



Rugbrødsmadder med avocado, hytteost og salat

2023-08-07 14:35 CEST

## Få mere fuldkorn ind i madpakken: Gode tips til skolestarten

### Få mere fuldkorn i madpakken: Gode tips til skolestarten

Som børnefamilie forbereder man sig netop nu på skolestarten, og vi vil alle sammen gerne give vores børn nogle gode og nærende madpakker med, som holder dem mætte og veltilpasse dagen igennem. Fuldkornspartnerskabet har samlet de bedste tips til at komme godt fra start med madpakkerne på mandag.

Fuldkorn betyder, at hele kernen er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

### **Tips til madpakken**

- En klapsammen med fuldkornsrugbrød
- Et fuldkornspitabrød med fyld
- En dejlig salat med kogte hvede-, rug- eller speltkerner
- Klapsammen knækbrød
- En lille lækker fuldkornspastasalat
- En fuldkornswrap
- En sandwich lavet af fuldkornstoastbrød
- En fuldkornsbolle/burger
- En lille madpandekage tilsat fuldkornsmel

### **...flere grøntsager**

- Husk altid grøntsager i madpakken for eksempel agurk, ærter, rød peber, gulerødder, radiser, majs, kogt broccoli, tomater og grønne salatblade under pålægget.

### **...husk frugten**

- For eksempel friske bær, blommer, et æble, melon, en pære eller en banan. Lidt mandler og nødder til et lille mellemmåltid (hvis barnet er stort).

### **...vand skal der til**

- En flaske frisk vand fra hanen, som kan genfyldes på skolen.

### **...hvad med pålæg og fyld?**

- Prøv for eksempel med hummus, æg, fiskepålæg, kylling og mager ost.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at øge folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Bag

Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og en række fødevarerproducenter og detailhandelen.

---

*Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.*

*Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevareraktiviteter.*

## Kontaktpersoner



### **Rikke Iben Neess**

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36