

Odla med barn

För hälsa och välmående



PLANTAGEN® **hui.**

Plantagen

Växttrender 2020: Inledning

Sedan 2012 har Plantagen tagit fram den årligt återkommande rapporten Växttrender. Rapporten bygger på en konsumentundersökning om växter och trädgård samt på intervjuer med en rad olika experter inom de områden som trenderna berör.

Med rapporten vill vi på Plantagen förstå hur konsumenter i Sverige ser på trädgård och odling, och vad som är i fokus för deras intresse. I och med att rapporten gjorts under flera års tid har vi dessutom möjlighet att kontinuerligt följa hur olika trender utvecklas och hur konsumenternas intressen och preferenser skiftar över tid.

Under 2020 kommer rapporten att släppas i fem olika omgångar under året, med fokus på fem olika teman:

Trädgårdstrender & gröna rum – Funktionella trädgårdar och uteplatser

Den klimatsmarta trädgården – Hållbar och bivänlig

Odla med barn – För hälsa och välmående

Trender inomhus 2020 – Inred med växter och gröna blad

Växter i jul 2020 – Klassiker i nya färger och former



'Odling med barn – För hälsa och välmående' i korthet

- **Det finns ett stort intresse för att odla tillsammans med sina barn** och intresset har ökat sedan i fjol. Det är inte bara ett intresse – föräldrar tycker också det är viktigt att barn får lära sig om odling.
- **Den största anledningen till att odla med barn är för att det är roligt** – men många föräldrar ser också odling som ett substitut mot skärmtid.
- **Majoriteten av konsumenterna anser att trädgårdsarbete är bra för hälsan.** Att pyssla med blommor och växter har ofta återhämtande effekter.
- Vi har en ökad förståelse för hur blommor och växter i vår omgivning påverkar oss och **konsumenterna vill se mer grönska i princip överallt** – på skolor, arbetsplatser, i stadskärnor och i kvarteret där de bor.



Metod och demografi

METOD

Rapporten baseras på en konsumentundersökning med ett riksrepresentativt urval med 2026 respondenter* i Sverige. Dessutom har ett flertal intervjuer genomförts med experter inom växter, trender och inredning.

DEMOGRAFI

Man	50%	Barnfamiljer	37%
Kvinna	50%	Ensamstående	29%
		Sammanboende	30%
Storstad	34%	Stockholmare	22%
Mellanstor stad	28%	Östra mellansverige	16%
Mindre stad/tätort	23%	Småland med öarna	9%
Landsbygd	15%	Sydsverige	15%
Villa/fristående hus	34%	Västsverige	20%
Radhus/kedjehus	10%	Norra Mellansverige	8%
Lägenhet med balkong	46%	Mellersta Norrland	5%
Lägenhet utan balkong	9%	Övre Norrland	6%
Annan bostadsform	2%		



*Om inget annat anges, är basen för rapportens siffror alltid samtliga svarande

Intervjuade trend- och trädgårdsexperten



Stefan Nilsson
Trendexpert
@trendstefan
trendstefan.se



Tina Stuestøl
Influencer inom trädgård och inredning
@interiorwife



Jannice Wistrand
Influencer inom trädgård och inredning
@addsimplicity
Podcast: Stilsnack



Fanny Zedenius & sambon/stadsodlaren Simon Werbart Flato
Influencers inom trädgård och inredning
@createaholic



Lotta Fabricius
Bi-expert



Belinda Jakobsen
Influencer inom trädgård och inredning
@belindajakobsen
Podcast: Snikksnakk-podden



Helle Tjaberg
Redaktionschef på Maison Interiør
@egetrom



Anders Røyneberg
Influencer inom växter och odling och författare till boken "Plantelykke"
@arcticgardener



Kristine Engemann
Forskare Aarhus universitet, natur och barns psykiska hälsa.



Mare Löhmus Sundström
Forskare Karolinska Institutet, naturens stressreducerande och hälsofrämjande effekter

Forskarnas studier - Odlas med barn & hälsa

Forskningen talar sitt tydliga språk – vi (och framför allt barn) mår bra av att omges av grönska

- **Reducerad stressnivå** – Och det kan räcka med att titta på grönska.
- **Längre livslängd** – Vi lever längre av att regelbundet vistas i naturen.
- **Ökad koncentrationsförmåga hos barn** – Bättre resultat på prov i skolan och ökad förmåga att koncentrera sig på till exempel läsläsning (allra starkast effekt hos barn med ADHD).
- **Ökad fysisk aktivitet och bättre motorisk förmåga** – Grönskan uppmuntrar till att röra på oss, vilket ju i sig är bra för hälsan.
- **Minskad risk för psykisk ohälsa som vuxna** – Barn som exponerats för grönska löper mindre risk att drabbas av psykiska problem i vuxen ålder.
- **Högre födelsevikt hos bebisar** – Kan bero på att mödrar som vistas i det gröna har lägre stressnivåer.

”Man kan se strukturella skillnader i hjärnan hos barn som vistas mycket i det gröna jämfört med barn som inte gör det.”

- Marie Löhmus Sundström,
forskare Karolinska
Institutet

”Gröna oaser i städer fyller en enormt viktig funktion bortom att bara vara fina att se på eller trevliga att vistas i. Som förälder i en storstad kan man se till att barnen får så mycket tid i grönområden som möjligt, och att sätta press på politiker att inte prioritera bort gröna ytor.”

- Kristine Engemann,
forskare Aarhus
Universitet

ODLA MED BARN
FÖR HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

6



"Att odla och plantera är ett nytt intresse hos mig och att se något växa är otroligt fint på alla sätt. Vad är då finare än att se detta lilla frö med sitt egna lilla frö ta liv."

- Lisa Bengtsson



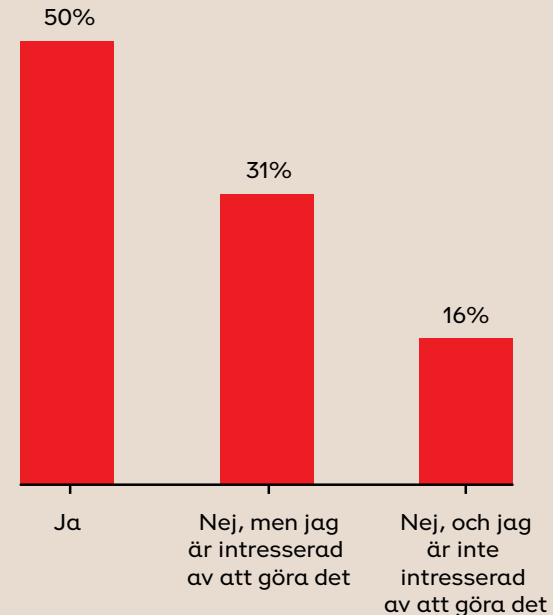
Stort intresse för att odla tillsam- mans med sina barn

- Det finns ett stort intresse för att odla tillsammans med sina barn. Hälften av barnfamiljerna odlar med sina barn och ytterligare 31 procent skulle vilja göra det.
- Det är inte bara ett intresse – föräldrar tycker **det är viktigt att barn får lära sig om odling**. Hela sju av tio föräldrar anser att det är viktigt att barn får lära sig om odling.

”Om det är någon grupp som verkligen behöver grönska så är det barn – det har gjorts många studier på just detta.”

- Marie Löhmus Sundström,
forskare Karolinska
Institutet

Odlar du tillsammans med dina barn?



Bas: Barnfamiljer

Odling kan bidra till att minska barnens skärmtid

- Det finns många anledningar bakom intresset att odla tillsammans med barn. **Den mest populära orsaken är att det helt enkelt är roligt**, vilket närmare två av tre föräldrar uppger.
- Mer än hälften uppger att **kvalitetstid med barnen** är en viktig drivkraft. Det finns också en **kunskapsaspekt** – föräldrar inspireras av att lära barn om varifrån maten kommer samt vikten av natur och miljö.
- Odling kan även ses som en variation till tv-apparater, datorer, mobiler och läsplattor. **En av fem föräldrar uppger att odling med sina barn minskar barnens tid vid digitala skärmar.**

”Trädgårds-
mästare är en av de
yrkesgrupper som lever
längst, och det tror jag
inte är någon slump.”

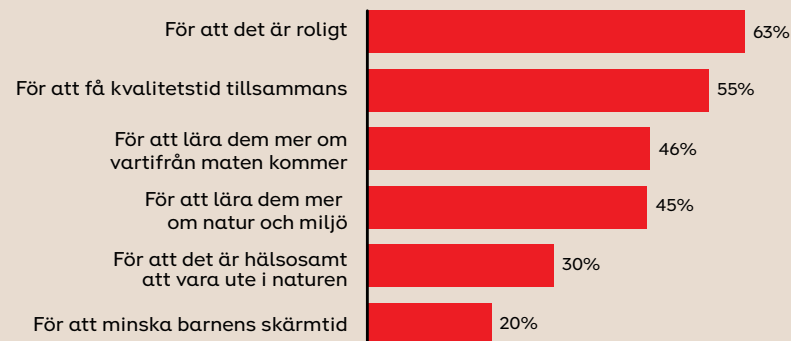
– Anders Røyneberg,
influencer



ODLA MED BARN
FÖR HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

9

Varför odlar du eller skulle vilja odla tillsammans med dina barn?



Bas: Barnfamiljer

Hälsan odlas i trädgården

- Majoriteten av konsumenterna, 66 procent, uppger att de tycker att trädgårdsarbete är bra för hälsan. Det anses stimulerande att se hur något växer.
- Enligt forskning reducerar grönska stress. Sex av tio konsumenter anser att de känner sig avslappnade av odling och trädgårdsarbete.

"Det finns studier som visar att bara sju-tio extra träd i ett gatukvarter gör att människor som bor där mår bättre."

- Marie Löhmus Sundström,
forskare Karolinska
Institutet

66%
anser att
trädgårdsarbete är
bra för hälsan

"Forskningen indikerar att man kan få likartade återhämtande effekter av att pyssla med blommor och växter på balkongen som att vara ute i naturen."

- Kristine Engemann,
forskare Aarhus
Universitet

8 av 10 söker sig till grönska för att få avkoppling

- En övervägande majoritet, 8 av 10, söker sig ofta eller ibland till grönska för att få avkoppling. Forskning bekräftar att grönska och natur kan bidra till snabbare återhämtning och reducerad stress.
- Intressant är också att andelen som söker sig till natur och grönska för avkoppling är lika hög för kvinnor (81 procent) som män (79 procent). Att ofta söka sig till naturen för att få avkoppling ökar även med åldern.

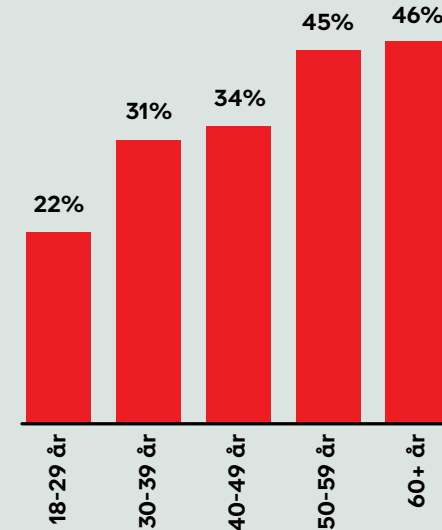
"Det allra bästa är dock att se till att regelbundet vistas i grönområden eftersom det är ett mer effektivt sätt att stänga ute intryck som kan ha en stressande effekt på hjärnan, till exempel trafikbuller eller luftföroreningar."

- Kristine Engemann,
forskare Aarhus
Universitet

"Jag tror att det är en del i det ökade hållbarhetstänket – vi fokuserar mindre på ren konsumtion och mer på saker som vi vårdar, tar hand om och visar vår personlighet med, och där är växter perfekta."

- Stefan Nilsson,
trendexpert

Andel som "ofta" söker sig till natur/grönska för att få avkoppling, per ålderssegment



Konsumenterna vill omge sig med mer grönska

- Vi har en ökad förståelse för hur blommor och växter i vår omgivning påverkar oss och 57 procent vill se ännu mer grönska på skolor och arbetsplatser.
- Allra högst verkar intresset för ökad grönska vara i stadskärnorna. Hela två av tre konsumenter vill se mer grönska i sin stadskärna.
- Många vill även ha mer grönska i kvarteret där de bor. Allra störst är längtan bland de som är ensamstående med barn. 64 procent av dessa vill se mer grönska i närheten av sin bostad.

64%

av de som är ensamstående med hemmavarande barn vill se mer grönska i kvarteret där de bor

"Studier visar att i skolor med fönster mot det gröna så får barnen bättre testresultat."

- Marie Löhmus Sundström, forskare Karolinska Institutet

"Studier visar att barn som växer upp i gröna områden, och som går i skolor med tillgång till gröna områden, har bättre kognitiva förmågor."

- Kristine Engemann, forskare Aarhus Universitet

57%

vill se mer grönska på sin arbetsplats/skola

67%

vill se mer grönska i sin stadskärna

56%

vill se mer grönska i kvarteret där de bor

PLANTAGEN®