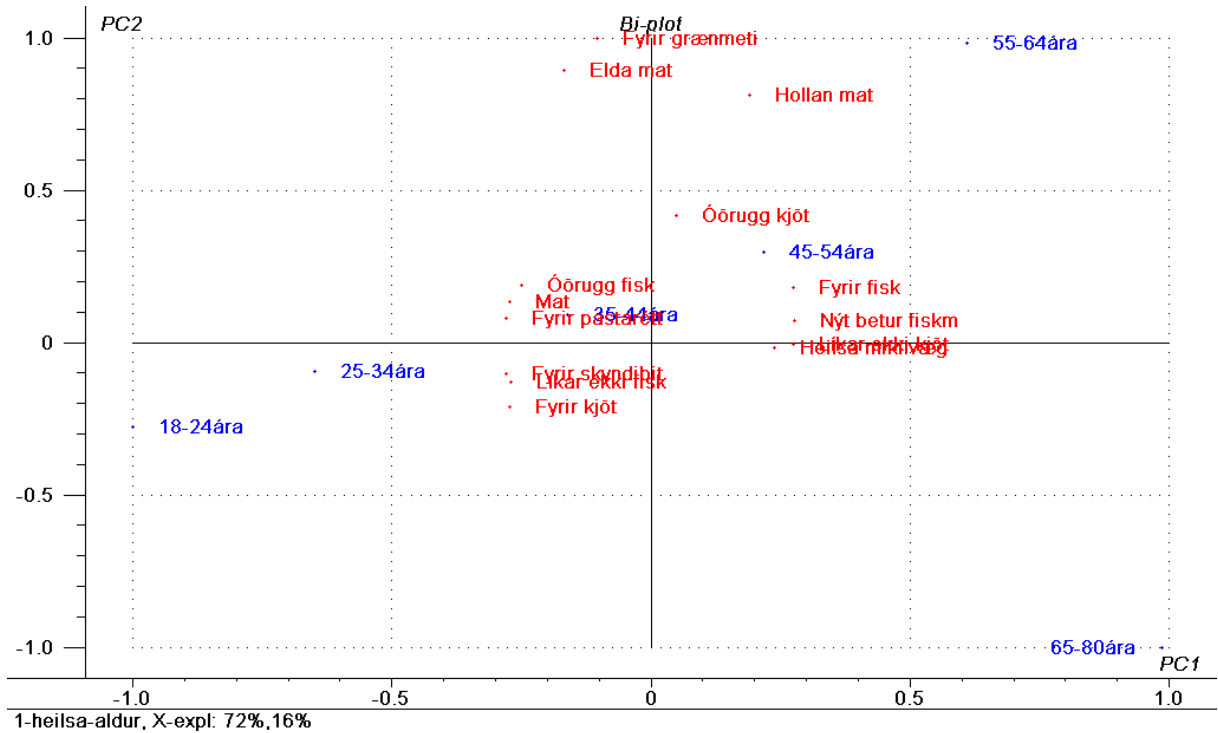
### 3.5. Viðhorf til heilsu, máltíða og fæðuflokka

Fram kom nokkur munur í viðhorfum til heilsu, máltíða og fæðuflokka eins og sjá má á myndum 7 til 13. Almennt er fólk ekki sammála því að því líki ekki kjöt og fiskur eða það sé óöruggt að velja kjöt eða fisk. Aldurshópurinn 18-24 ára og 25-34 ára eru mun meira fyrir skyndibita og pastarétti en aðrir aldurshópar, en 55-64 ára og 65-80 ára eru hinsvegar meira fyrir fisk og njóta betur máltíða með fiski. Óverulegur munur var eftir búsetu nú en þeir sem búsettir voru erlendis til 17 ára aldurs eru óöruggari að velja kjöt og fisk og eru minna fyrir fisk og kjöt, en meira fyrir pastarétti. Háskólamenntaðir virðast meira fyrir hollan mat og grænmeti en minna fyrir kjöt. Þeir sem falla undir hæsta tekjuflokkinn eru meira fyrir pastarétti og skyndibita en aðrir tekjuhópar. Eftir því sem fleiri eru í heimili, og eftir því sem börn á heimilinu eru fleiri, þeim mun meira er fólk fyrir pastarétti og skyndibita, en nýtur síður máltíða úr fiski.

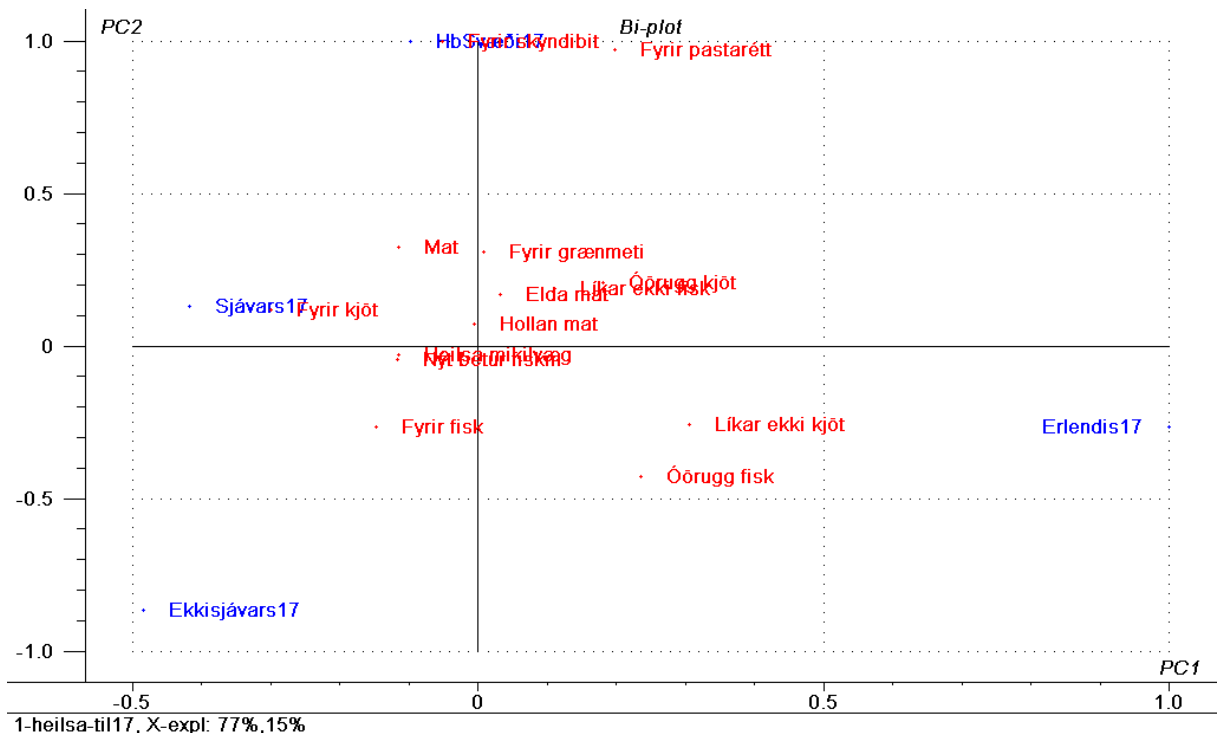


1 = alveg ósammála; 7 = alveg sammála

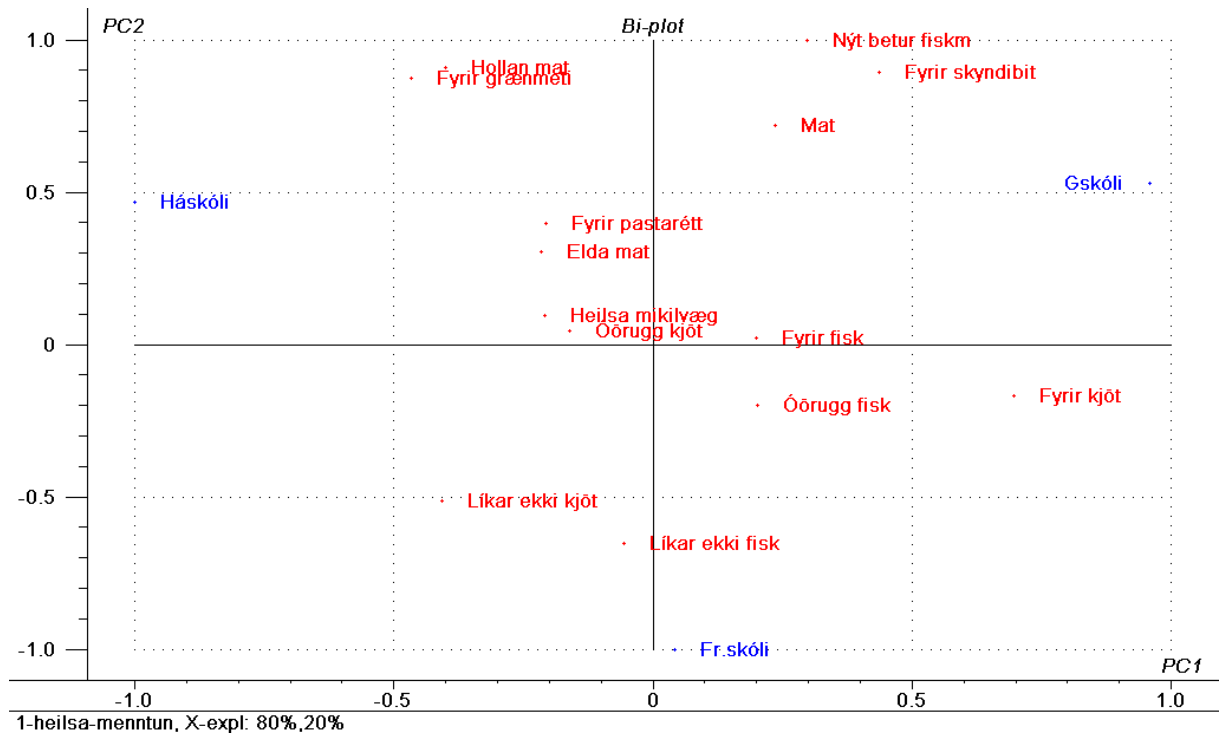
Mynd 7. Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert eftirfarandi fullyrðingum. Viðhorf til heilsu, eftir kyni.



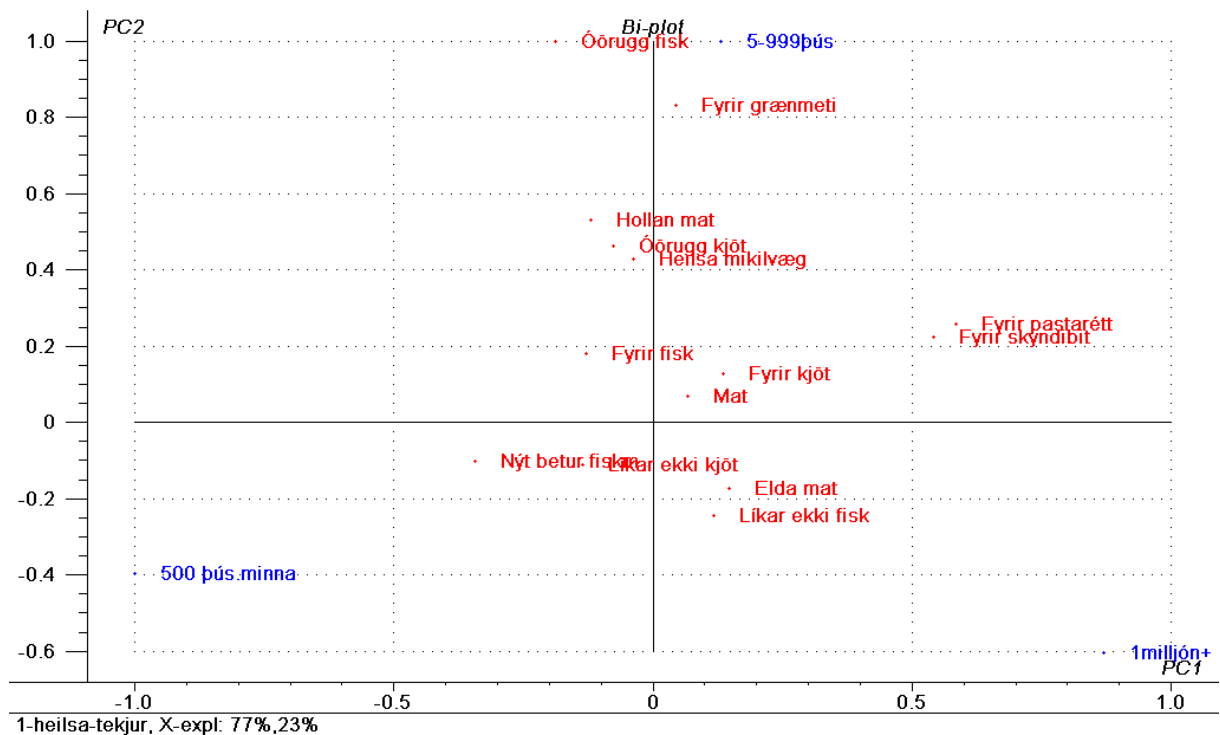
Mynd 8. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert eftirfarandi fullyrðingum. Viðhorf til heilsu, máltíða og fæðuflokka eftir aldri.



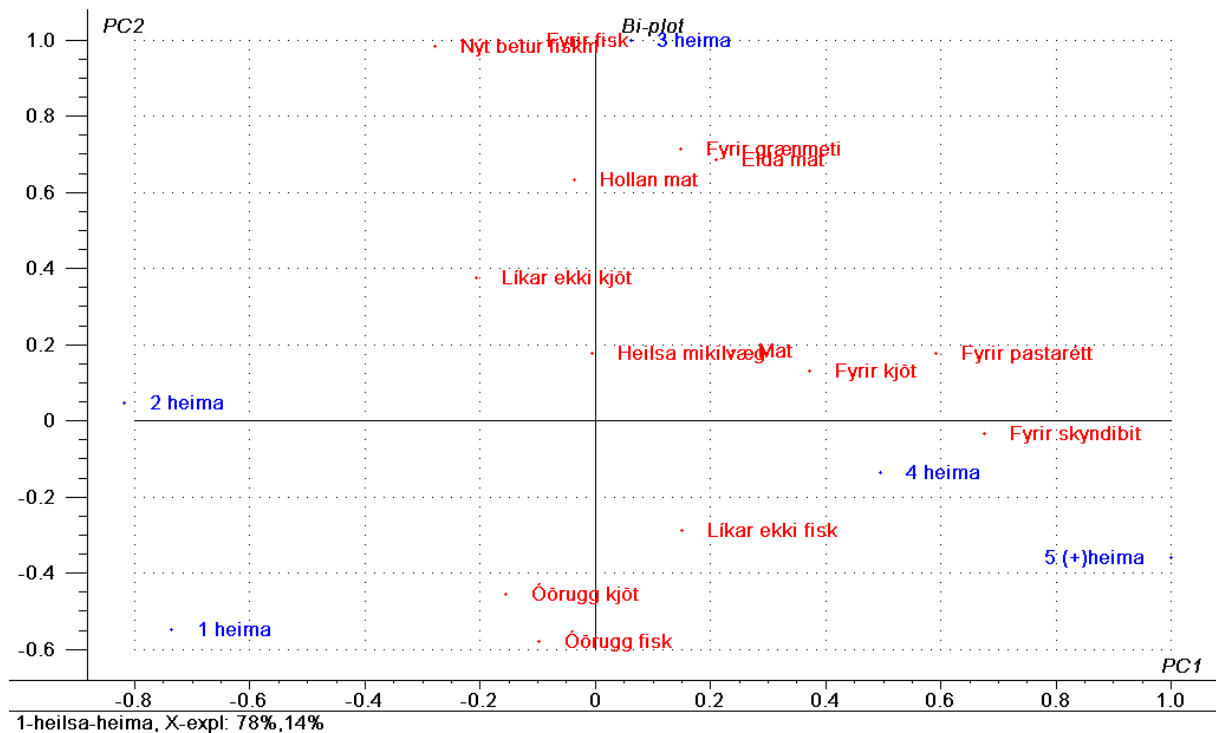
Mynd 9. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert eftirfarandi fullyrðingum. Viðhorf til heilsu, máltíða og fæðuflokka eftir búsetu til 17 ára aldurs.



Mynd 10. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert eftirfarandi fullyrðingum. Viðhorf til heilsu, máltíða og fæðuflokka eftir menntun.

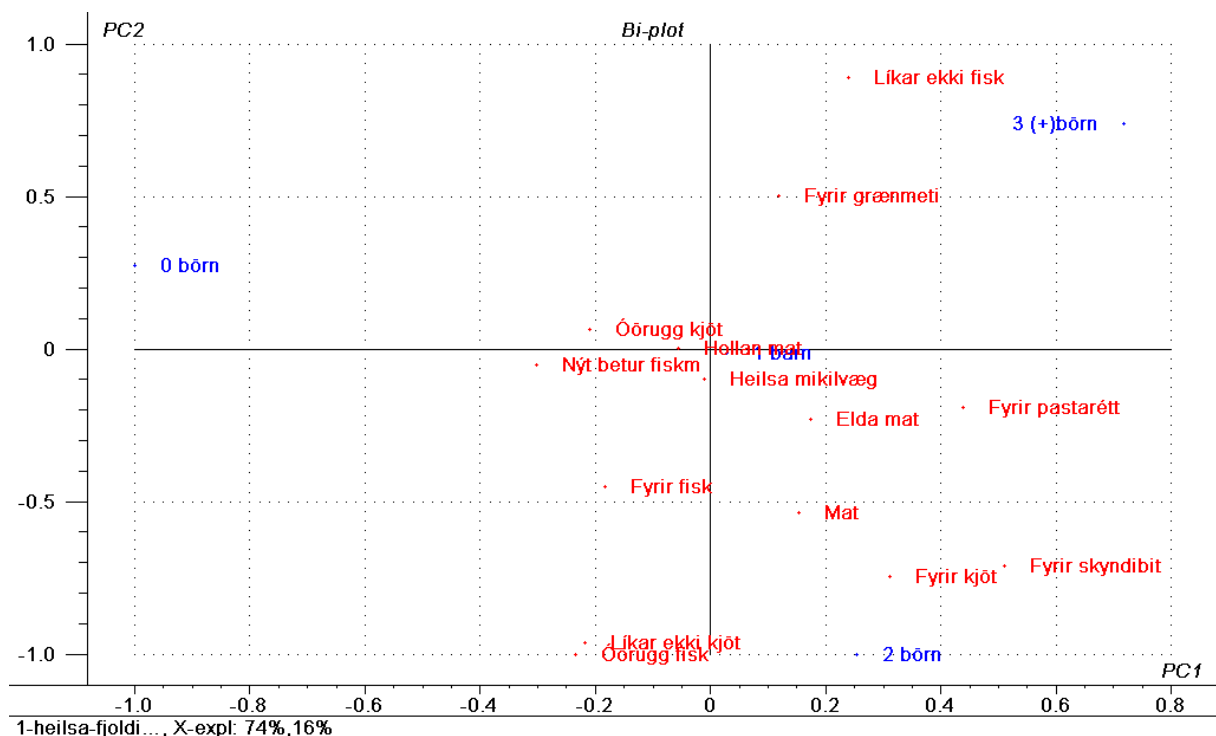


Mynd 11. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert eftirfarandi fullyrðingum. Viðhorf til heilsu, máltíða og fæðuflokka eftir tekjum.



1-heilsa-heima, X-expl: 78%,14%

Mynd 12. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert eftirfarandi fullyrðingum. Viðhorf til heilsu, máltíða og fæðuflokka eftir fjölda í heimili.

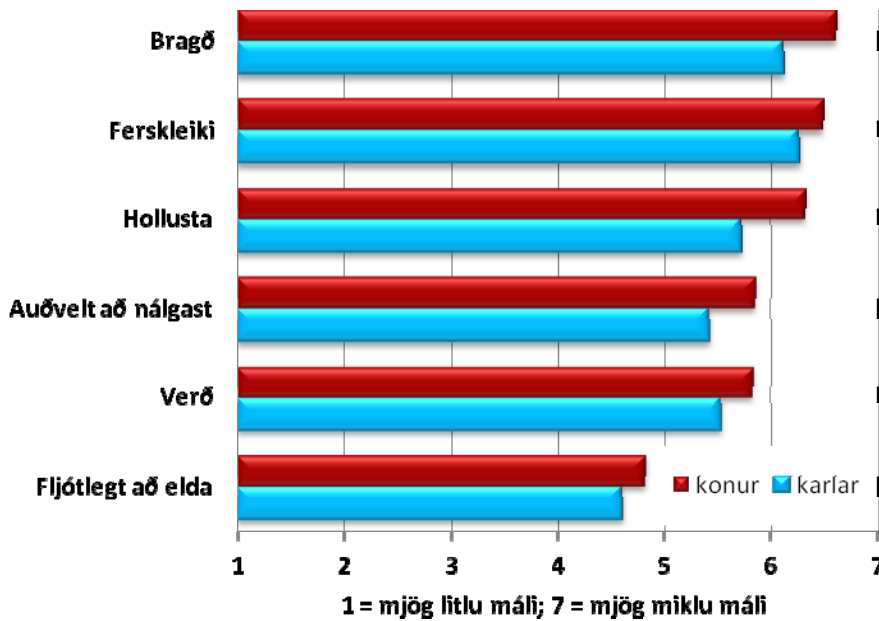


1-heilsa-fjöldi..., X-expl: 74%,16%

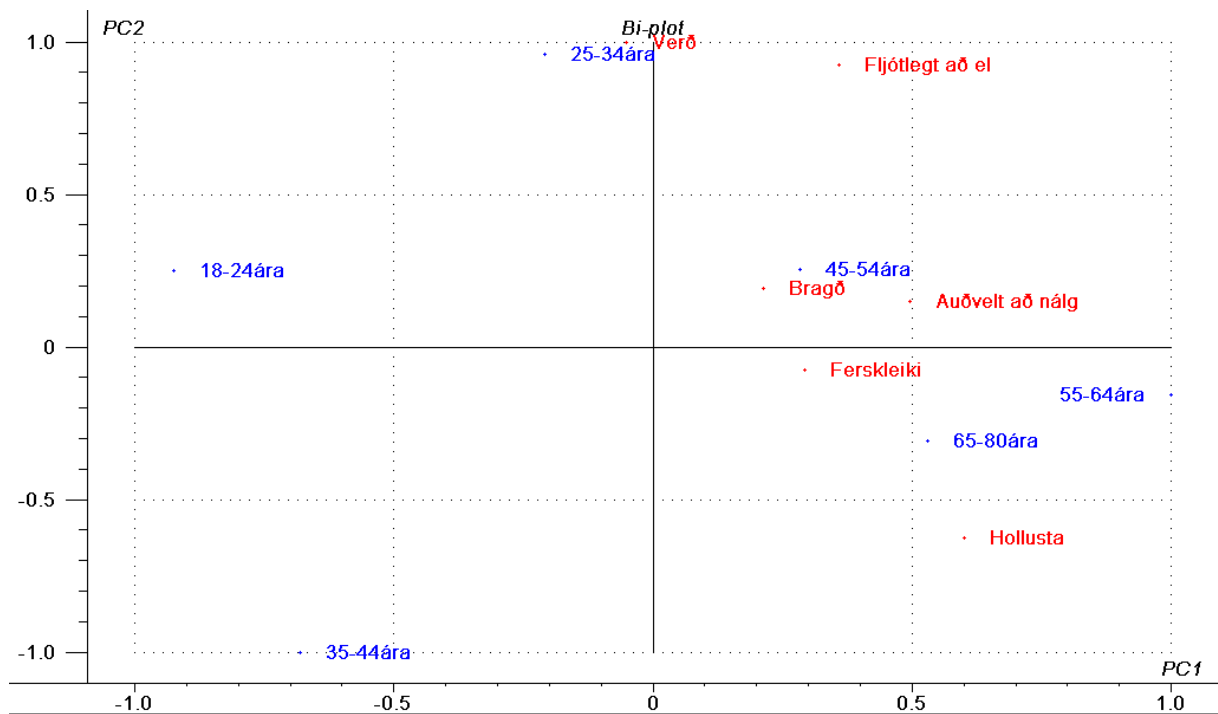
Mynd 13. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert eftirfarandi fullyrðingum. Viðhorf til heilsu, máltíða og fæðuflokka eftir fjölda barna undir 18 ára í heimili.

### 3.6. Áhersluatriði við innkaup á fiski og fiskvörum

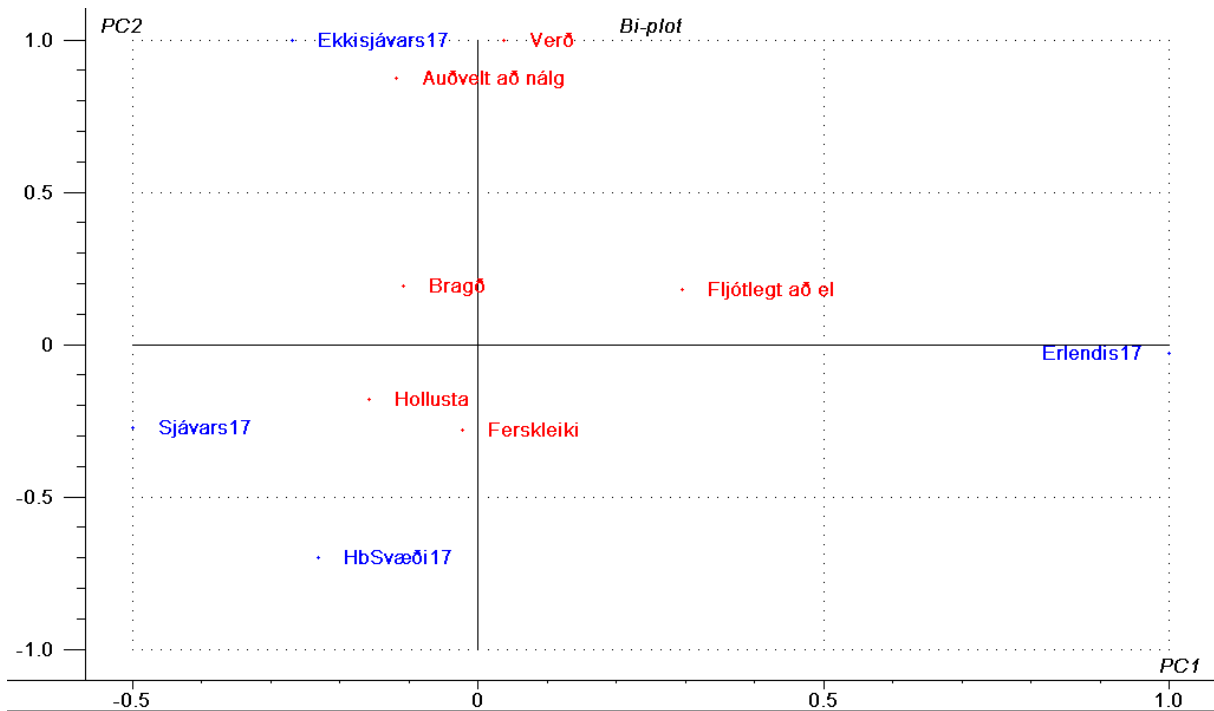
Fram kom nokkur munur varðandi áhersluatriði við innkaup á fiski og fiskvörum eins og sjá má á mynd 14 til 17. Almennt skiptir bragð mestu máli og þá ferskleiki og hollusta. Aðgengi og verð skipta einnig máli, en síst að það sé fljótlegt að elda. Hollusta og aðgengi skiptir konur og fólk 55 ára og eldri meira máli en aðra hópa. Ekki var marktækur munur eftir búsetu, en þeir sem búsettir voru erlendis til 17 ára aldurs lögðu meiri áherslu á að fljótlegt væri að elda en aðrir hópar. Tekjulægsti hópurinn lagði mun meiri áherslu á verð en aðrir hópar, en einnig aðgengi og að það væri fljótlegt að elda matinn. Ekki var marktækur munur eftir menntun, fjölda í heimili eða fjölda barna.



Mynd 14. Við innkaup á fiski og fiskvörum, hversu miklu máli skipta eftirfarandi atriði þig? Hvað skiptir máli við innkaup á fiski og fiskvörum eftir kyni.

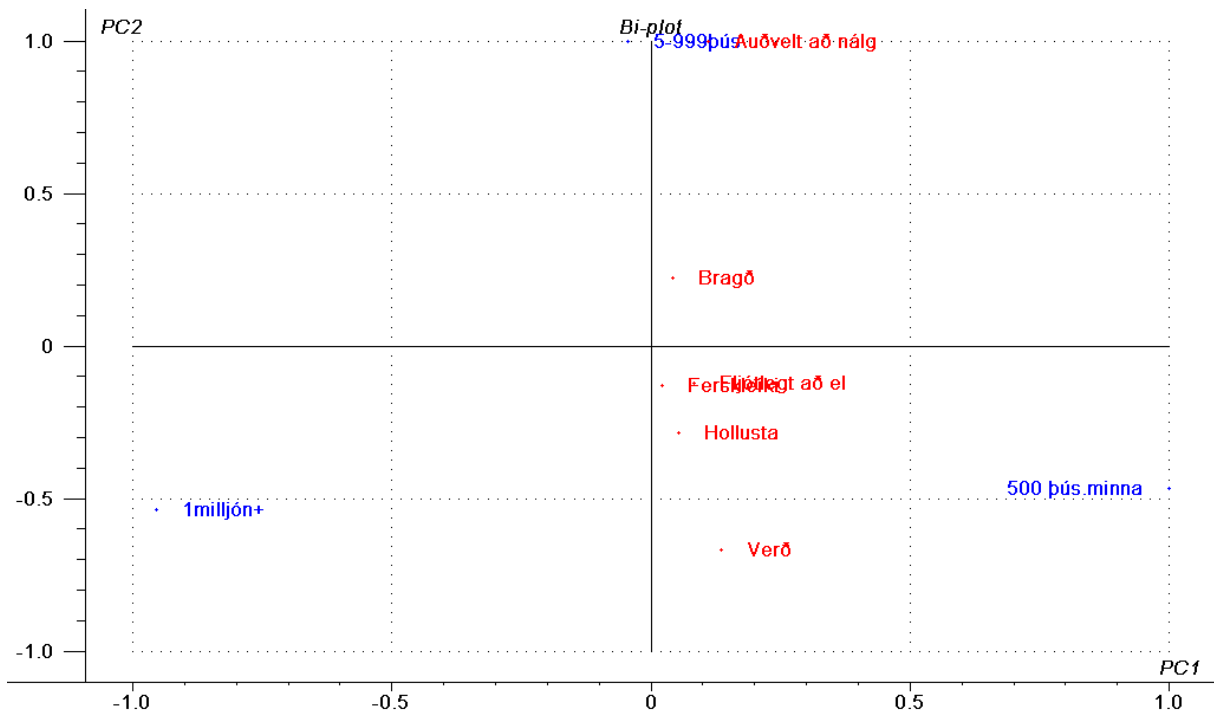


10-innkaup-aldur, X-expl: 70%,21%  
Mynd 15. Fjölbáttagreining (PCA). Við innkaup á fiski og fiskvörum, hversu miklu máli skipta eftirfarandi atriði þig? Hvað skiptir máli við innkaup á fiski og fiskvörum eftir aldri.



10-innkaup-17 ára, X-expl: 89%,7%

Mynd 16. Fjölpáttagreining (PCA). Við innkaup á fiski og fiskvörum, hversu miklu máli skipta eftirfarandi atriði þig? Hvað skiptir máli við innkaup á fiski og fiskvörum eftir búsetu til 17 ára aldurs.



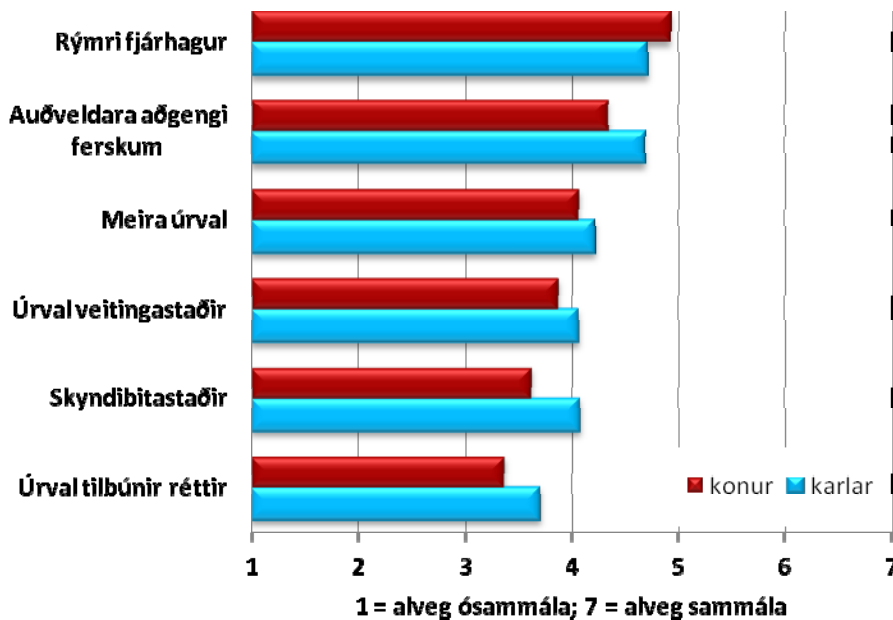
10-innkaup-laun, X-expl: 98%,2%

Mynd 17. Fjölpáttagreining (PCA). Við innkaup á fiski og fiskvörum, hversu miklu máli skipta eftirfarandi atriði þig? Hvað skiptir máli við innkaup á fiski og fiskvörum eftir tekjum.

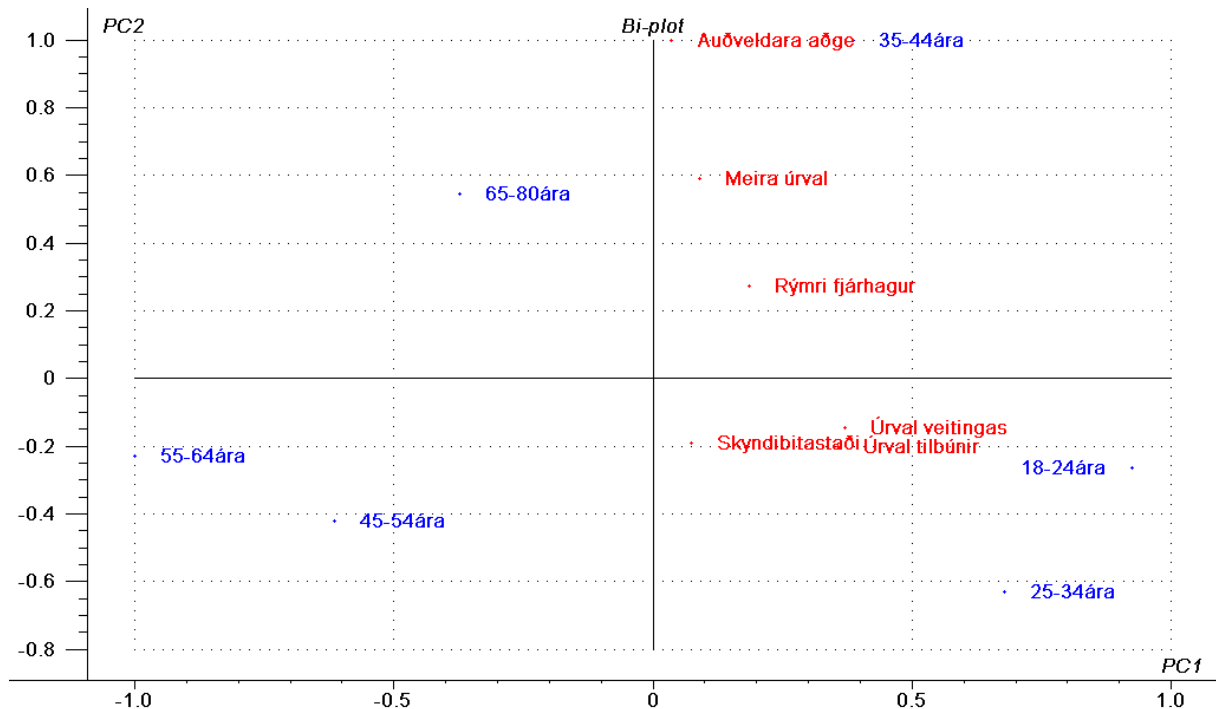


### 3.7. Áhrif til aukinnar fiskneyslu

Kannað var hvort fólk teldi ákveðin atriði myndu leiða til þess að það borði fisk oftari en það gerir núna (myndir 18-22). Helst er það rýmri fjárhagur sem gæti haft jákvæð áhrif, sem og auðveldara aðgengi að ferskum fiski og meira úrval af fiski. Almennt telur fólk ekki að meira úrval af tilbúnum fiskréttum og meira úrval á veitingastöðum myndu hafa áhrif og ekki ef fiskur væri oftari á boðstólum á skyndibitastöðum. Karlar telja frekar að auðveldara aðgengi að ferskum fiski, meira úrval af tilbúnum fiskréttum sem og fiskur á skyndibitastöðum myndu auka fiskneyslu þeirra. Yngsti aldurshópurinn telur einnig að meira úrval af tilbúnum fiskréttum og góðum fiskréttum á veitingastöðum gæti haft áhrif til aukinnar fiskneyslu. Þátttakendur búsettir á Vesturlandi voru nokkuð frábrugðnir öðrum í því að þeir töldu að meira úrval af fiski og auðveldara aðgengi að fiski myndi auka fiskneyslu þeirra. Ekki var munur á búsetu til 17 ára aldurs, menntun eða fjölda í heimili. Tekjulægsti hópurinn og fólk með þrjú börn eða fleiri undir 18 ára telur að rýmri fjárhagur myndi auka fiskneyslu þeirra.

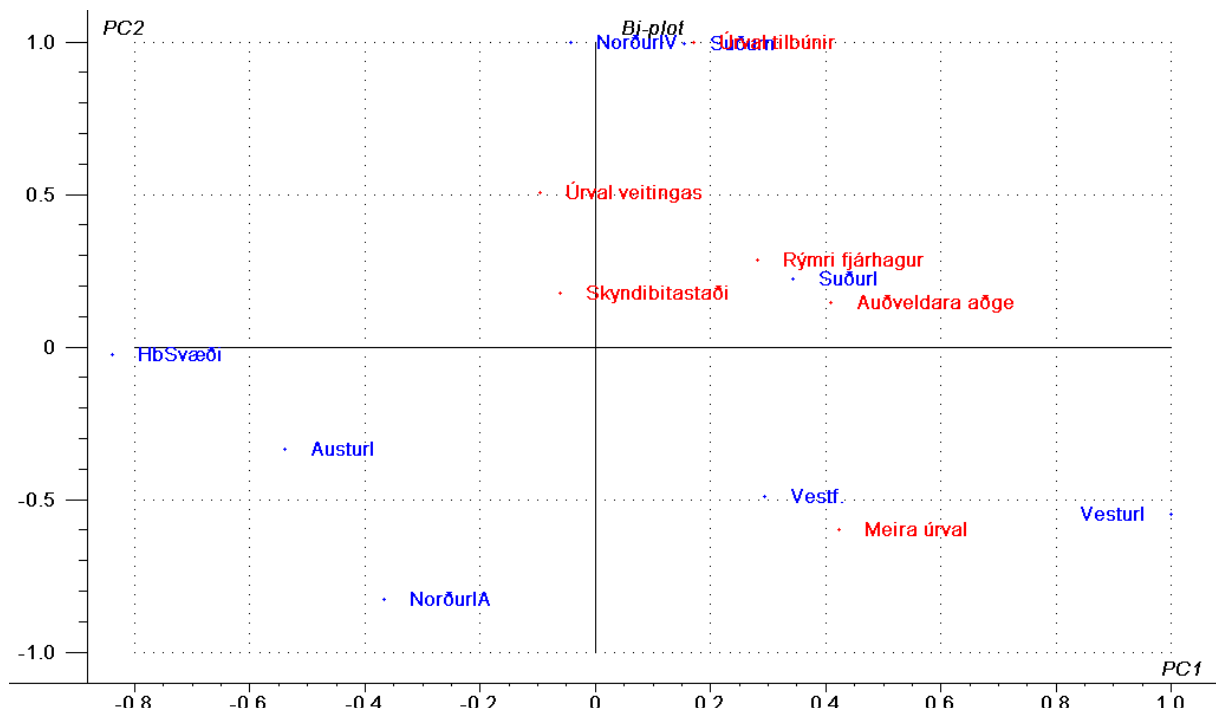


Mynd 18. Telur þú að einhver eftirtalinna atriða myndu leiða til þess að þú borðaðir fisk oftari en þú gerir núna? Áhrif til aukinnar fiskneyslu eftir kyni.



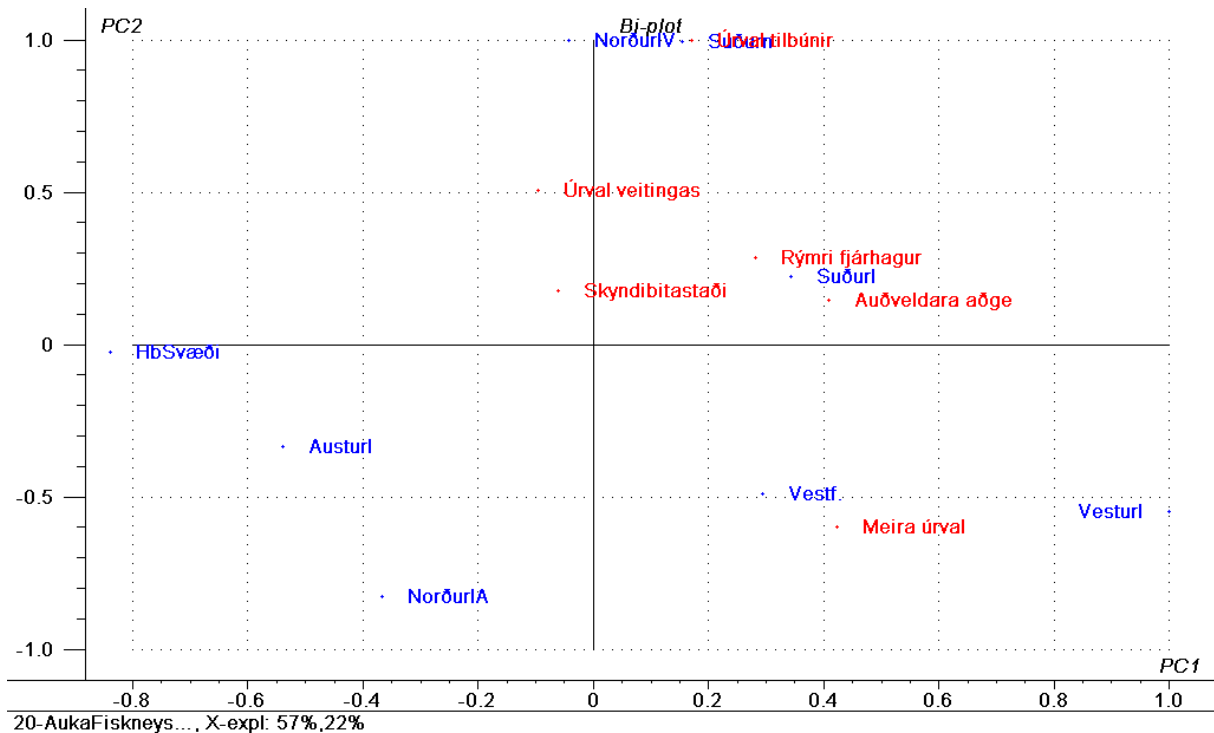
20-AukaFiskneys..., X-expl: 83%,11%

Mynd 19. Fjölpáttagreining (PCA). Telur þú að einhver eftirtalinna atriða myndu leiða til þess að þú borðaðir fisk oftar en þú gerir núna? Áhrif til aukinnar fiskneyslu eftir aldri.

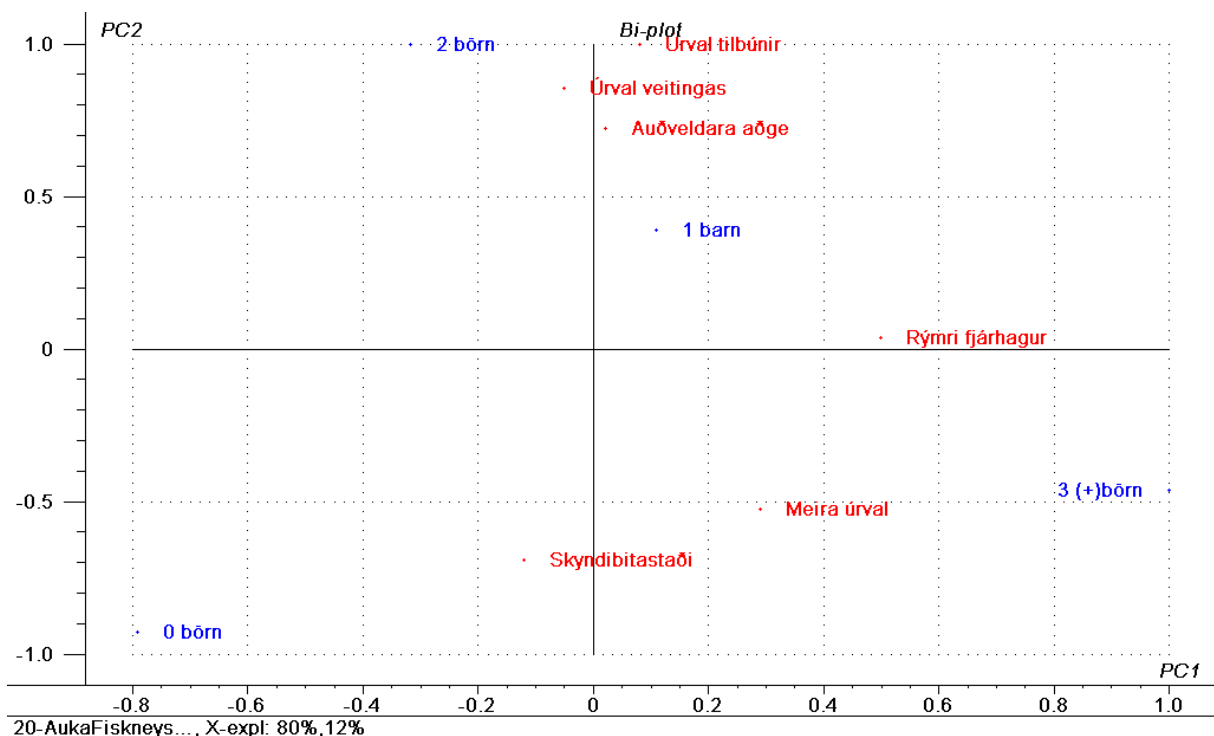


20-AukaFiskneys..., X-expl: 57%,22%

Mynd 20. Fjölpáttagreining (PCA). Telur þú að einhver eftirtalinna atriða myndu leiða til þess að þú borðaðir fisk oftar en þú gerir núna? Áhrif til aukinnar fiskneyslu eftir búsetu nú.



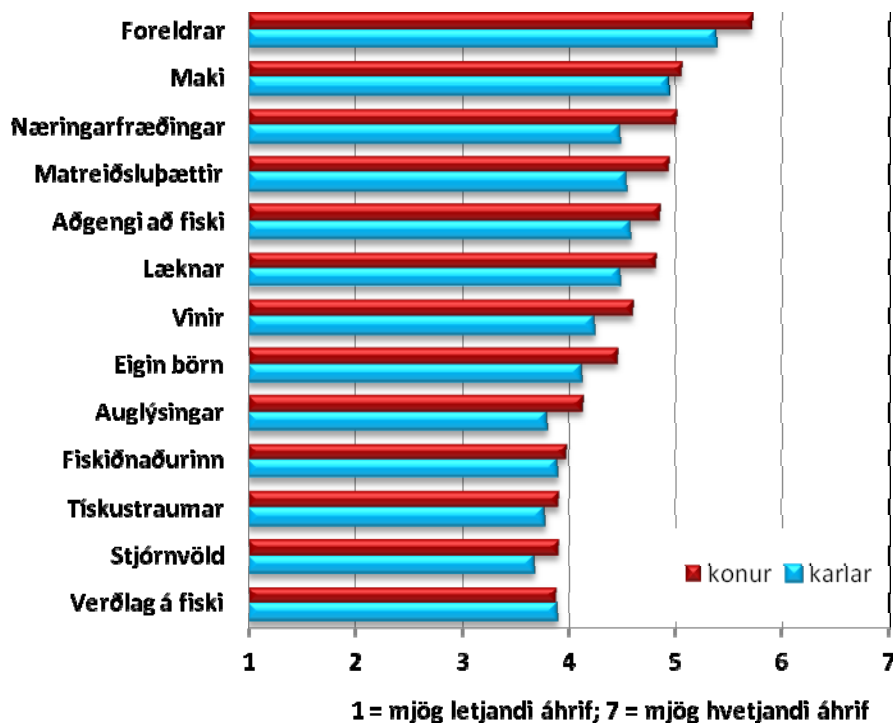
Mynd 21. Fjölbáttagreining (PCA). Telur þú að einhver eftirtalinna atriða myndu leiða til þess að þú borðaðir fisk oftar en þú gerir núna? Áhrif til aukinnar fiskneyslu eftir tekjum.



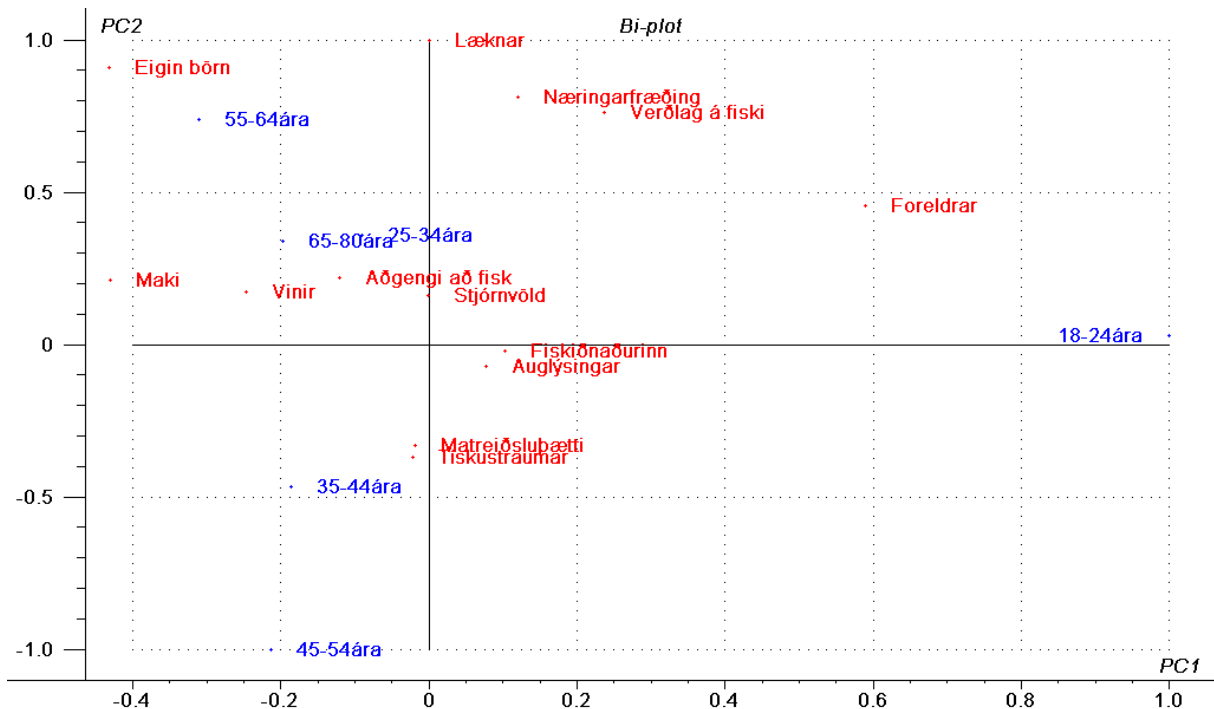
Mynd 22. Fjölbáttagreining (PCA). Telur þú að einhver eftirtalinna atriða myndu leiða til þess að þú borðaðir fisk oftar en þú gerir núna? Áhrif til aukinnar fiskneyslu eftir fjölda barna undir 18 ára í heimili.

### 3.8. Áhrifavaldar fiskneyslu

Spurt var um að hve miklu leyti fólk telur að aðrir hafi áhrif á fiskneyslu þeirra (myndir 23-26). Foreldrar hafa langmest hvetjandi áhrif og þá maki, matreiðsluþættir, aðgengi að fiski, næringarfræðingar og læknar. Vinir og eigin börn hafa heldur hvetjandi áhrif. Auglýsingar, verðlag á fiski, stjórnvöld, fiskiðnaðurinn og tískustraumar hafa heldur letjandi áhrif. Flest atriðanna hafa meira hvetjandi áhrif á konur en karla. Foreldrar hafa töluvert hvetjandi áhrif á yngsta aldurshópinn, en maki og eigin börn minni áhrif. Foreldrar hafa síður hvetjandi áhrif á háskólamenntaða. Maki hefur frekar hvetjandi áhrif á millitekjufólk, en eigin börn hafa letjandi áhrif á fólk í tekjuhæsta hópnum. Óverulegur munur var eftir búsetu nú og til 17 ára aldurs, sem og fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára á heimilinu.

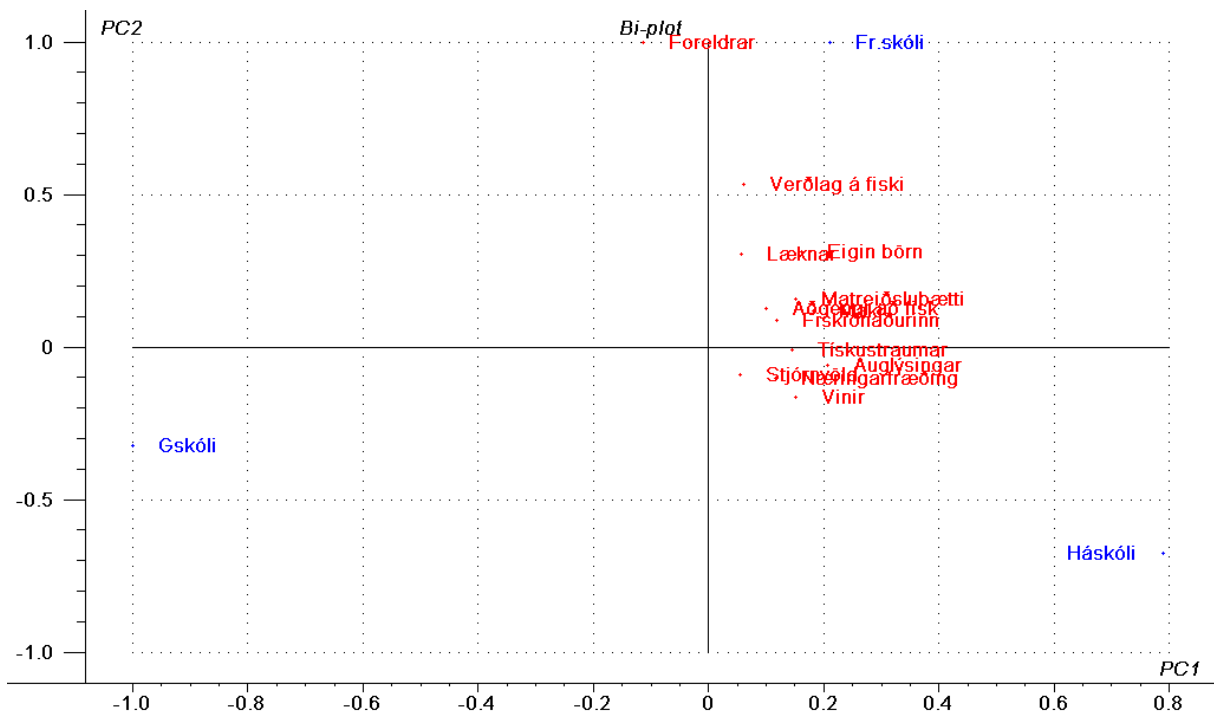


Mynd 23. Að hve miklu leyti telur þú að eftirfarandi hafi áhrif á fiskneyslu þína? Áhrifavaldar fiskneyslu eftir kyni .



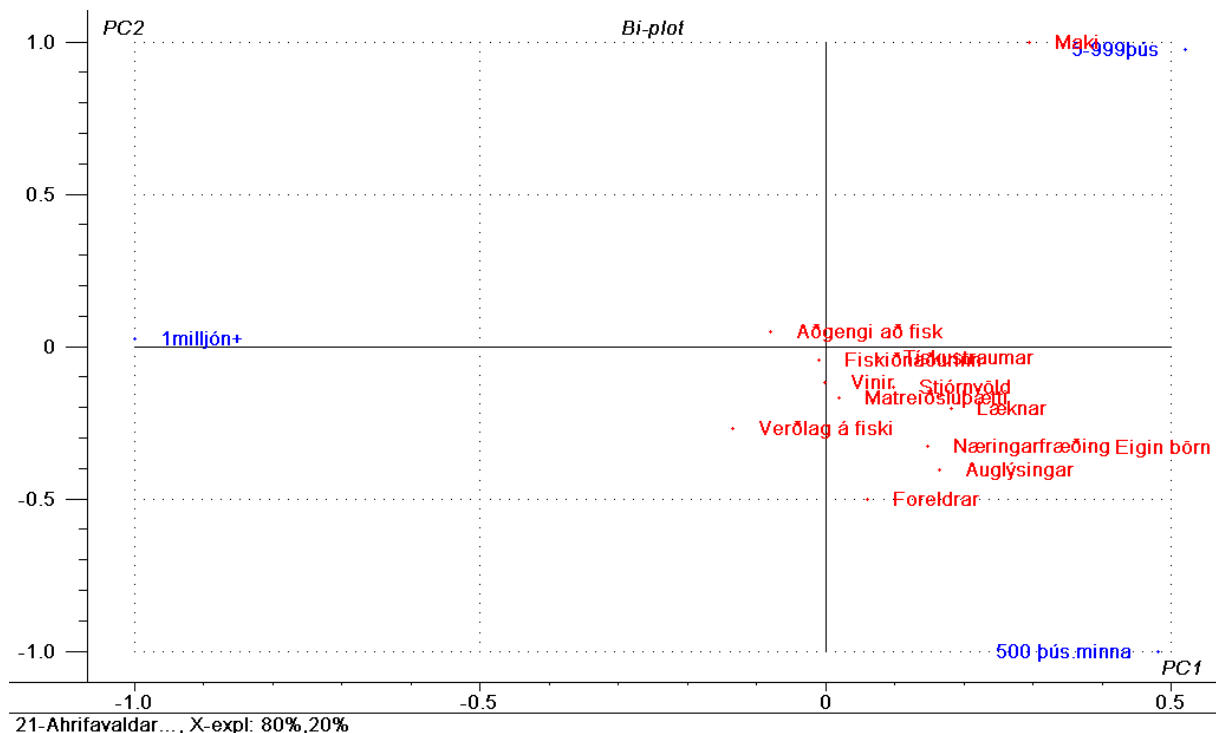
21-Ahrifavaldar..., X-expl: 57%,22%

Mynd 24. Fjölpáttagreining (PCA). Að hve miklu leyti telur þú að eftirfarandi hafi áhrif á fiskneyslu þína? Áhrifavaldar fiskneyslu eftir aldri.



21-Ahrifavaldar..., X-expl: 88%,12%

Mynd 25. Fjölpáttagreining (PCA). Að hve miklu leyti telur þú að eftirfarandi hafi áhrif á fiskneyslu þína? Áhrifavaldar fiskneyslu eftir menntun.

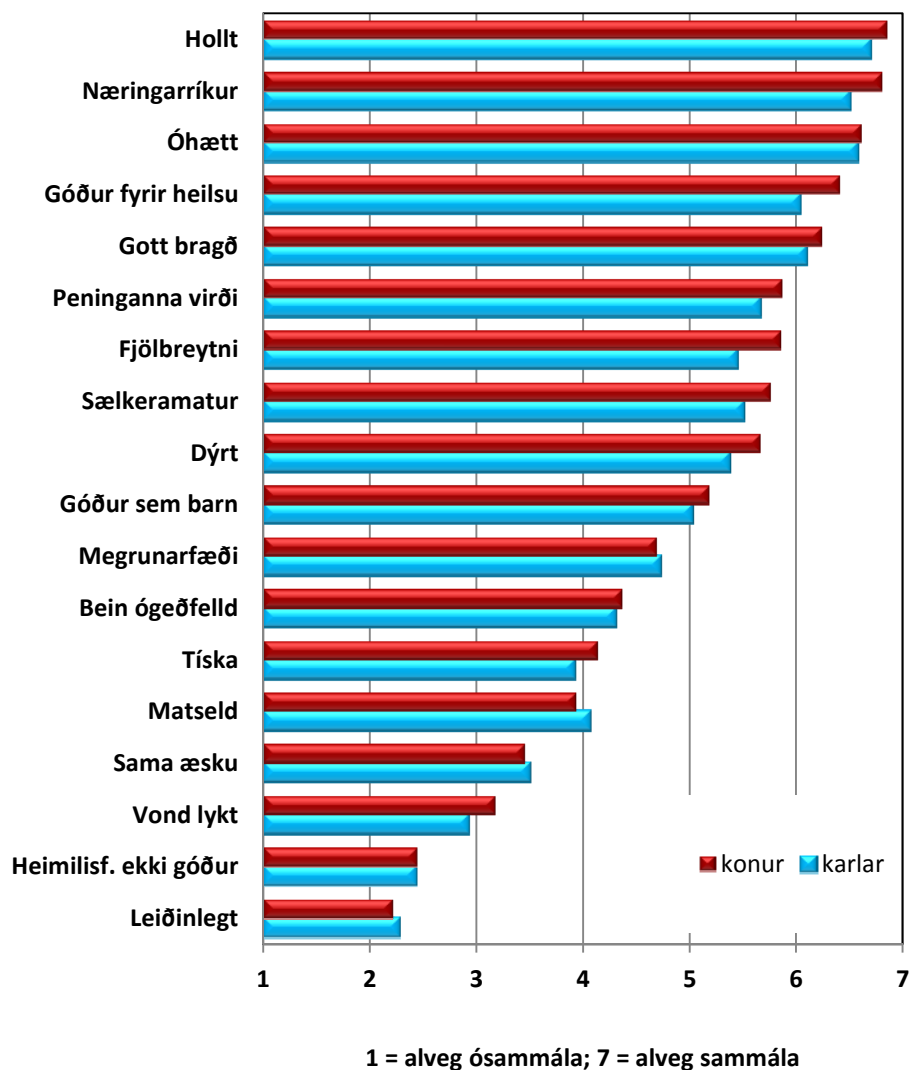


21-Ahrifavaldar..., X-expl: 80%,20%

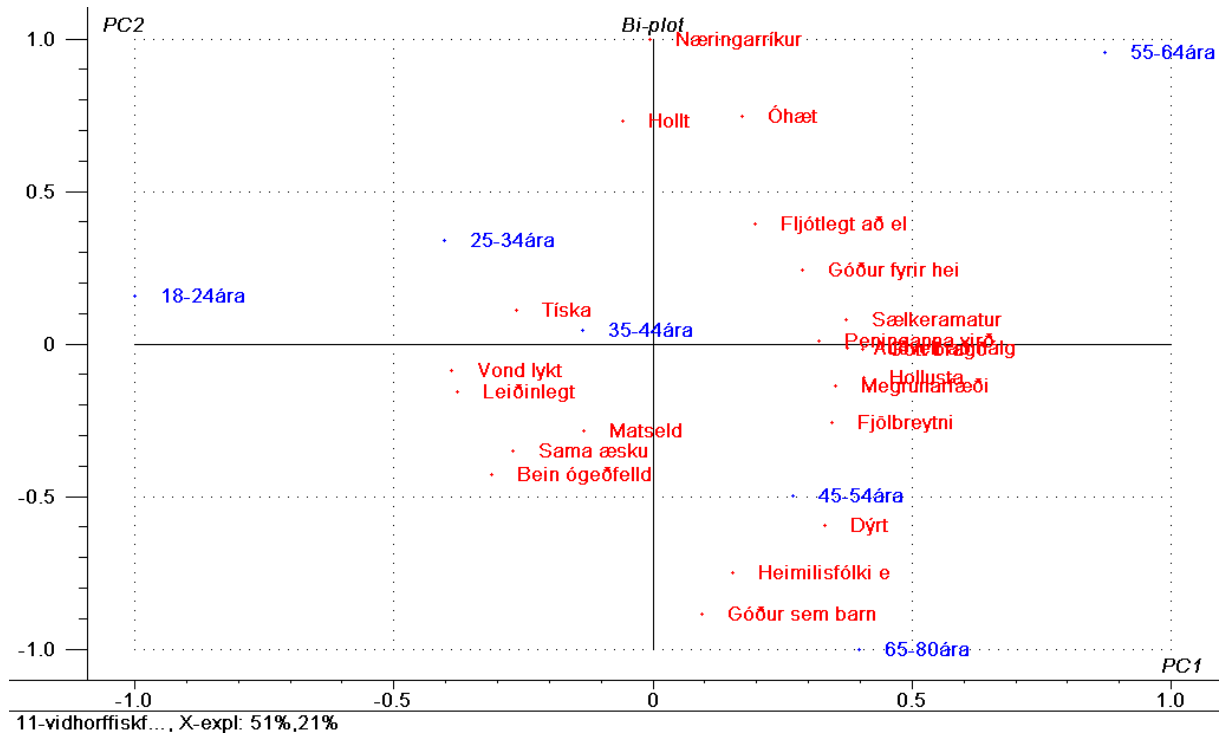
**Mynd 26. Fjölpáttagreining (PCA). Að hve miklu leyti telur þú að eftirfarandi hafi áhrif á fiskneyslu þína? Áhrifavaldar fiskneyslu eftir tekjum.**

### 3.9. Viðhorf til fisks og fiskneyslu

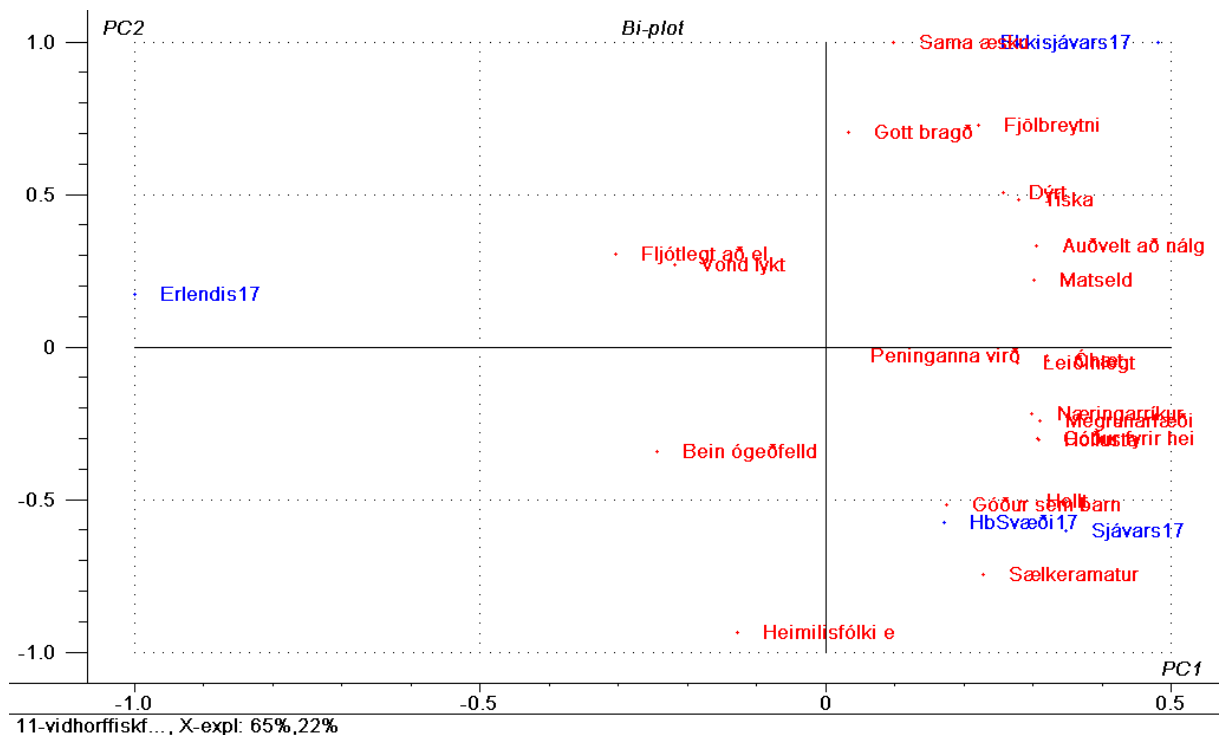
Fram kom nokkur munur varðandi viðhorf til fisks og fiskneyslu eins og fram kemur í myndum 27-30. Almennt voru þátttakendur ekki sammála því að það væri leiðinlegt að borða fisk eða að það væri vond lykt af fiski. Einnig voru lang flestir mjög sammála því að fiskur væri hollur og næringaríkur og það væri óhætt að borða fisk. Konur eru almennt ívið meira sammála heilsu tengdum fullyrðum (að það sé hollt að borða fisk, fiskur sé næringaríkur, að þær borði fisk til að fá fjölbreytni í fæðuna, að fiskur sé góður fyrir líkamlega og andlega heilsu) og því að það sé dýrt að borða fisk. Verulegur munur kom fram eftir aldri. Fólk á aldrinum 45-54 ára telur frekar en aðrir að heimilsfólki þeirra líkaði ekki fiskur. Eldri aldurshópum finnst fiskur dýr, en frekar peninganna virði en þeim sem yngri eru. Aldurshópurinn 18-24 ára sker sig nokkuð úr, og finnst leiðinlegra að borða fisk, vond lykt af fiski og síður gott bragð af fiski. Þessi hópur borðar jafnframt frekar samskonar fisk og hann gerði í æsku samanborið við aðra. Óverulegur munur var á viðhorfum eftir búsetu. Þeir sem búsettir voru erlendis til 17 ára aldurs telja frekar að vond lykt sé af fiski en síður en aðrir að óhætt sé að borða fisk. Háskólamenntaðir telja frekar að fiskur sé næringaríkur, sælkerafæði og að það sé í tísku að borða fisk. Framhaldskólamenntaðir borða frekar fisk vegna þess að sá sem eldar matinn eldar fisk. Grunnskólamenntaðir borða frekar samskonar fisk og þeir gerðu í æsku. Óverulegur munur var eftir tekjum, fjölda í heimili og fjölda barna yngri en 18 ára á heimilinu.



Mynd 27. Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum um fisk og fiskneyslu. Viðhorf til fisks og fiskneyslu eftir kyni.

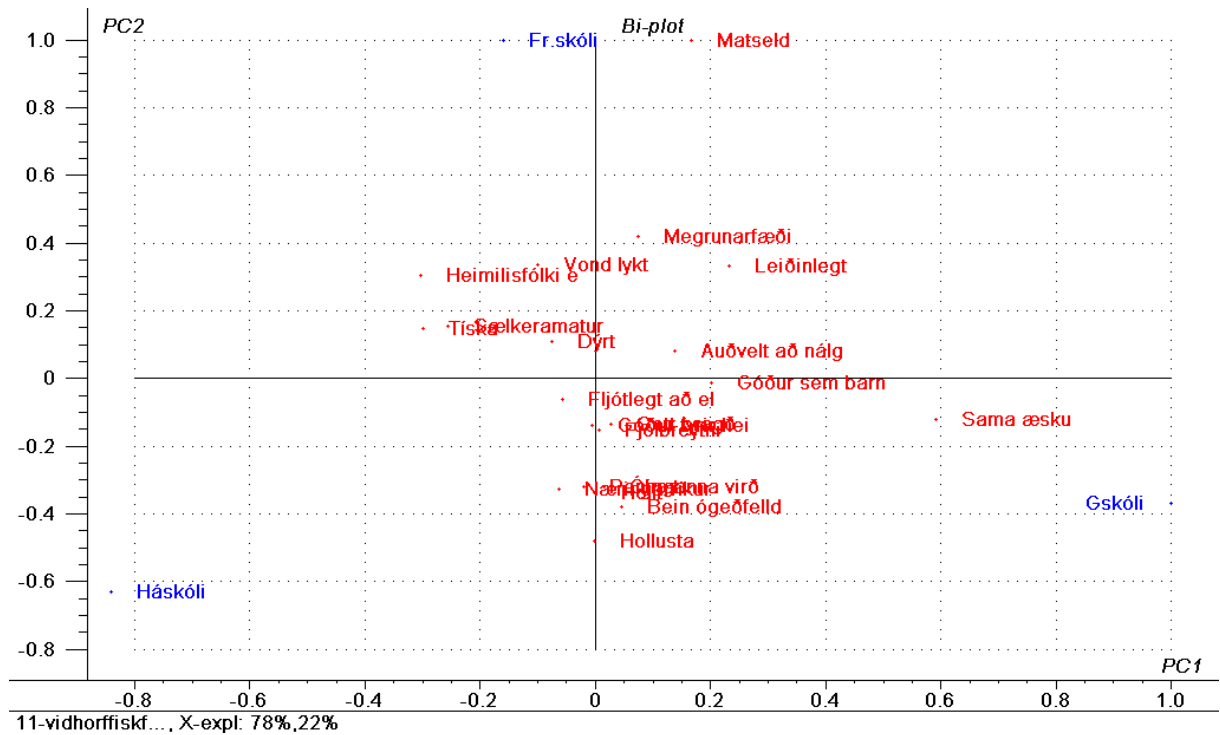


Mynd 28. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum um fisk og fiskneyslu. Viðhorf til fisks og fiskneyslu eftir aldri.



Mynd 29. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum um fisk og fiskneyslu. Viðhorf til fisks og fiskneyslu eftir búsetu til 17 ára aldurs.



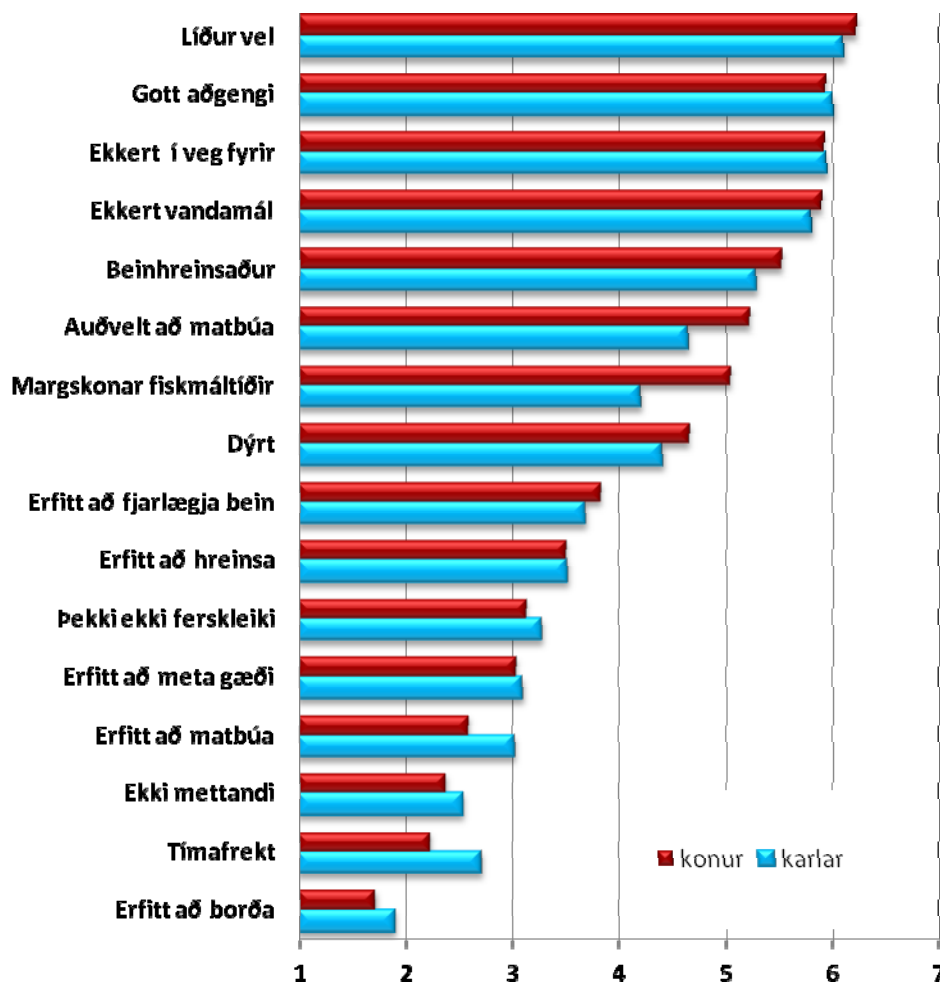


11-vidhorffiskf..., X-expl: 78%,22%

Mynd 30. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum um fisk og fiskneyslu. Viðhorf til fisks og fiskneyslu eftir menntun.

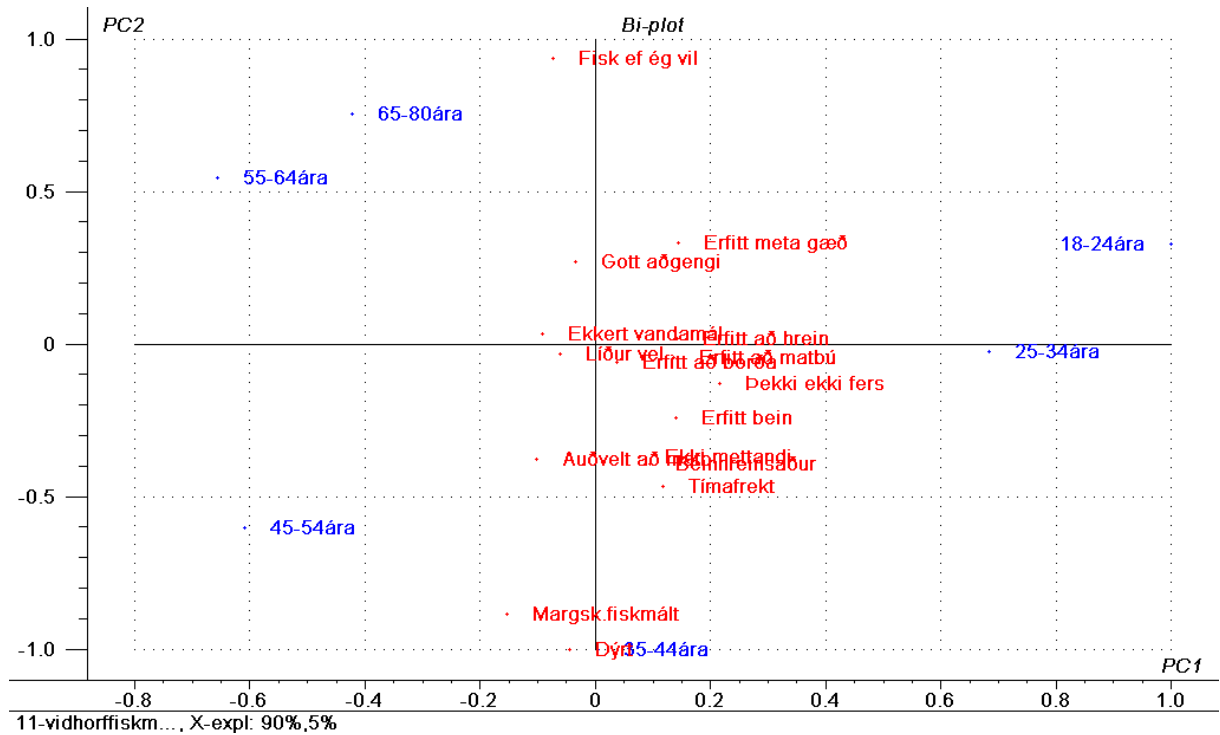
### 3.10. Viðhorf til fiskmáltíða

Fram kom mikill munur varðandi viðhorf til fiskmáltíða eins og sjá má í myndum 31-37. Fólki finnst almennt ekki erfitt að matbúa eða borða fisk og er ekki sammála því að það sé tímafrekt að matbúa fisk, erfitt að meta gæði eða ferskleika og að fiskur sé ekki mettandi. Hinsvegar er mikill munur eftir bakgrunnspáttum. Körlum finnst almennt meira mál að útbúa fiskmáltíðir. Fólki á aldrinum 18-24 ára finnst meira mál að útbúa fiskmáltíðir, er óöruggara í undirbúningi, t.d. varðandi það að þekkja gæði, beinhreinsa og útbúa máltíðir úr fiski. Suðurnesjabúum finnst erfitt að matbúa fiskmáltíðir, og fólki á höfuðborgarsvæðinu og Suðurnesjum finnst erfitt að hreinsa og beinhreinsa fisk miðað við aðra. Þeir sem bjuggu við sjávarsíðuna til 17 ára aldurs eru almennt öruggari þegar kemur að fiskmáltíðum og finnst ekkert mál að útbúa máltíðir úr fiski, öfugt við þá sem bjuggu erlendis. Háskólamenntaðir virðast síður kunna að hreinsa fisk og finnst tímafrekt að útbúa fiskmáltíðir. Þeir kunna einnig síður að þekkja ferskleika og gæði. Tekjuhæsti hópurinn er frekar sammála því að aðgengi að fiski sé gott. Þeir sem eru einir í heimili eru síður ósammála því að það sé erfitt að borða fisk, en telja frekar að fiskur sé mettandi. Óverulegur munur var eftir fjölda barna undir 18 ára í heimili.

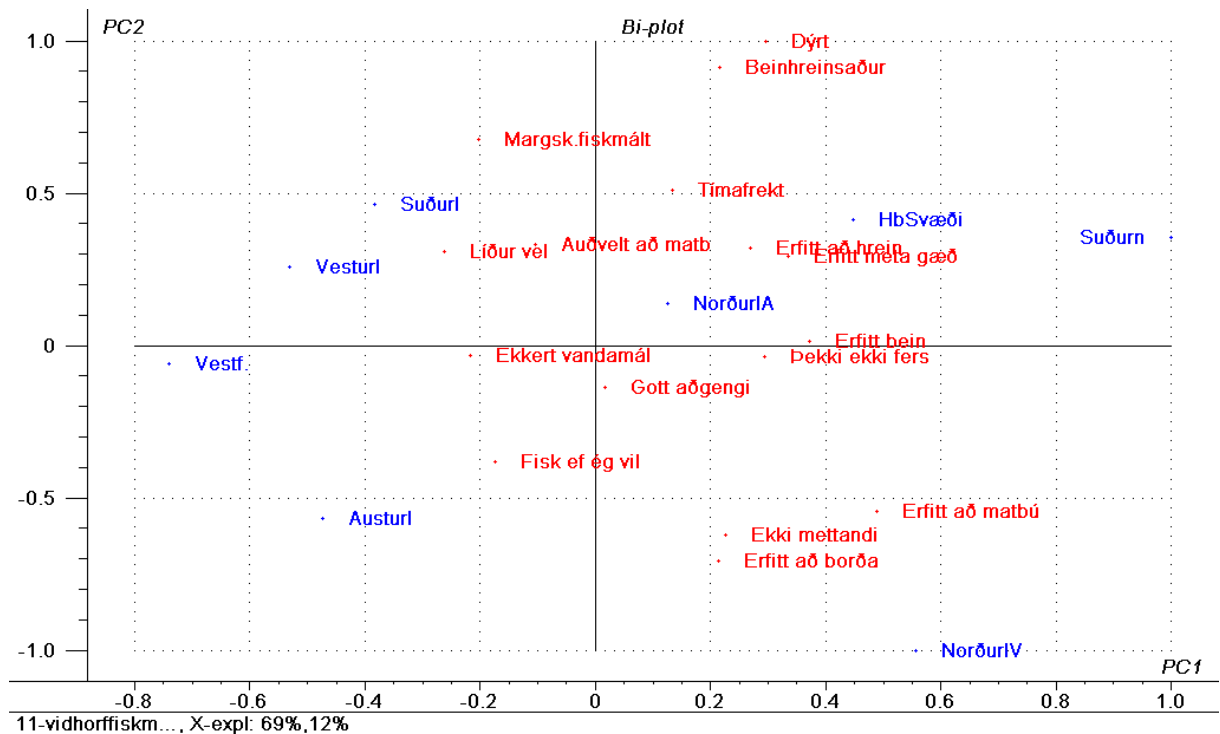


1 = alveg ósammála; 7 = alveg sammála

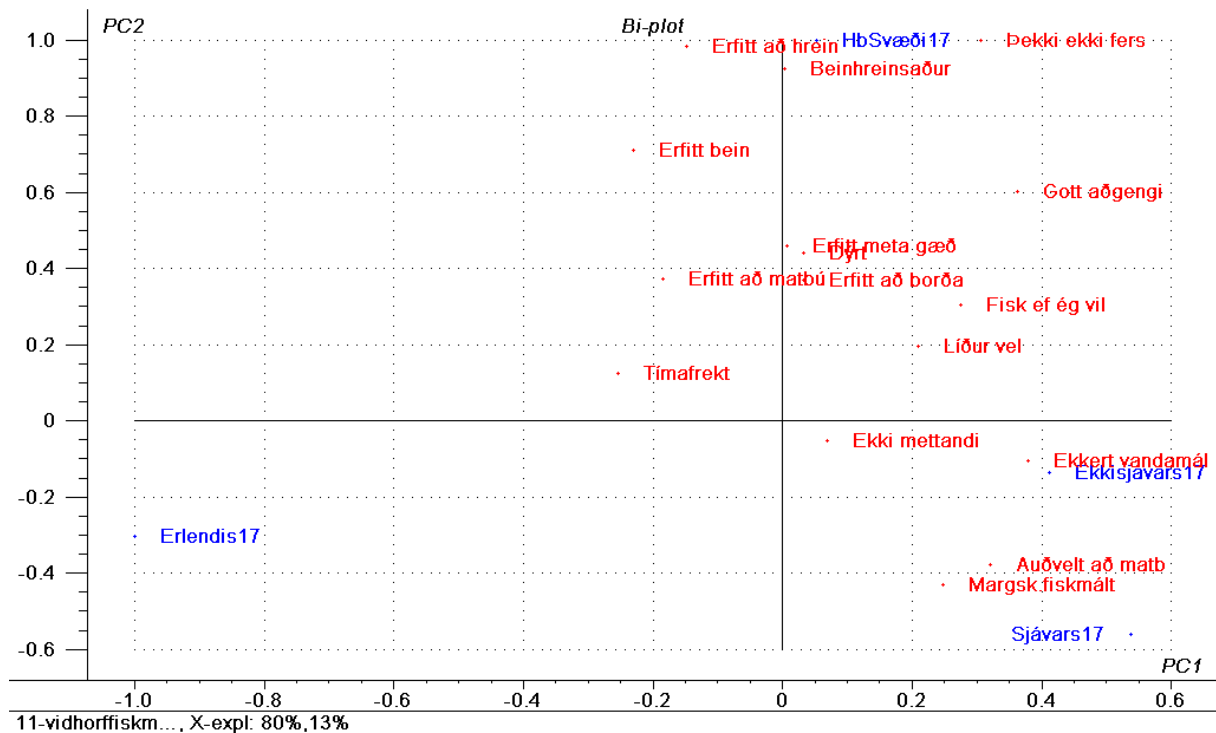
Mynd 31. Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum um fiskmáltíðir. Viðhorf til fiskmáltíða eftir kyni.



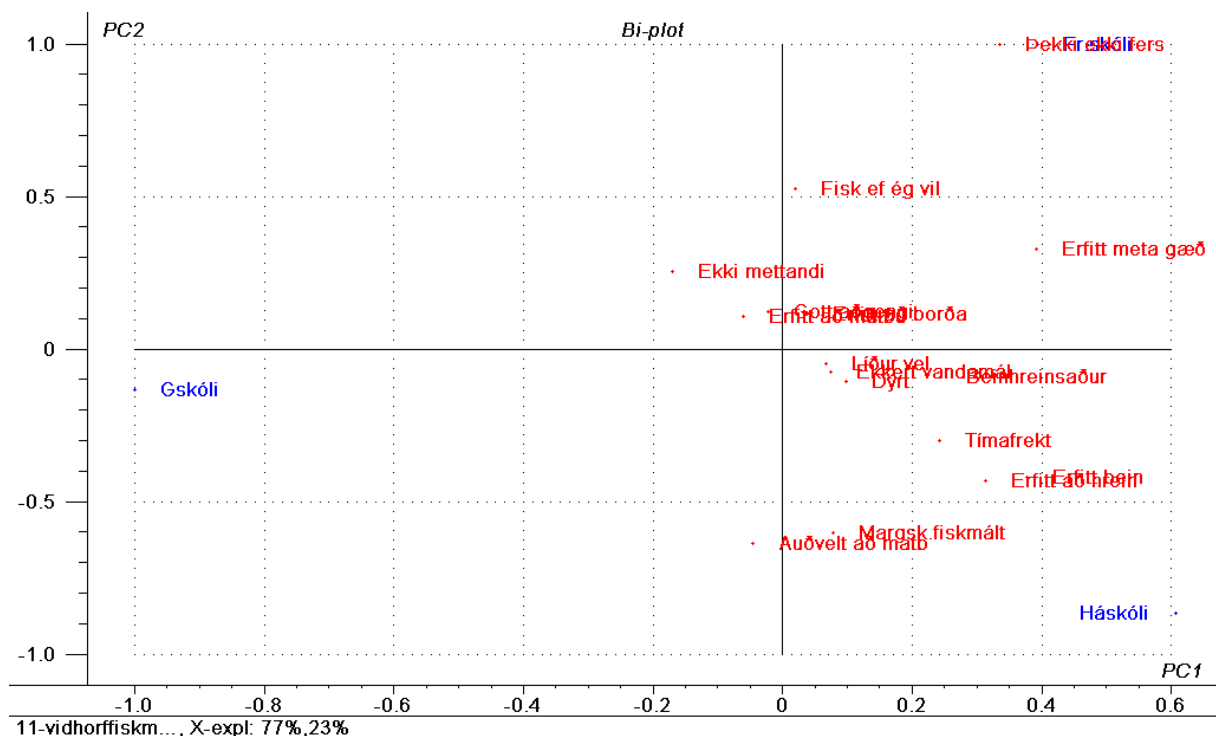
Mynd 32. Fjölbáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum um fiskmáltíðir. Viðhorf til fiskmáltíða eftir aldri.



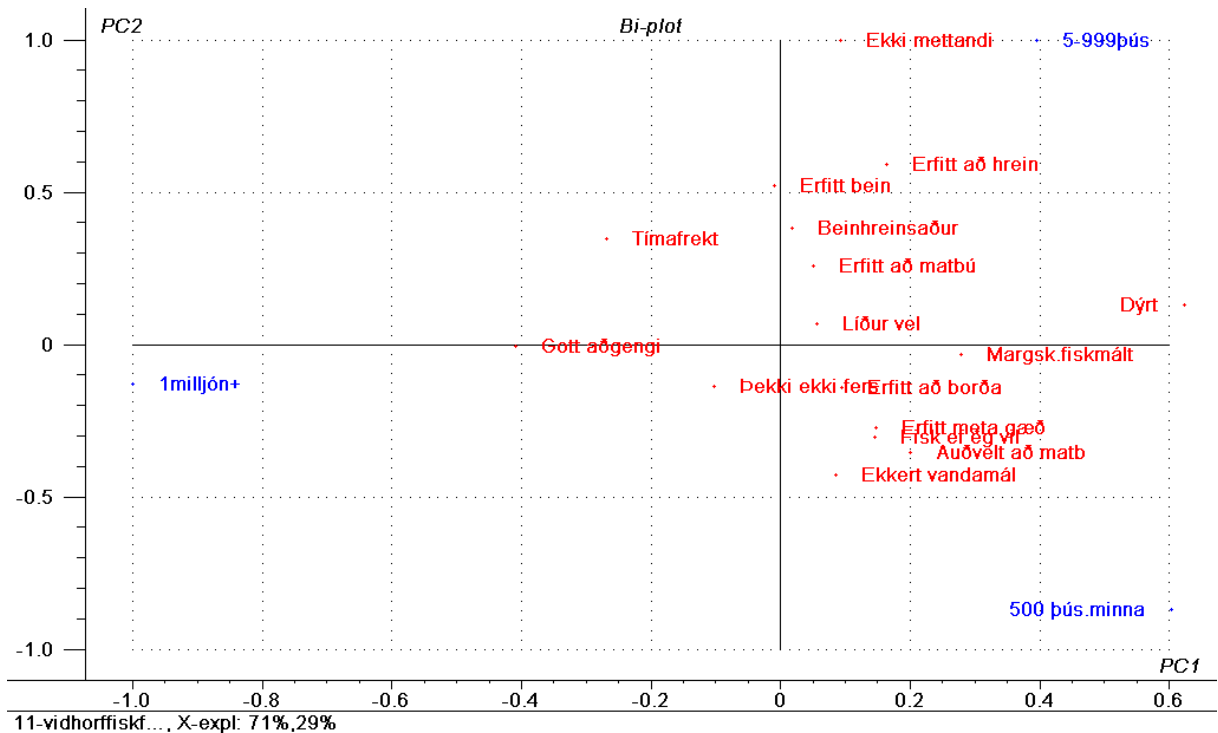
Mynd 33. Fjölbáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum um fiskmáltíðir. Viðhorf til fiskmáltíða eftir búsetu nú.



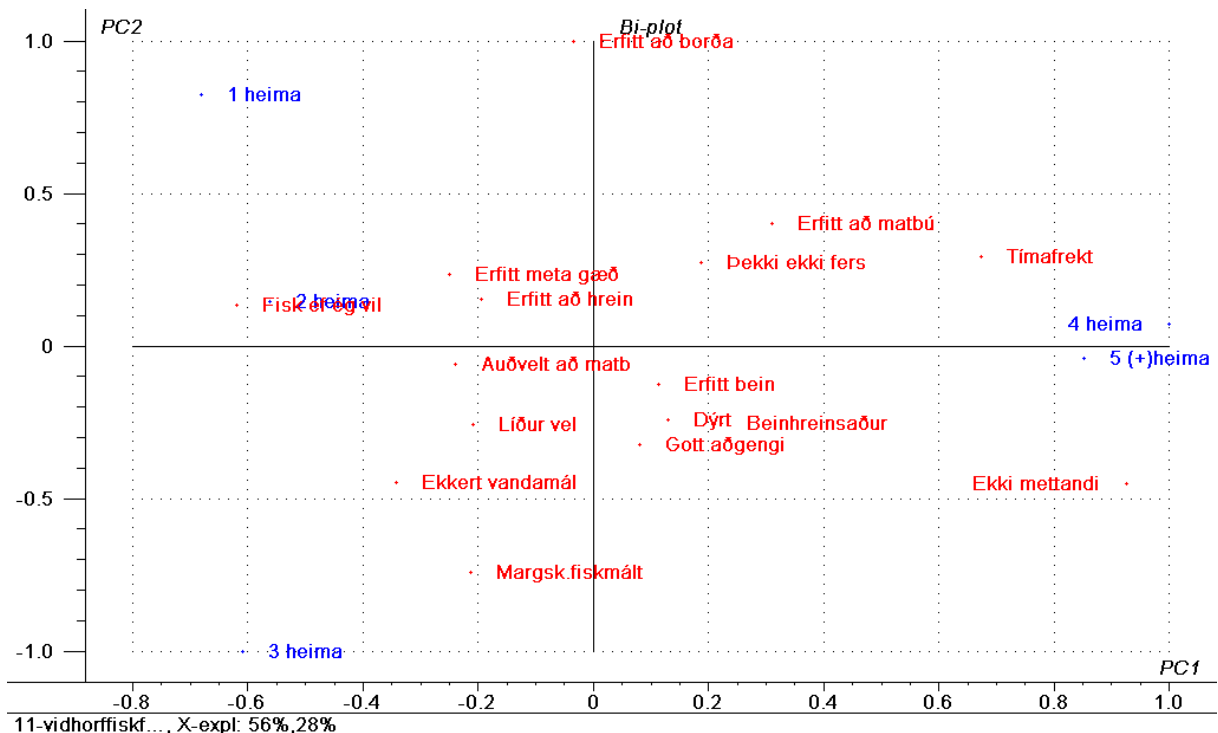
Mynd 34. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum um fiskmáltíðir. Viðhorf til fiskmáltíða eftir búsetu til 17 ára aldurs.



Mynd 35. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum um fiskmáltíðir. Viðhorf til fiskmáltíða eftir menntun.



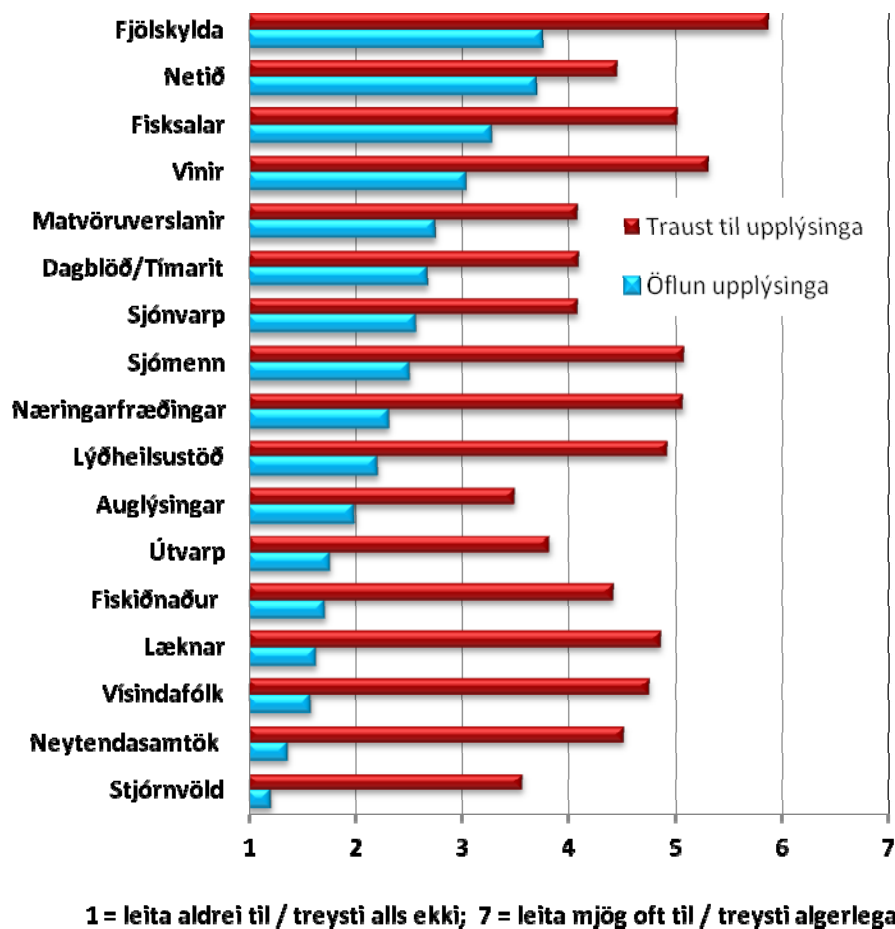
Mynd 36. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum um fiskmáltíðir. Viðhorf til fiskmáltíða eftir tekjum.



Mynd 37. Fjölpáttagreining (PCA). Vinsamlegast gefðu til kynna hversu sammála eða ósammála þú ert þessum fullyrðingum um fiskmáltíðir. Viðhorf til fiskmáltíða eftir fjölda í heimi.

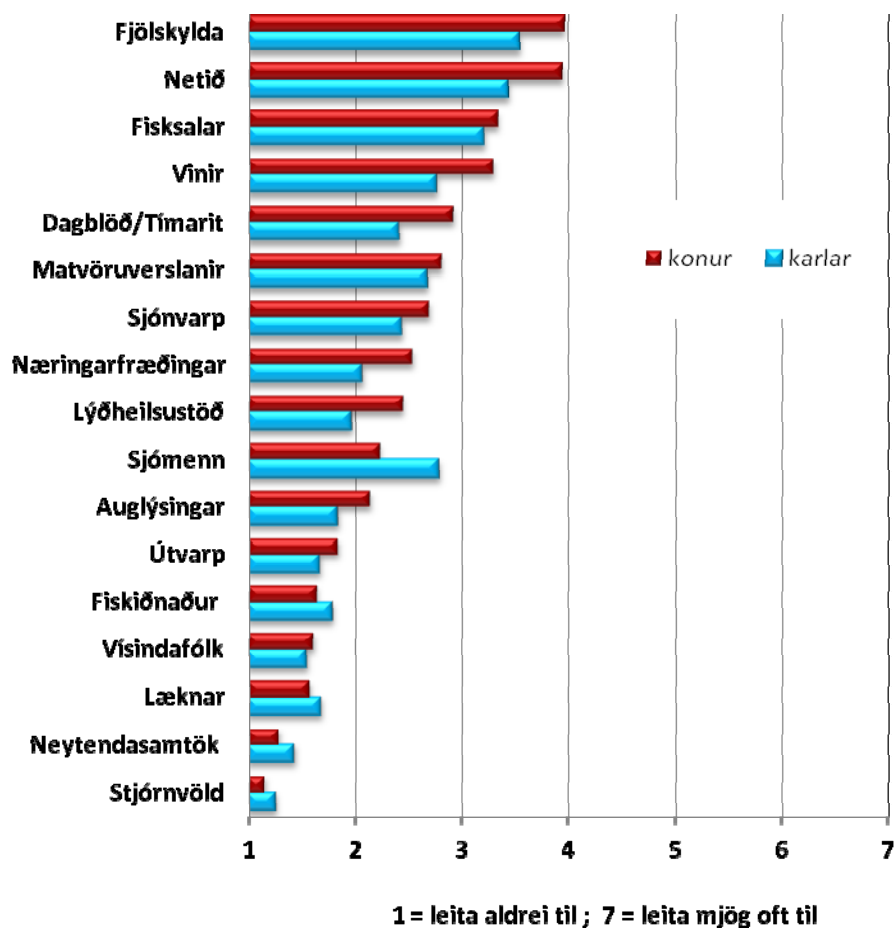
### 3.11. Upplýsingar um fisk

Spurt var um hvort fólk notaði, fengi eða leitaði upplýsinga um fisk. Jafnframt var spurt um hversu vel fólk treystir upplýsingum um fisk. Mynd 38 sýnir samanburð á notkun og trausti til upplýsinga. Fólk fær almennt sjaldan upplýsingar um fisk en helst þó frá fjölskyldu og af netinu. Fjölskyldunni er þó mun betur treyst varðandi upplýsingar um fisk. Frekar mikið traust er einnig borið til vina, fisksala og sjómanna. Sama gildir um næringafræðinga, Lýðheilsustöð (nú Landlæknisembættið), lækna og vísindafólk en afar lítið er um að fólk fái upplýsingar eða leiti eftir upplýsingum til þessara aðila.

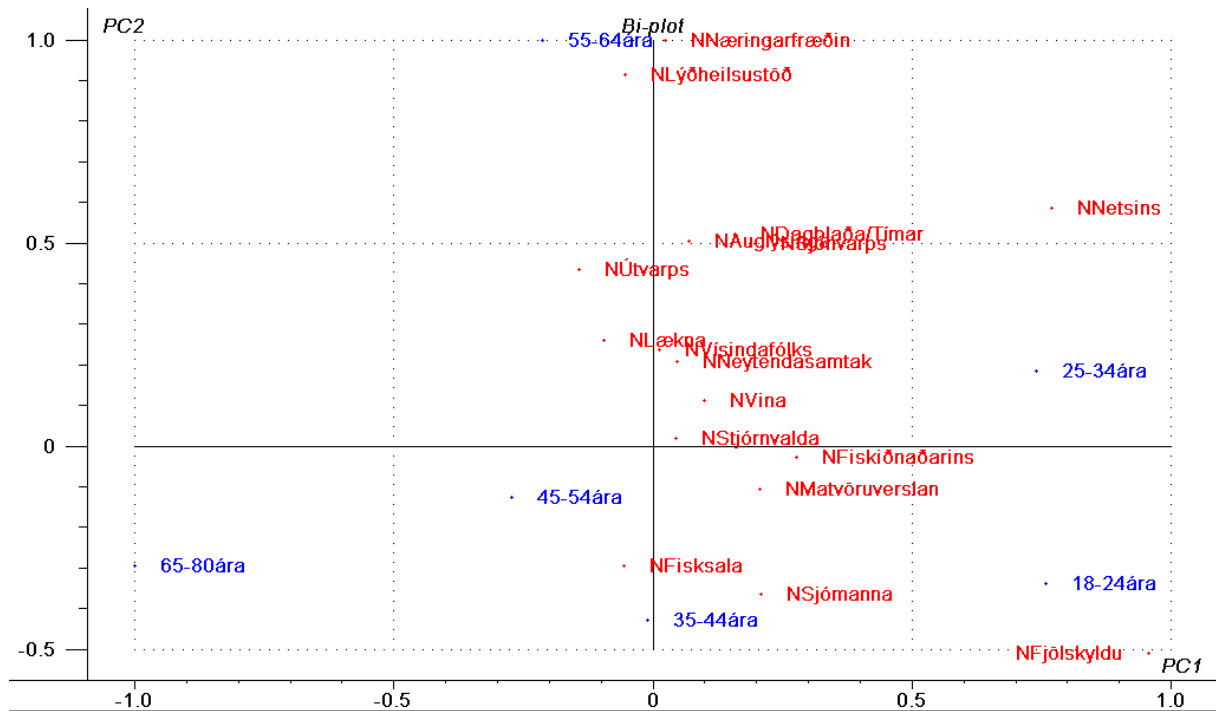


Mynd 38. Hversu oft notar þú, færð eða leitar til eftirfarandi til að fá upplýsingar um fisk? Hversu vel treystir þú upplýsingum um fisk frá eftirfarandi?

Nokkur munur kemur fram varðandi notkun og öflun upplýsinga um fisk eftir bakgrunnsbreytum (mynd 39-43). Konur eru almennt duglegri að afla sér upplýsinga um fisk, en karlar leita þó frekar til sjómanna. Yngsti aldurshópurinn er yfirleitt duglegri en aðrir að afla upplýsinga um fisk, og þá heldur hjá fjölskyldu, fiskiðnaði, næringafræðingum og á netinu en aðrir. Fólk á höfuðborgarsvæðinu leitar frekar til fisksala en aðrir á landinu, en Vestfirðingar til sjómanna. Þeir sem búsettir hafa verið erlendis frá frekar upplýsingar frá vísindafólki, en hafi fólk alist upp við sjávarsíðuna er frekar leitað til sjómanna, en fisksala hafi fólk alist upp á höfuðborgarsvæðinu. Mikill munur er eftir menntun, en meiri upplýsinga er aflað með aukinni menntun almennt. Háskólamenntaðir afla upplýsinga oftar hjá vinum, úr blöðum, sjónvarpi, matvöruverslunum, fisksöllum, í auglýsingum, Lýðheilsustöð, hjá næringafræðingum, útvarpi og netinu. Óverulegur munur var eftir tekjum, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili.

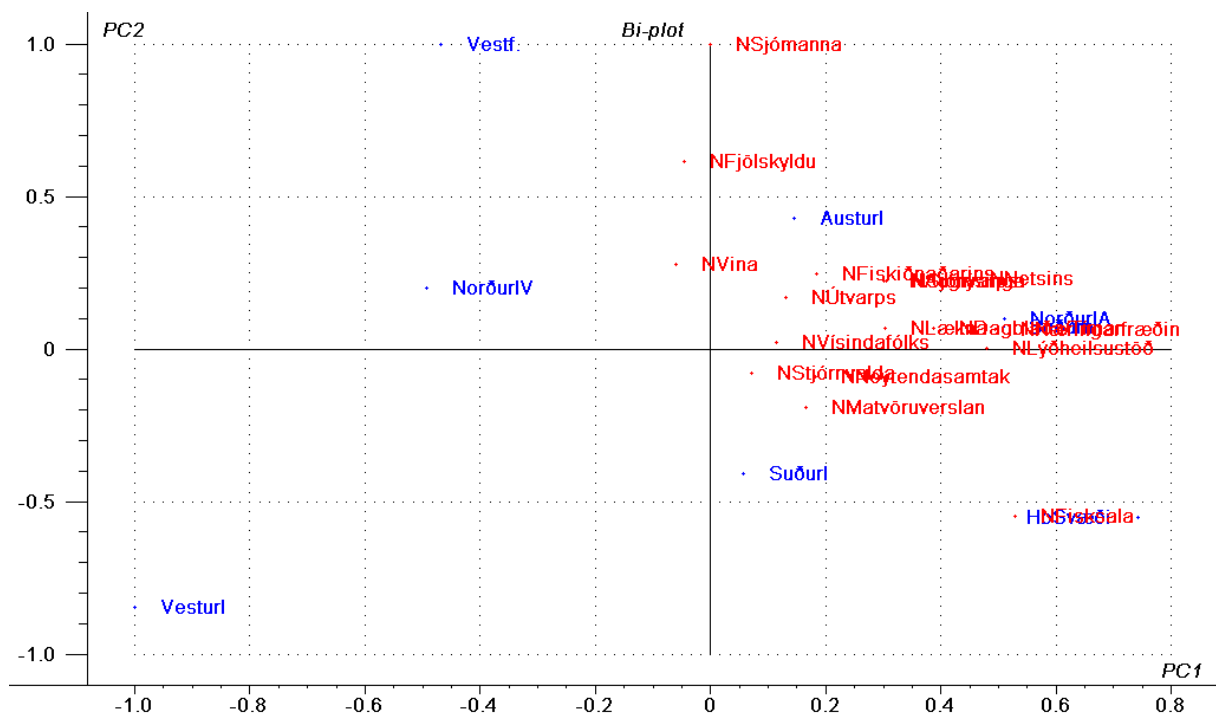


Mynd 39. Hversu oft notar þú, færð eða leitar til eftirfarandi til að fá upplýsingar um fisk? Öflun upplýsinga um fisk eftir kyni.



23-ofnunupplýs..., X-expl: 64%,19%

Mynd 40. Fjölpáttagreining (PCA). Hversu oft notar þú, færð eða leitar til eftirfarandi til að fá upplýsingar um fisk? Öflun upplýsinga um fisk eftir aldri.



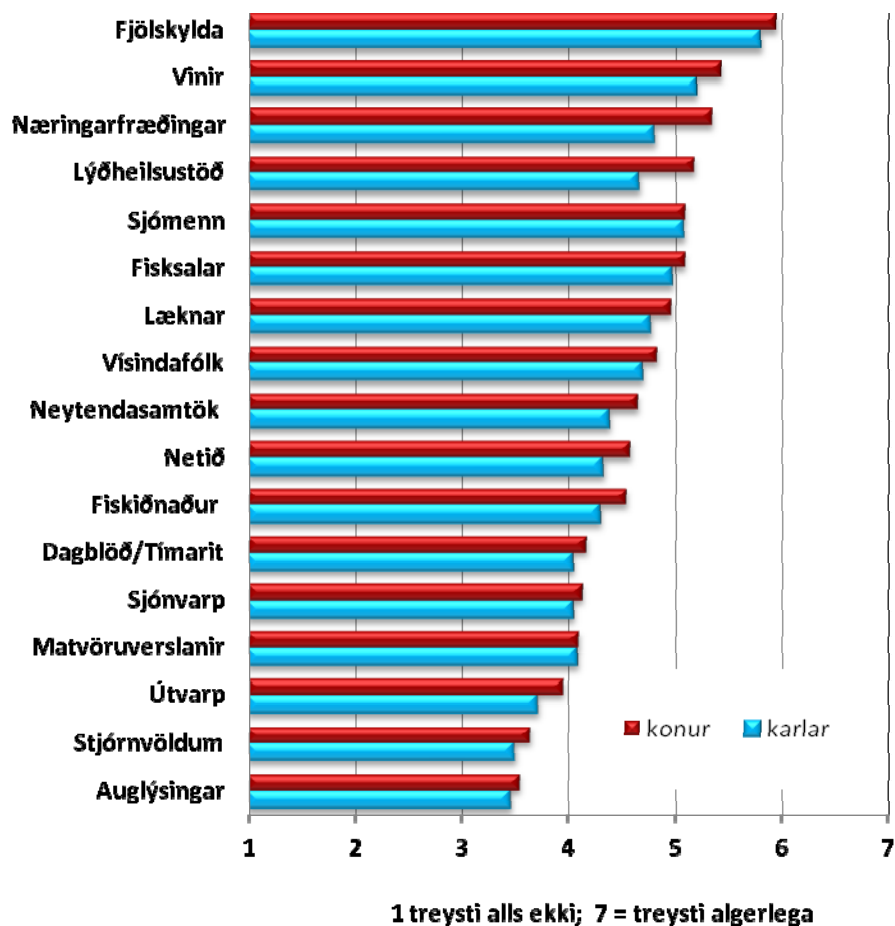
23-ofnunupplýs..., X-expl: 45%,31%

Mynd 41. Fjölpáttagreining (PCA). Hversu oft notar þú, færð eða leitar til eftirfarandi til að fá upplýsingar um fisk? Öflun upplýsinga um fisk eftir búsetu nú.

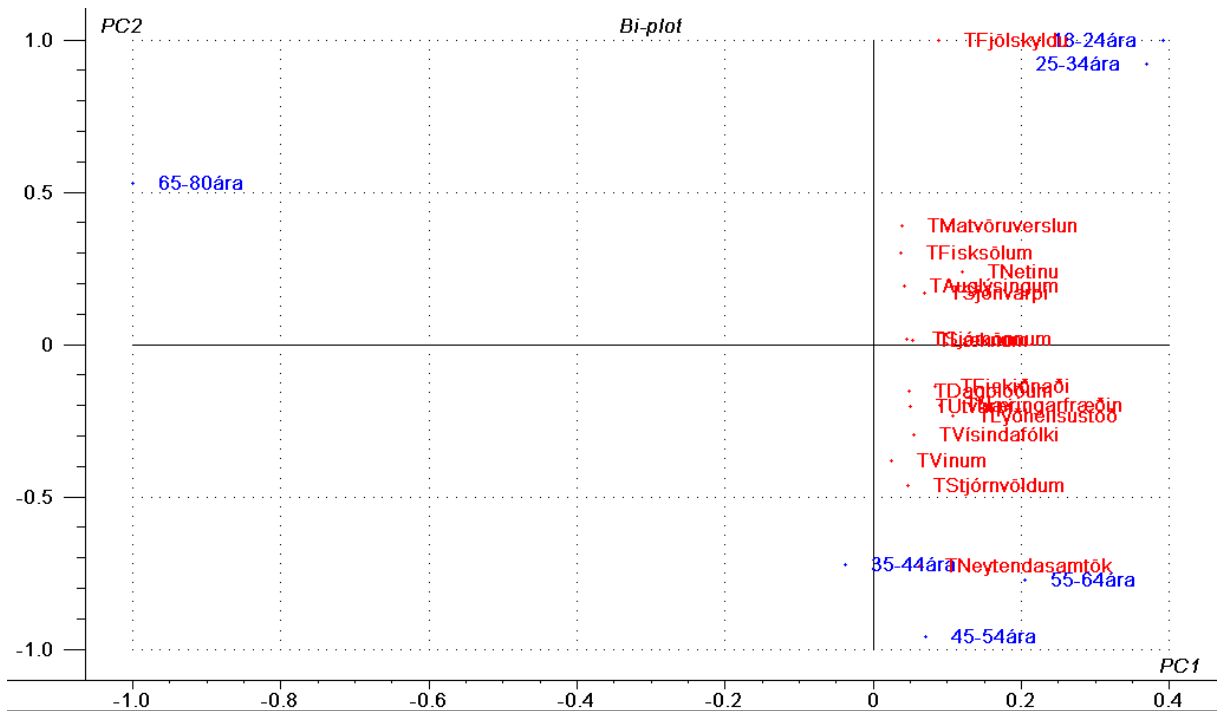




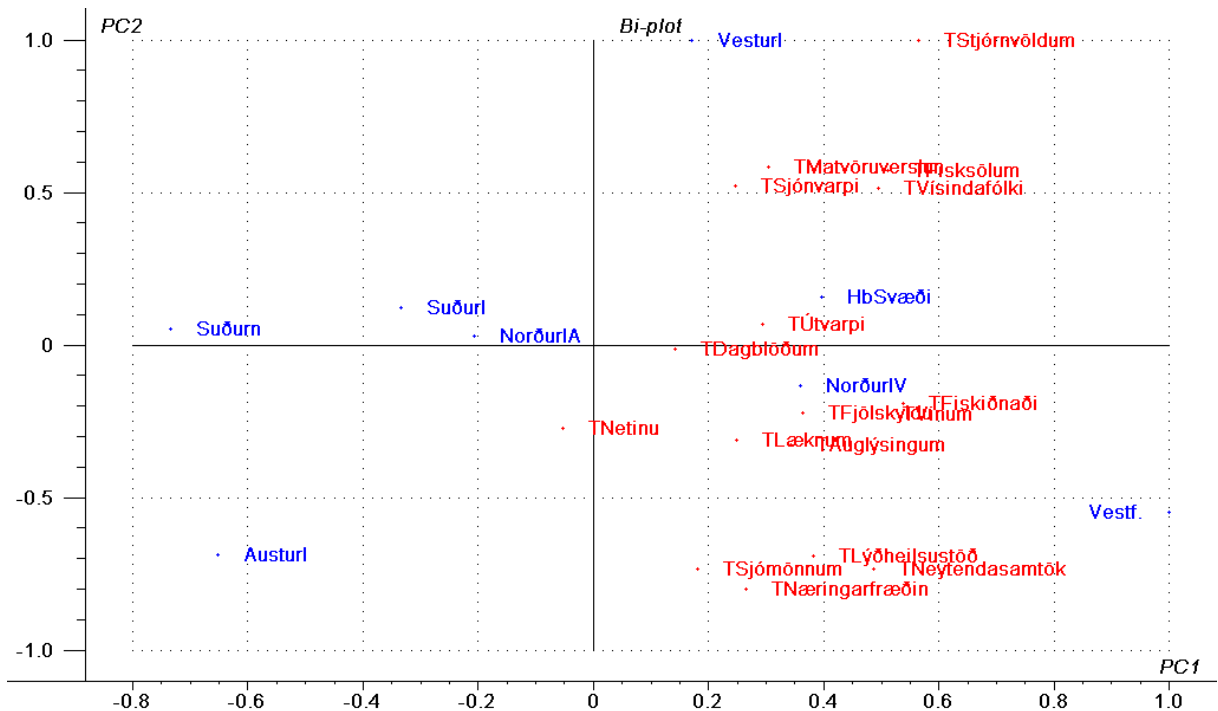
Einnig kemur fram munur varðandi traust á upplýsingum um fisk eftir bakgrunnsbreytum eins og fram kemur á myndum 44-51. Konur bera frekar traust til upplýsinga frá vinum, fiskiðnaði, neytendasamtökum, Lýðheilsustöð, næringarfræðingum, útvarpi og af netinu. Yngra fólk treystir frekar fjölskyldu og fiskiðnaði, en elsti hópurinn treystir síður neytendasamtökum, sjónvarpi, Lýðheilsustöð, næringarfræðingum og netinu en aðrir aldurshópar. Vestfirðingar treysta betur fiskiðnaði en aðrir landsmenn, en Austfirðingar hafa minnst traust á upplýsingum frá stjórnvöldum og vísindafólki miðað við aðra landsmenn. Íbúar höfuðborgarsvæðisins treysta best fisksölum en íbúar Suðurlands síst netinu. Búseta á höfuðborgarsvæðinu til 17 ára aldurs virðist hafa áhrif til meira trausts á vísindafólki, fisksölum, Lýðheilsustöð, næringarfræðingum og netinu. Þeir sem búsettir voru erlendis treysta einnig upplýsingum af netinu öðrum framar. Traust á upplýsingum eykst almennt með aukinni menntun, en háskólamenntaðir treysta betur upplýsingum frá stjórnvöldum, vísindafólki, Lýðheilsustöð, næringarfræðingum sem og upplýsingum úr sjónvarpi, útvarpi og af netinu. Tekjulægsti hópurinn treystir síður upplýsingum frá stjórnvöldum, Lýðheilsustöð og næringarfræðingum. Traust á upplýsingum virðist aukast eftir fjölda einstaklinga á heimilinu, t.d. traust á upplýsingum frá fjölskyldu, fiskiðnaði, neytendasamtökum, sjónvarpi, Lýðheilsustöð, næringarfræðingum og netinu. Traust til upplýsinga er minna ef engin börn eru á heimilinu undir 18 ára, t.d. traust til upplýsinga frá vinum, fiskiðnaði, stjórnvöldum, læknum og Lýðheilsustöð.



Mynd 44. Hversu vel treystir þú upplýsingum um fisk frá eftirfarandi? Traust til upplýsinga um fisk eftir kyni .

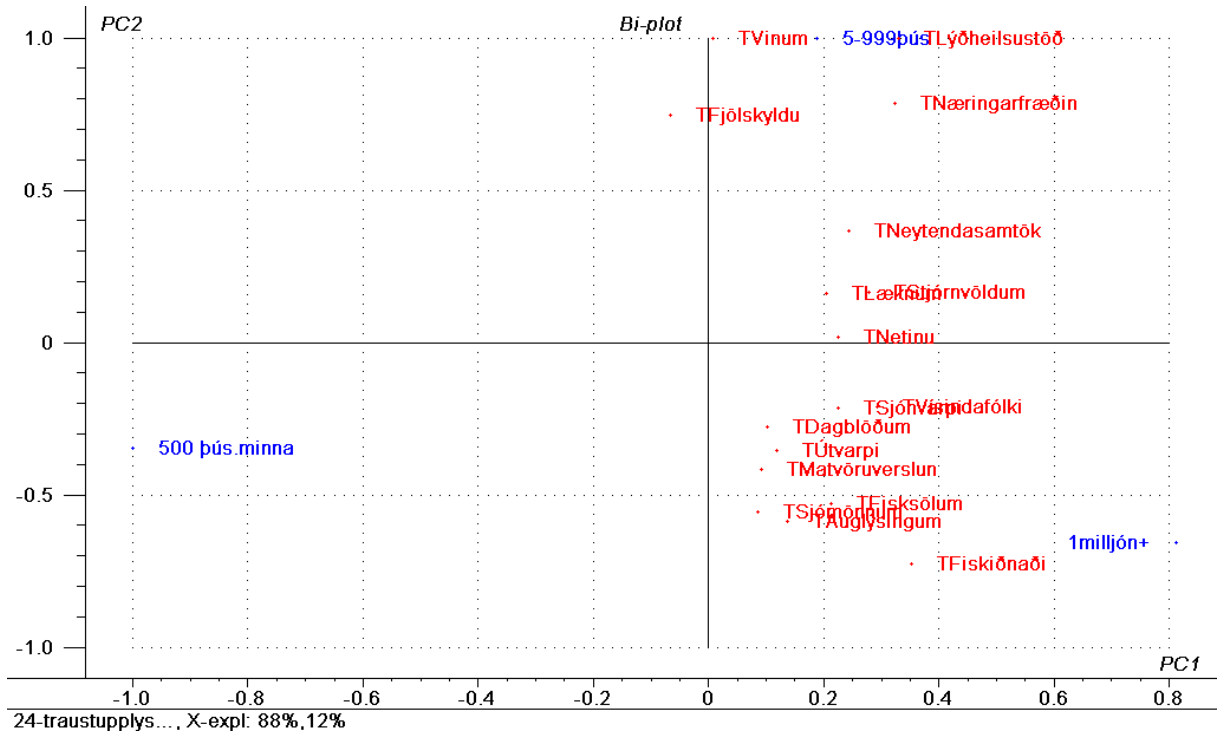


Mynd 45. Fjölbáttagreining (PCA). Hversu vel treystir þú upplýsingum um fisk frá eftirfarandi? Traust til upplýsinga um fisk eftir aldri.

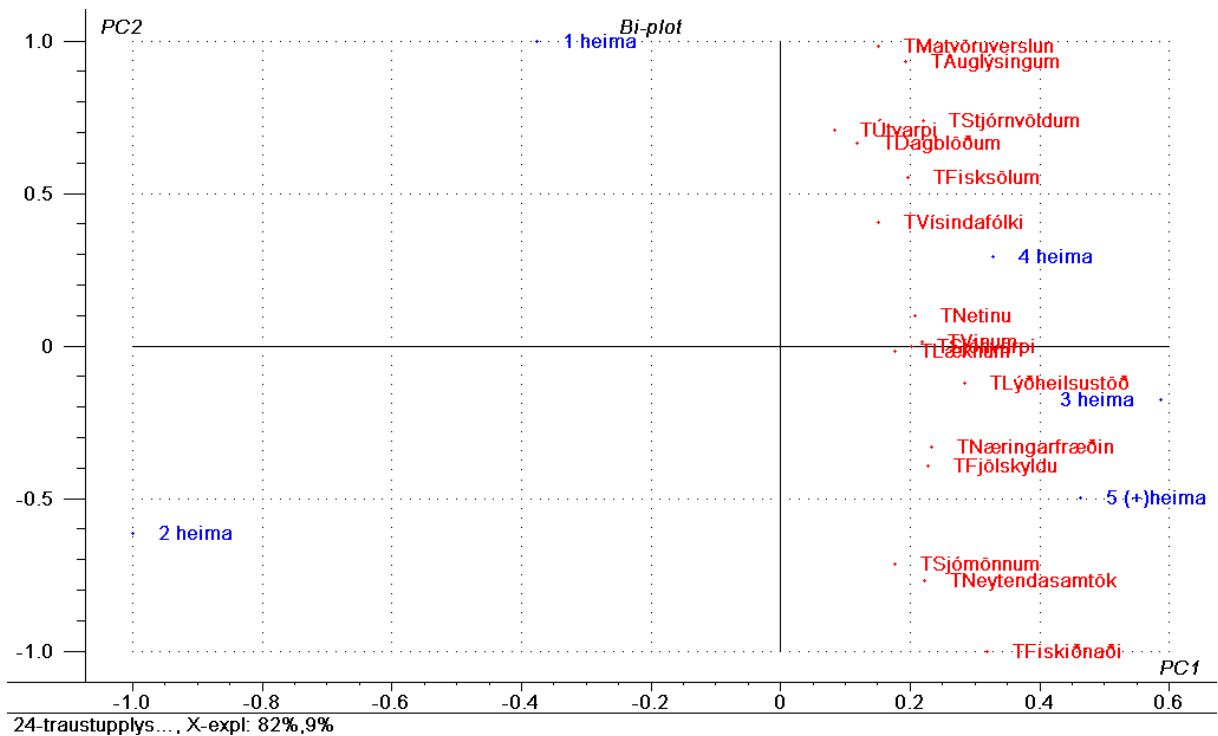


Mynd 46. Fjölbáttagreining (PCA). Hversu vel treystir þú upplýsingum um fisk frá eftirfarandi? Traust til upplýsinga um fisk eftir búsetu nú.

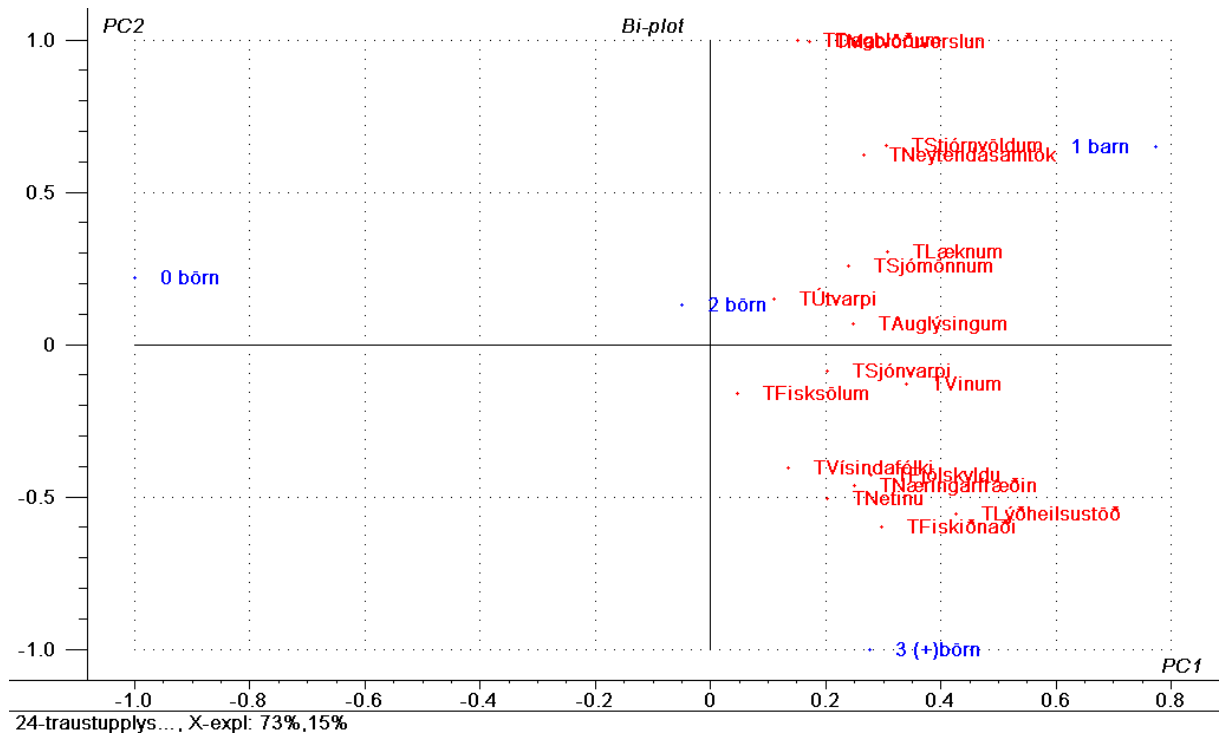




Mynd 49. Fjölbáttagreining (PCA). Hversu vel treystir þú upplýsingum um fisk frá eftirfarandi? Traust til upplýsinga um fisk eftir tekjum.



Mynd 50. Fjölbáttagreining (PCA). Hversu vel treystir þú upplýsingum um fisk frá eftirfarandi? Traust til upplýsinga um fisk eftir fjölda í heimili



Mynd 51. Fjölbáttagreining (PCA). Hversu vel treystir þú upplýsingum um fisk frá eftirfarandi? Traust til upplýsinga um fisk eftir fjölda barna undir 18 ára í heimili.

### 3.12. Annað tengt fiskneyslu

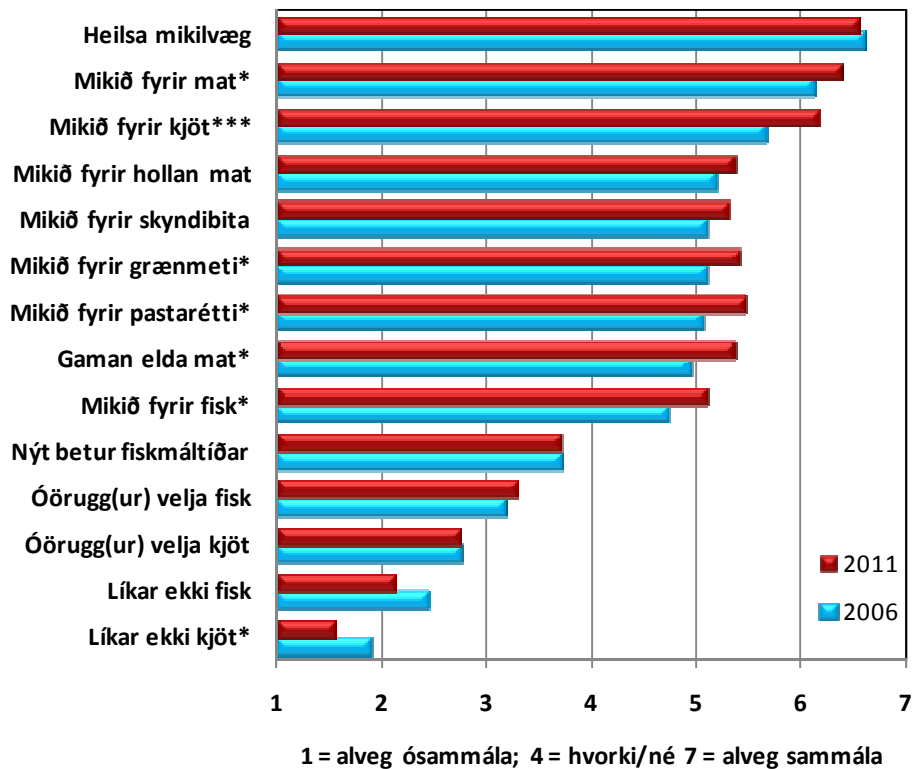
Spurt var um vana í tengslum við fiskneyslu, hvort fólk ætlaði að borða fisk, nýjungagirni og þægindi almennt tengt undirbúningi og matreiðslu. Nokkur munur kom fram eftir bakgrunnsbreytum eins og sést í töflu 10. Almennt er fólk vanafastara í kringum fiskmáltíðir á Vesturlandi, Vestfjörðum og Suðurlandi, og meira ef það ólst upp við sjávarsíðuna. Fólk ætlar almennt að borða fisk ofar en það hefur gert, en tíðnin eykst með aldri. Hún er hærri meðal fólks í lægsta tekjuhópnum. Þeim mun færri sem eru á heimilinu, þeim mun oftast ætlar fólk að borða fisk. Svipað sést varðandi fjölda barna undir 18 ára á heimilinu, þeim mun fleiri börn, þeim mun sjaldnar ætlar fólk að borða fisk. Nýjungagirni er nokkuð misjöfn eftir aldri, en yngra fólk er nýjungagjarnast. Einnig er háskólamenntað fólk nýjungagjarnara. Þægindi tengd undirbúningi máltíða eru mikilvægari fyrir íbúa Norðurlands vestra og skipta meira máli eftir því sem tekjur eru lægri.

Tafla 10. Vani í tengslum við fiskneyslu, hvort fólk ætlaði að borða fisk, nýjungagirni og þægindi almennt tengt undirbúningi og matreiðslu eftir kyni, aldri, búsetu, búsetu til 17 ára aldurs, menntun, tekjum, fjölda í heimili og fjölda barna undir 18 ára í heimili. Vani, nýjungagirni og þægindi voru mæld á 7 punkta skala, en ætlun frá 0 til 14 sinnum yfir 14 daga tímabil.

Bakgrunnsbreytur		VANI	ÆTLUN	NÝJUNGAGIRNI	ÞÆGINDI
<b>Kyn</b>					
	p-gildi	0,142	0,456	0,529	0,913
karlar		5,6	6,2	5,0	4,4
konur		5,7	6,1	5,0	4,4
<b>Aldur</b>					
	p-gildi	0,107	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	0,062
18-24 ára		5,7	5,2	5,1	4,3
25-34 ára		5,4	5,7	5,3	4,7
35-44 ára		5,5	5,5	5,0	4,2
45-54 ára		5,6	6,4	5,0	4,3
55-64 ára		5,8	6,9	4,9	4,2
65-80 ára		5,9	7,6	4,5	4,8
<b>Búseta</b>					
	p-gildi	<b>0,006</b>	0,292	0,697	<b>0,030</b>
Höfuðborgarsvæðið		5,6	6,2	5,1	4,5
Suðurnes		5,0	5,6	4,7	4,7
Vesturland		6,3	6,2	5,0	4,4
Vestfirðir		6,1	6,3	4,8	4,8
Norðurlandi V		5,5	5,1	4,8	5,1
Norðurland E		5,8	6,1	5,0	3,9
Austurland		5,5	5,9	4,8	4,1
Suðurland		6,0	7,0	5,0	4,1
<b>Búseta til 17 ára aldurs</b>					
	p-gildi	<b>0,002</b>	0,334	0,287	0,130
Höfuðborgarsvæðið		5,5	6,0	5,1	4,5
Við sjávarsíðuna		5,9	6,2	4,9	4,2
Ekki við sjávarsíðuna		5,6	6,6	4,9	4,6
Erlendis		5,0	5,8	5,3	4,8
<b>Menntun</b>					
	p-gildi	0,390	0,064	<b>0,016</b>	0,837
Grunnskóli		5,7	6,0	4,9	4,5
Framhaldsskóli		5,7	6,5	4,9	4,4
Háskóli		5,5	5,9	5,2	4,4
<b>Tekjur</b>					
	p-gildi	0,958	<b>0,013</b>	0,447	<b>0,008</b>
Mínna en 500 þús.		5,6	6,6	5,0	4,5
500-999 þús		5,6	5,8	5,0	4,4
1 milljón eða meira		5,6	6,0	5,2	3,8
<b>Fjöldi í heimili</b>					
	p-gildi	0,701	<b>0,014</b>	0,173	0,070
1		5,6	6,5	4,9	4,7
2		5,6	6,5	4,9	4,4
3		5,6	6,3	5,1	4,3
4		5,8	5,9	5,1	4,5
5 eða fleiri		5,7	5,4	5,2	4,0
<b>Fjöldi barna yngri en 18 ára</b>					
	p-gildi	0,866	<b>0,002</b>	0,120	0,155
0		5,6	6,5	4,9	4,5
1		5,7	5,7	5,2	4,2
2		5,6	5,9	5,1	4,3
3 eða fleiri		5,6	5,0	5,1	4,3

### 3.13. Breytingar milli 2006 og 2011

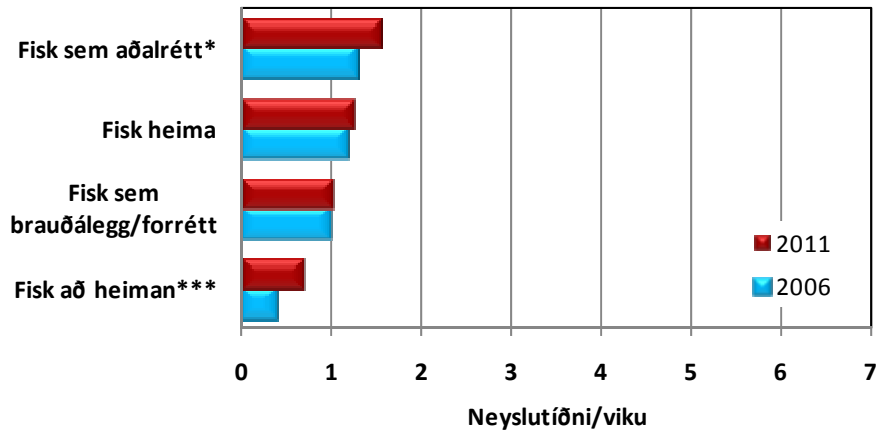
Nokkrar breytingar hafa orðið í viðhorfum fólks á aldrinum 18-26 ára milli árána 2006 og 2011 hvað varðar viðhorf til heilsu og matvæla eins og mynd 52 sýnir. Almennt virðist þessi hópur vera meira fyrir mat þar sem marktækur munur er milli ára fyrir flest atriði, þar á meðal fisk.



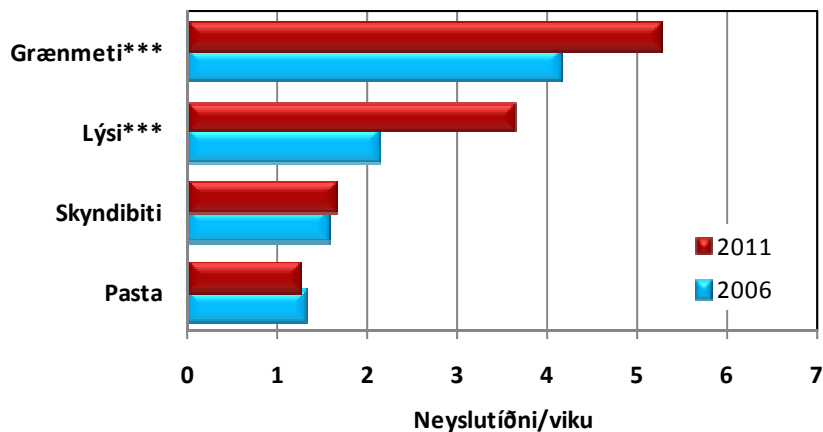
Mynd 52. Breytingar í viðhorfum til heilsu og mats milli árána 2006 og 2011 meðal fólks á aldrinum 18-26 ára (\*  $p < 0,05$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ ).

Fiskneysla hefur aukist nokkuð á síðustu 5 árum meðal fólks á aldrinum 18-26 ára, úr tæplega 1,3 sinni í viku í ríflega 1,5 sinnum í viku (mynd 53). Þessi aukning virðist að mestu vera fiskneysla annars staðar en á heimilinu. Neysla grænmetis hefur aukist almennt og veruleg aukning hefur orðið í neyslu lýsis, sem hefur aukist úr um tvisvar í viku í 3-4 sinnum í viku (mynd 54).



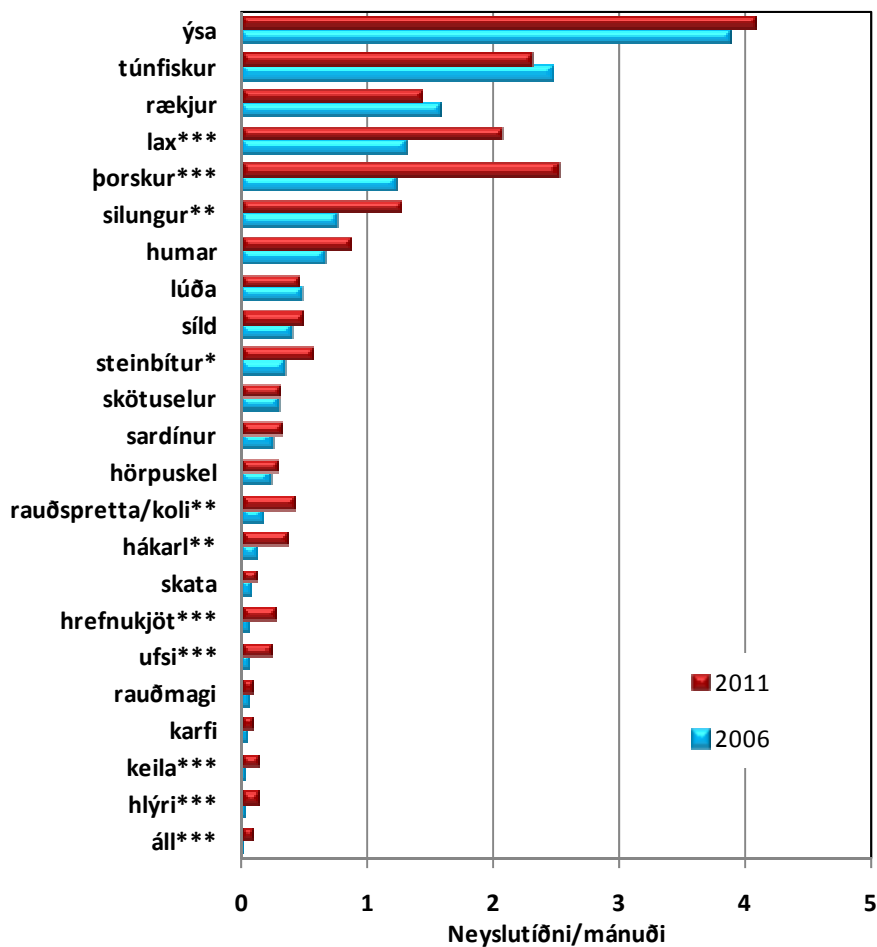


Mynd 53. Breytingar í fiskneyslutíðni milli árána 2006 og 2011 meðal fólks á aldrinum 18-26 ára (\*  $p < 0,05$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ ).



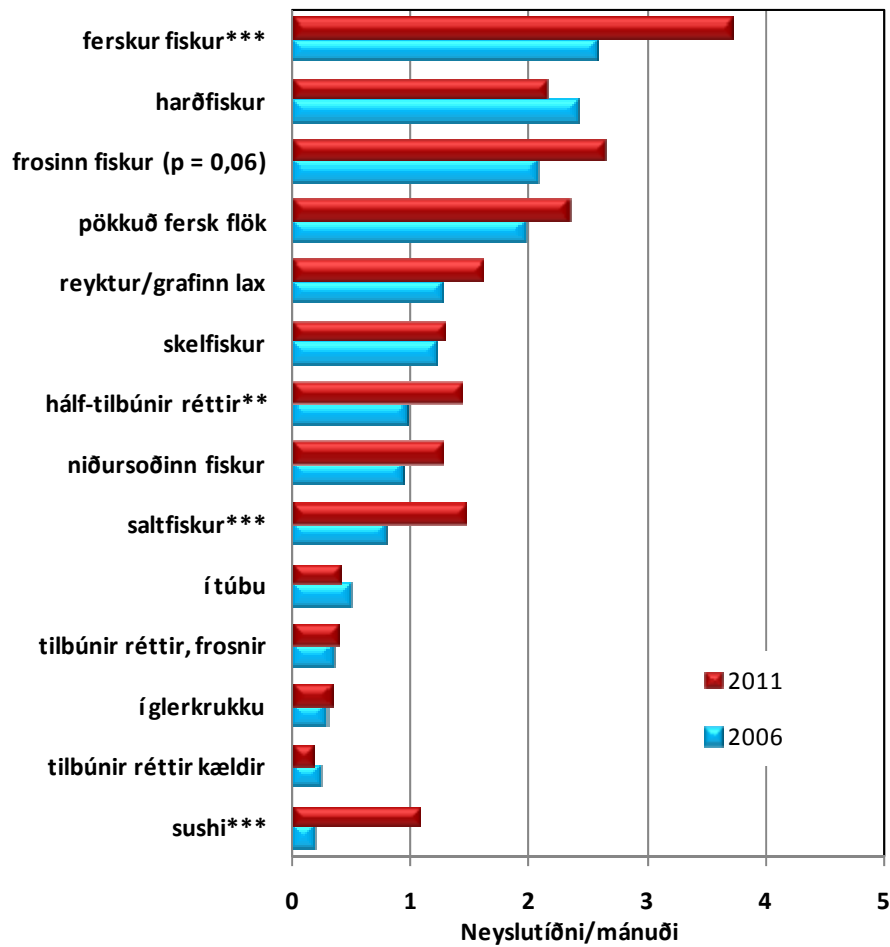
Mynd 54. Breytingar í neyslu nokkurra flokka milli árána 2006 og 2011 meðal fólks á aldrinum 18-26 ára (\*\*\*  $p < 0,001$ ).

Töluvert miklar breytingar hafa orðið á neyslu mismunandi tegunda eins og sjá má á mynd 55. Neysla á ýsu er svipuð og fyrir 5 árum, en mest er neytt af þessari tegund, og um einu sinni í viku. Hins vegar hafa orðið töluvert miklar breytingar í neyslu margra tegunda sjávarfangs. Ekki hefur dregið marktækt úr neyslu neinna tegunda sem spurt var um, en neysla aukist á mörgum tegundum, hvað mest þorski og laxi. Þorskur er nú næst algengasta tegundin á borðum þessa aldurshóps, sem að jafnaði borðar þorski tvisvar til þrisvar sinnum í mánuði. Fjölbreytni í vali sjávarfangs virðist vera að aukast hjá mörgum, og marktæk aukning hefur orðið í neyslu tegunda á borð við keilu, hlýra, rauðsprettu og hrefnu sem nú virðast rata á mataborðið nokkrum sinnum á ári.



Mynd 55. Breytingar í neyslu nokkurra tegunda sjávarfangs 2006 og 2011 meðal fólks á aldrinum 18-26 ára (\* p < 0,05; \*\* p < 0,01; \*\*\* p < 0,001).

Einnig hafa orðið nokkrar breytingar í neyslu mismunandi afurða úr fiski (mynd 56). Mest aukning hefur orðið í neyslu á ferskum fiski, sem þó var algengasta afurðin sem neytt var í aldurshópnum 18-26 ára árið 2006. Nú er ferskur fiskur á borðum tæplega einu sinni í viku. Veruleg aukning hefur orðið í neyslu á sushi, en nú borðar þessi aldurshópur sushi ríflega einu sinni í mánuði að jafnaði. Neysla á saltfiski virðist hafa tvöfaldast frá árinu 2006 og er nú 1,5 sinnum í mánuði. Einnig hefur neysla á kældum hálf-tilbúnum réttum úr ferskfiskborðum aukist nokkuð. Hvorutveggja gæti skýrst af auknu framboði; fleiri staðir sem bjóða upp á sushi, meira úrval hjá fisksölum.



Mynd 56. Breytingar í neyslu nokkurra afurða úr sjávarfangi 2006 og 2011 meðal fólks á aldrinum 18-26 ára (\*\* p < 0,01; \*\*\* p < 0,001).

#### 4. UMRÆÐUR

##### *Fiskneysla*

Að meðaltali borða Íslendingar á aldrinum 18-80 ára fisk sem aðalrétt tvisvar sinnum í viku. Samkvæmt síðustu landskönnun 2002 var meðalskammtur af fiski 40 g/dag (Laufey Steingrimsdóttir og fleiri, 2003). Sé miðað við að skammtur af fiski sem fólk borðar í hvert skipti sé um 150-200g af fiski, má áætla að fiskneyslutíðnin hafi verið 1,4-1,9 sinnum í viku 2002 og því má ætla að um nokkra aukningu í fiskneyslu sé að ræða frá þeim tíma. Fiskneysla er minni í yngri aldurshópum og fólk undir 45 ára aldri neytir fisks sem aðalréttis sjaldnar en tvisvar í viku að meðaltali, sem er undir lýðheilsuráðleggingum. Niðurstöðurnar benda til að fiskur sé sjaldnar í matinn eftir því sem fleiri eru í heimili og fleiri börn eru undir 18 ára.

Ýsa er langvinsælasta tegundin og þá þorskur. Mikill munur er á aldurshópum, eldra fólk borðar oftast tegundir á borð við ýsu, þorsk, lúðu og síld en yngsti aldurshópurinn (18-24 ára) borðar hins vegar mest af túnfiski sem líklega má skýra með neyslu túnfisks í salati á brauði. Neysla lýsis er nokkuð almenn og um helmingur fólks kveðst taka lýsi daglega. Lýsisneysla er tíðari meðal eldra fólks.

Almennt virðast Íslendingar oftast borða ferskan fisk heldur en frosinn. Neysla tilbúinna fiskrétta, kældra eða frosinna er óveruleg. Talsvert hefur verið rætt um aukna eftirspurn eftir tilbúnum og hálf-tilbúnum matvælum víða erlendis. Þessi þróun virðist ekki vera jafn langt á veg komin hér eins og sést á niðurstöðum þessarar könnunar. Þegar bornar eru saman tölur um neyslutíðni tilbúinna og hálf-tilbúinna fiskrétta fyrir aldurshópinn 18-26 ára frá 2006 og 2011 sést að ekki hefur orðið aukning í neyslu tilbúinna kældra eða frystra rétta, en neysla á hálf-tilbúnum fiskréttum úr ferskfiskborðum hefur aukist um helming, en er nú þó ekki nema 1,5 skipti í mánuði.

Nokkur munur er eftir aldri en saltfiskneysla er um tvöfalt algengari meðal yngstu og elstu hópanna samanborið við fólk á aldrinum 25-64 ára. Þetta gæti verið vísbending um að hinn hefðbundni þjóðarréttur saltfiskur sé að ná nýjum vinsældum meðal yngra fólks. Sushi er nokkuð vinsælt meðal 44 ára og yngri en þeir sem eru 65-80 ára borða sushi nánast aldrei. Sushi er tiltölulega nýtt fyrirbæri á Íslandi en virðist höfða til breiðs aldurshóps. Bæði saltfiskur og sushi hafa fengið nokkra umfjöllun í matreiðslu og/eða lífsstílsþáttum á síðust tveimur árum. Einnig eru fleiri staðir sem auglýsa og bjóða upp á sushi, og í fisborðum fisksala eru saltfiskréttir oft meðal annarra fiskrétta.

Flestir kaupa fisk oftast í fiskbúð/hjá fisksala. Aldurshópurinn 35-44 ára kaupir einna síst fisk í stórmörkuðum. Háskólamenntaðir kaupa frekar fisk í fiskbúðum en aðrir og tekjulægri kaupa fisk frekar í stórmörkuðum. Almennt skiptir bragð mestu máli og þá ferskleiki og hollusta við innkaup á fiski og fiskvörum. Aðgengi og verð skipta einnig máli, en síst að það sé fljótlegt að elda.

### ***Kjöt og aðrir fæðuflokkar***

Notkun kjötáleggs er nokkuð tíð, nær tvisvar sinnum í viku. Kjúklingur er algengasta kjöttegundin sem er einu sinn til tvisvar í matinn að jafnaði, og þá lambakjöt rúmlega einu sinni í viku. Neyslutíðni grænmetis og ávaxta virðist nokkuð lág miðað við ráðleggingar, en neyslan er rétt ríflega fimm sinnum í viku. Neyslutíðni skyndibita er nær einu sinni í viku. Konur borða meira af ávöxtum og grænmeti, en karlar meira af kartöflum og skyndibita. Munur var eftir aldri því neysla nautakjöts, kjúklings og unninna kjötvara minnkaði með aldri. Neysla á pasta, hrísgrjónum og skyndibita er tíðari meðal þeirra sem yngri eru en kartöflur eru oftast borðaðar í aldurshópnum 55 ára og eldri. Neyslutíðni ávaxta og grænmetis eykst þó nokkuð með aukinni menntun. Neysla grænmetis eykst einnig með auknum tekjum og einnig neysla skyndibita. Meira er borðað af kjúklingi og kjötáleggi séu 5 eða fleiri í heimili. Neyslutíðni skyndibita eykst með fjölda einstaklinga í heimili.

Fram kom nokkur munur í viðhorfum tengdum mat almennt. Yngri fólk er mun meira fyrir skyndibita og pastarétti en eldri eru hinsvegar meira fyrir fisk og njóta betur máltíða með fiski. Fólk með meiri menntun virðist vera meira fyrir hollan mat. Eftir því sem fleiri eru í heimili, og eftir því sem börn á heimilinu eru fleiri, þeim mun meira er fólk fyrir pastarétti og skyndibita, en nýtur síður máltíða úr fiski.

### ***Áhrifavaldar fiskneyslu***

Flestir telja að foreldrar hafi mest hvetjandi áhrif varðandi neyslu fisks, þá maki, matreiðsluþættir, aðgengi að fiski, næringarfræðingar og læknar. Vinir og eigin börn hafa heldur hvetjandi áhrif. Auglýsingar, verðlag á fiski, stjórnvöld, fiskiðnaðurinn og tískastraumar hafa heldur letjandi áhrif. Helst telur fólk að rýmri fjárhagur gæti haft áhrif til aukinnar fiskneyslu, sem og auðveldara aðgengi að ferskum fiski og meira úrval af fiski. Almennt telur fólk ekki að meira úrval af tilbúnum fiskréttum og meira úrval á veitingastöðum myndu hafa áhrif og ekki ef fiskur væri oftast á boðstólum á skyndibitastöðum.

### ***Viðhorf til fisks***

Almennt eru viðhorf til fisks mjög jákvæð. Lang flestir telja að fiskur sé hollur og næringarríkur og það sé óhætt að borða fisk. Ekki er heldur leiðinleg að borða fisk né vond lykt af honum að flestra mati. Flestum finnst fljótlegt og auðvelt að matbúa og borða fisk. Þá telja flestir að ekki sé erfitt að meta gæði eða ferskleika fisks.

### ***Upplýsingar um fisk***

Almennt notar, fær eða leitar fólk sjaldan upplýsinga um fisk. Slíkar upplýsingar koma þó helst frá fjölskyldu eða af netinu. Fjölskyldunni er þó mun betur treyst varðandi upplýsingar um fisk. Frekar mikið traust er einnig borið til vina, fisksala og sjómanna. Sama gildir um næringarfræðinga, Lýðheilsustöð, lækna og vísindafólk en afar lítið er um að fólk noti, fái upplýsingar eða leiti eftir upplýsingum til þessara aðila.

### ***Helstu breytingar á viðhorfum og fiskneyslu fólks á aldrinum 18-26 ára milli 2006 og 2011***

Nokkrar breytingar hafa orðið í viðhorfum fólks á aldrinum 18-26 ára milli árána 2006 og 2011 hvað varðar viðhorf til heilsu og matvæla. Almennt virðist þessi aldurshópur nú vera meira fyrir mat en áður og þar á meðal fisk. Fiskneyslutíðni hefur aukist nokkuð á þessu tímabili meðal þessa aldurshóps, en nær þó enn ekki manneldismarkmiðum Landlæknisembættisins. Fiskneysluaukningin virðist að mestu vegna fiskneysla annarstaðar en heima.

Þegar neysla mismunandi tegunda sjávarfangs er skoðuð sést að neysla á vinsælustu fisktegundinni, ýsu, er svipuð og fyrir 5 árum. Hinsvegar hafa orðið töluverðar breytingar í neyslu nokkurra tegunda sjávarfangs. Til að mynda tvöfaldaðist neyslutíðni þorsks og þá virðist fjölbreytni í vali sjávarfangs vera að aukast hjá mörgum, og marktæk aukning hefur orðið í neyslu tegunda á borð við keilu, hlýra, rauðsprettu og hrefnu sem nú virðast rata á matarborðið nokkrum sinnum á ári. Þegar litið er til afurða úr sjávarfangi kemur fram að lýsisneysla þessa aldurshóps hefur nær tvöfaldast á síðustu 5 árum. Mikil aukning hefur orðið í neyslu á ferskum fiski, sem þó var algengasta afurðin sem neytt var árið 2006 í þessum aldurshópi. Veruleg aukning hefur orðið í neyslu á sushi og saltfiski. Einnig hefur neysla á kældum hálf-tilbúnum réttum aukist nokkuð.

Þessar breytingar sem orðið hafa meðal fólks á aldrinum 18-26 ára gætu skýrst af auknu framboði. Nú eru til að mynda fleiri staðir sem bjóða sushi og fjölbreyttara úrval hjá fisksölum.

### ***Neysla og viðhorf eftir nokkrum bakgrunnspáttum***

Þó ekki hafi reynst munur í heildar fiskneyslutíðni er töluverður munur á körlum og konum hvað varðar fiskneyslu og viðhorf. Konur hugsa meira um og eru sannfærðari um jákvæð heilsufarleg áhrif fiskneyslu. Þær kaupa frekar í matinn og leggja meiri áherslu á hollustu, ferskleika, aðgengi og verð. Þær eru jafnframt meira þeirrar skoðunar að það sé dýrt að borða fisk. Konur eru líka almennt duglegri að afla sér upplýsinga um fisk og þær bera frekar traust til upplýsinga frá vinum, fiskiðnaði, neytendasamtökum, Lýðheilsustöð, næringarfræðingum, útvarpi og af netinu en karlar.

Karlar borða frekar tilbúna fiskrétti, og saltari fiskafurðir á borð við harðfisk, fisk í glerkrukku og úr túbu, og saltfisk. Jafnframt borða þeir oftast skyndibita, unnar kjötvörur og kjötálegg. Karlar telja frekar en konur að auðveldara aðgengi að ferskum fiski, meira úrval af tilbúnum fiskréttum og fiskur á skyndibitastöðum myndu auka fiskneyslu þeirra. Þeim fannst almennt meira mál að útbúa fiskmáltíðir. Áherslur eru því mjög ólíkar eftir kyni.

Verulegur munur reyndist á aldurshópum, bæði hvað varðar heildar fiskneyslutíðni, neyslu mismunandi fiskafurða og viðhorf. Fiskneysla eykst með aldri, sem og lýsisneysla. Hinsvegar er saltfiskneysla og neysla á sushi töluvert algeng meðal yngri aldurshópanna. Þetta gæti bent til þess að yngra fólk sé fljótara að taka við sér og prófa „nýja“ rétti enda mældist nýjungagirni meiri meðal yngra fólks. Sami hópur telur einnig að meira úrval af tilbúnum fiskréttum og fiskréttum á veitingastöðum gæti haft áhrif til aukinnar fiskneyslu. Hinsvegar er áhersla á hollustu minni meðal yngra fólks og það er meira fyrir skyndibita og neytir oftast skyndibita og unninna kjötvara. Viðhorf yngsta aldurshópsins (18-24 ára) skera sig úr. Þessi hópur er öllu neikvæðari en aðrir og finnst til að mynda frekar leiðinlegra að borða fisk, vond lykt af fiski og síður gott bragð af fiski. Þeim finnst síður peninganna virði að borða fisk samanborið við þá sem eldri eru. Einnig finnst þeim meira mál að útbúa fiskmáltíðir, er óöruggara í undirbúningi, t.d. varðandi að þekkja gæði, beinhreinsa og útbúa máltíðir úr fiski. Á móti kemur að yngra fólk, sérstaklega á aldrinum 18-24 ára er duglegra að afla sér upplýsinga en aðrir, og leita frekar til fjölskyldu, fiskiðnaðarins, næringarfræðinga og á netinu eftir upplýsingum. Þessi hópur treystir einnig frekar traust til upplýsinga frá fjölskyldu og fiskiðnaði.

Jákvæðar breytingar hafa átt sér stað í fiskneyslu og viðhorfum fólks á aldrinum 18-26 ára á síðustu fimm árum. Þessi hópur er nú meira fyrir fisk og fiskneyslutíðni hefur aukist nokkuð sem skýrist helst af aukinni fiskneyslu utan heimilis. Lýsisneysla og fjölbreytni í vali sjávarfangs virðist hafa aukist.

Ekki kom fram munur í heildarneyslutíðni fisks sem aðalréttar eftir búsetu en hinsvegar borða þeir sem búsettir voru á höfuðborgarsvæðinu eða erlendis til 17 ára aldurs sjaldnar fisk í aðalrétt. Nokkur munur kom fram í neysluhegðun og neyslu mismunandi fisktegunda og afurða eftir búsetu sem líklega má að stórum hluta útskýra með ólíku framboði af fiski og hefðum. Íbúar á Vestfjörðum borða mun oftast ysu og skötu en íbúar í öðrum landshlutum, og íbúar á Suðurlandi borða sjaldnar þorsk en fólk í öðrum landshlutum. Þá borða íbúar á Norðurlandi eystra oftast silung en aðrir. Algengara er að þeir sem búa á höfuðborgarsvæðinu neyti fisks að heiman en aðrir Íslendingar. Höfuðborgaríbúar borða einnig oftast Íslendinga hálf-tilbúna rétti úr ferskfiskborðum og sushi, en sjaldnast frosinn fisk. Frosinn fiskur er hinsvegar tíðastur á borðum á Vesturlandi, meira en tvöfalt á við höfuðborgarsvæðið. Almenn er fólk vanafastara í kringum fiskmáltíðir á Vesturlandi, Vestfjörðum og Suðurlandi, og meira ef það ólst upp við sjávarsíðuna.

Íbúar á höfuðborgarsvæðinu versla oftast í fiskbúðum en aðrir, en íbúar á Norðurlandi vestra og á Austurlandi kaupa sjaldnast fisk í fiskbúðum og úr ferskfiskborði. Fersk flök eru oftast keypt á Vesturlandi, en á Vestfjörðum beint frá sjómönnum. Þá virðast íbúar á Norðurlandi vestra oftast en aðrir snæða eigin veiði. Varðandi leiðir til að auka fiskneyslu, voru þátttakendur búsettir á Vesturlandi nokkuð frábrugðnir öðrum þar sem þeir töldu frekar að meira úrval af fiski og auðveldara aðgengi að fiski myndi auka fiskneyslu þeirra. Aðgengi að fiski í fiskbúðum hefur breyst nokkuð þar sem nú eru um 33% fiskbúða utan höfuðborgarsvæðisins miðað við engin fyrir fimm árum (Einarsdóttir ofl 2007). Heildar fiskneyslutíðni virðist óháð menntun. Hinsvegar kom fram nokkur munur í neyslutíðni ólíkra sjávarafurða og viðhorfum eftir menntun. Þeir sem síðast luku námi á grunnskólastigi eru óduglegastir við að taka lýsi. Þeir sem lokið hafa menntun á háskólastigi borða sjaldnast frosinn fisk og saltfisk en oftast sushi. Þeir telja jafnframt frekar að fiskur sé sælkerafæði. Almenn mælist háskólamenntað fólk nýjungagjarnara, en grunnskólamenntaðir borða frekar samskonar fisk og þeir gerðu í æsku. Þeir sem lokið hafa námi á háskólastigi eru duglegri að afla sér upplýsinga varðandi fisk og treystir frekar upplýsingum. Háskólamenntaðir afla upplýsinga oftast hjá vinum, úr blöðum, sjónvarpi, matvöruverslunum, fisksölum, í auglýsingum, Lýðheilsustöð, hjá næringarfræðingum, útvarpi og netinu. Þessi hópur treystir betur upplýsingum frá stjórnvöldum, vísindafólki, Lýðheilsustöð, næringarfræðingum sem og upplýsingum úr sjónvarpi, útvarpi og af netinu.

### **Fiskverð**

Flestir telja heldur dýrt að borða fisk og segja að verð hafi heldur meiri áhrif á fiskinnkaup nú miðað við fyrir þremur árum. Almenn er fólk hvorki sammála né ósammála því að það sé dýrt að kaupa fisk í kvöldmat. Þegar spurt er um hvað skipti máli við innkaup á fiski er verð þar ekki efst á lista. Almenn telur fólk ekki að verðlag á fiski sé lágt miðað við verðlag á kjöti, sérstaklega ekki eldra fólk. Þó benda verðkannanir á þessu ári til að fiskur sé síst dýrari en annar matur (verðkannanir ASÍ í matvöruverslunum meðalverð í mars og ágúst 2011, verðkönnun ASÍ í matvöruverslunum/fiskbúðum meðalverð í september 2011, Hagstofa Íslands, meðalverð á landsvísu í maí 2011).

Skoðanir fólks á fiskverði eru háðar tekjum, en þeir sem lægst tekjur hafa (mánaðartekjur heimilisins fyrir skatt eru lægri en 500 þúsund) eru frekar þeirrar skoðunar að verð skipti máli við innkaup á fiski, verð hafi meiri áhrif á fiskkaup þeirra nú en fyrir þremur árum og að það sé dýrt að kaupa fisk. Einnig er neysla dýrari fisktegunda á borð við þorsk og lax nokkuð tíð og neysla ferskra flaka algengari en neysla ódýrari afurða eins og frosinna flaka. Tekjulægsti og millitekjuhópurinn (mánaðartekjur heimilisins fyrir skatt 500-999 þúsund) borðar þessar tegundir og afurðir ekki sjaldnar en tekjuhæsti hópurinn. Tekjuhæsti hópurinn (mánaðartekjur heimilis fyrir skatt 1 milljón eða meira) borðar hinsvegar oftast sushi og hálf-tilbúna rétti úr ferskfiskborðum, en tekjulægsti hópurinn oftast

pökkuð fersk flök, frosinn fisk og fiskbollur. Þegar á heildina er litið borðar tekjulægsti hópurinn fisk sem aðalrétt álíka oft og tekjuhæsti hópurinn, þó tekjuhæsti hópurinn borði fisk oftari að heiman miðað við tekjulægsta hópinn. Millitekjuhópurinn borðar sjaldnar fisk en aðrir, en tekjulægsti hópurinn telur frekar að rýmri fjárhagur myndi auka fiskneyslu þeirra. Í könnuninni kom fram að fiskneysla fór minnkandi eftir fjölda í heimili, sem og fjölda barna í heimili.

Þeir sem eru eldri en 24 ára eru frekar þeirrar skoðunar að fiskur sé dýr. Hins vegar sést að þó að eldri aldurshópum finnist fiskur dýr finnst þeim hann frekar peninganna virði en þeim sem yngri eru. Svo virðist þó sem yngsti hópurinn sé jafnvel tilbúinn til að borga meira fyrir fisk, þar sem þeirra skoðun er að meira úrval af tilbúnum fiskréttum og góðum fiskréttum á veitingastöðum gæti haft áhrif til aukinnar fiskneyslu.

## **5. ÁLYKTANIR**

Neysluvenjur eru stöðugt að breytast og hafa mikil áhrif á framleiðslu og framboð matvæla. Nauðsynlegt að gera svona könnun a.m.k á fimm ára fresti til að fylgjast með viðhorfsbreytingum kauphegðun og markaði. Niðurstöður þessarar könnunar sýna meðal annars að töluverðar breytingar hafa orðið í sama aldurshópi á síðustu fimm árum. Neyslutíðni, fjölbreytni í fisktegundum og afurðum sem er neytt hefur aukist og viðhorf hafa breyst. Yngri fólk er opið fyrir nýjungum, hefur minni áhyggjur af verði og telur frekar að meira framboð á veitingastöðum og úrval af fiskréttum auki fiskneyslu þeirra. Úrval og aðgengi að fiski hefur áhrif á neyslumynstur og greinilegt er að það er mjög ólíkt eftir landshlutum.

## **ÞAKKARORÐ**

Höfundar skýrslunnar þakka Rannsóknamiðstöð Íslands fyrir veittan styrk úr Nýsköpunarsjóði námsmanna til verkefnisins.



## HEIMILDIR

De Deckere EAM, Korver O, Verschuren PM & Katan MB, 1998. Health aspects of fish and n-3 polyunsaturated fatty acids from plant and marine origin. *European Journal of Clinical Nutrition* 52, 749-753.

Eva Yngvadóttir og Birna Guðbjörnsdóttir, 2007. Verðmæti og öryggi íslenskra sjávarafurða. Áhættusamsetning og áhætturöðun. Skýrsla Matís 08-07

Gunnþórunn Einarsdóttir, Kolbrún Sveinsdóttir, Emilía Martinsdóttir, Friðrik H. Jónsson, Inga Þórsdóttir, Fanney Þórsdóttir, 2007a. Viðhorf og fiskneysla ungs fólks á aldrinum 18 til 25 ára - Lýsandi tölfraeðiúrvinnsla. Skýrsla Matís 05-07, 235 bls.

Gunnþórunn Einardóttir, Kolbrún Sveinsdóttir og Emilía Martinsdóttir, 2007b. Upplýsingar um fiskneyslu og kauphegðun frá fiskisölum og veitingahúsum. Skýrsla Matís 39-07.

Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Anna S. Ólafsdóttir, 2003. Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2002, Rannsóknir Manneldisráðs Íslands V, Reykjavík 2003.

Lýðheilsustöð (2006). Ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

Marckmann P & Grønæk M, 1999. Fish consumption and coronary heart disease mortality. A systematic review of prospective cohort studies. *European Journal of Clinical Nutrition* 53, 585-590.

National Health Service, 2011. Fish and shellfish. Available: <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/fish-shellfish.aspx>. Accessed 24.11.2011

Sundhedsstyrelsen (2006). Sund mad og fysisk aktivitet (In Danish). (Healthy food and physical activity). Available: [http://6omdagen.dk/dwnlds/sund\\_mad\\_og\\_fysisk\\_aktivitet.pdf](http://6omdagen.dk/dwnlds/sund_mad_og_fysisk_aktivitet.pdf). Accessed 24.11.2011

Thorsdottir I, Birgisdottir BE, Halldorsdottir S, Geirsson RT, 2004. Association of Fish and Fish Liver Oil Intake in Pregnancy with Infant Size at Birth among Women of Normal Weight before Pregnancy in a Fishing Community. *Am J Epidemiol.* 160; 460-5.