



Rugtoast med tun og avocado

2026-01-14 08:00 CET

Gratis kampagnekasser revet væk til Årets Fuldkornsday 2026!

Selvom der spises mindre fuldkornsbrød i Danmark i dag end for 10 år siden, så er der stadig stor efterspørgsel på at deltage i Årets Fuldkornsday. En event som samler hele Danmark, når fuldkornet skal hyldes.*

Fuldkornet samler hele Danmark, når Årets Fuldkornsday igen i år fejres den 16. januar. Skoler, daginstitutioner, plejehjem, gymnasier, biblioteker, kantiner, virksomheder, supermarkeder, dagplejere, bagerier, fødevarer virksomheder, sundhedscentre, julemærkehjem, NGO'er, kommuner

og mange andre deltager landet over.

”De gratis kampagnekasser til Årets Fuldkorndag er for første gang blev revet væk, og vi har måtte melde udsolgt. Heldigvis er der mange muligheder for at deltage stadigvæk. Det handler kort sagt om at give så mange som muligt en god smagsoplevelse på dagen med fuldkorn. Vi er meget taknemmelige over opbakningen fra hele Danmark” fortæller Rikke Iben Neess, kampagneleder i Fuldkornspartnerskabet.

Kampagnekasserne består af plakater og bordskilte med samtale spørgsmål samt tatoveringer og en aktivitetsguide. Til dagen er udviklet nye fuldkornsopskrifter, som kan findes på [Årets Fuldkorndag - Fuldkorn](#).

Spis 90 gram fuldkorn om dagen og gerne mere

Årets Fuldkorndag markerer, at fuldkorn er for alle, og De officielle Kostråd anbefaler også at spise 90 gram fuldkorn om dagen og gerne mere. Det er 15. gang i streg, at Årets Fuldkorndag fejres.

Dagen er arrangeret af det offentlige-private Fuldkornspartnerskab, som består af Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Fødevarestyrelsen, detailhandelen, en kantinekæde og en række fødevarer virksomheder og DI Fødevarer, som alle arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Værd at vide om fuldkorn

- Spis en skål havregryn og to skiver rugbrød, så er du allerede godt på vej mod fuldkornsanbefalingen, der lyder på 90 gram dagligt og gerne mere.
- Det orange fuldkornslogo sikrer dig et højt indhold af fuldkorn og findes på fx brød, morgenmadsprodukter, ris, pasta, tortillas, müsli, mel, pizzabunde m.m. i dagligvarebutikkerne.
- Fuldkorn betyder, at hele kornet er med, også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.
- Kornprodukter – herunder fuldkorn – er blandt de fødevarer med det laveste

klimaaftryk.

Fakta om Årets Fuldkornsday 2026

Siden 2012 har skoler, daginstitutioner, kantiner, kommuner, supermarkeder, sundhedscentre, plejehjem, biblioteker og mange flere fejret Årets Fuldkornsday for at give danskerne en god smagsoplevelse med fuldkorn og minde os allesammen om at huske at spise fuldkorn hver dag. Den 16. januar 2026 gentages succesen med aktiviteter i alle landets 98 kommuner, og mange har modtaget gratis kampagnekasser med bordskilte med samtale spørgsmål, plakater og engangstatoveringer, som kan genanvendes. En dag der skaber glæde og fællesskab.

*NORMO 2025

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