



Fuldkorn til morgenmad

2025-09-04 07:00 CEST

Fuldkorn til morgenmad – en fælles indsats for bedre måltider

Mysli, havregrød, morgenmadscerealier med mælk – eller måske et stykke knækbrød med ost til morgenkaffen? Der er mange muligheder, når morgenmaden skal indtages. Fuldkornspartnerskabet er ude med en fælles indsats, der skal få os til at vælge fuldkorn til morgenmad.

De officielle Kostråd har i mange år anbefalet, at vi spiser fuldkorn hver dag. Nu slår det offentlige private Fuldkornspartnerskab et slag for, at vi skal huske fuldkornet til morgenmaden. Et partnerskab som både

Fødevarestyrelsen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Diabetesforeningen og en række fødevareproducenter og detailhandelskæder står bag.

Det officielle Kostråd anbefaler, at voksne spiser 90 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit, mens børn mellem 2-10 år anbefales at spise mellem 40-70 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit. Ved at begynde dagen med fuldkorn, er du allerede godt i gang:

”En lille portion havregryn om morgenen på bare 30 gram svarer til 30 gram fuldkorn. Fuldkorn betyder, at hele kornet er med – også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder”, siger Natasha Sellberg fra Hjerteforeningen og fortsætter: ”Det nemmeste er at se efter det orange fuldkornslogo, når man handler”.

Selvom danskerne spiser meget fuldkorn, spiser de 25 procent af danskerne, der spiser allermindst fuldkorn, kun 34 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit. Derfor er det fortsat vigtigt at minde danskerne om at spise fuldkorn.

Morgenmadsugen

Fuldkornspartnerskabets Morgenmadsuge kører i uge 37. Her kan du finde gode tilbud på morgenmadsprodukter med fuldkorn i dit lokale supermarked, og måske er du heldig at få en morgenmadsservering med fuldkorn i kantinen på din arbejdsplads. Fuldkornspartnerskabet har i anledning af ugen udviklet nye opskrifter på en ’grøn grød med havregryn’, ’græskarpandekager med fuldkorn’ og ’mysli med yoghurt og bærkompot’. Find opskrifterne og mere inspiration her: [Opskrifter - Fuldkorn](#)

Morgenmadsprodukter kan også spises til mellemmåltider

Er du blandt dem, der springer morgenmaden over, eller nyder du mellemmåltider i løbet af dagen. Så kan du med fordel lade morgenmadsprodukter med fuldkorn finde vej til dine mellemmåltider. En undersøgelse foretaget af Campri for Nestlé viser, at 32 procent af danskerne, der nyder morgenmadscerealier, også vælger at spise dem som mellemmåltid.

Fakta

-71 procent af danskerne vælger fuldkorn, fordi det er sundt og 57 procent svarer også, at de vælger fuldkorn, fordi det mætter (Megafon 2024).

-Danskerne spiser i gennemsnit 82 gram fuldkorn om dagen (Kost, kræft og helbred – næste generationer 2019).

-Kornprodukter – herunder fuldkornsprodukter er blandt de fødevarer, der har et lavt klimaaftryk.

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 fødevarevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36