



Foto: Julemærkehjemmet Liljeborg

2025-01-23 15:50 CET

Julemærkehjemmet Liljeborg fejrede fuldkornet

Da Årets Fuldkornsday for 14. år i træk løb af stablen med aktiviteter i hele landet fredag den 17. februar, var Julemærkehjemmet Liljeborg i Roskilde også med. Brødbagning, kreativitet og fysisk aktivitet var på skoleskemaet, og dagen skabte sammenhold på tværs af både børn og personale.

Julemærkehjemmet Liljeborg i Roskilde hjælper børn med at komme ud af mistrivsel, og giver dem en ny start på livet og troen på sig selv tilbage. På Liljeborg ønsker man at give børnene de bedste betingelser for, at de skal

lykkes og muligheden for at tilegne sig succesoplevelser. Der tages altid udgangspunkt i det enkelte barns ressourcer. Nogle er gode til at lave mad, andre til bevægelse; mens andre igen har kreative evner. Alle dele blev sat i spil, da Årets Fuldkornsdag blev fejret på Julemærkehjemmet fredag den 17. januar.

En dag der skaber glæde og sammenhold

På Årets Fuldkornsdag fik børnene fra morgenstunden en introduktion til fuldkorn af køkkenpersonalet og lov til at smage hirsegrød, mavegrød, øllebrød og havregrød. Her var mange børn madmodige og fik smagt og tilegnet sig en god oplevelse.

Mathias Bach Randskov er afdelingsleder på Julemærkehjemmet Liljeborg. Her arbejder han for, at børnene tilegner sig succesoplevelser i løbet af deres ophold ved hjælp af redskaber som madmod. På Årets Fuldkornsdag havde Mathias arrangeret et madværksted, hvor børnene både bagte lækre fuldkorns sandwichbrød og tilberedte æggesalat og tunsalat helt fra bunden med gnavegrønt og bønnedip. Alt sammen til en fælles frokost:

”Vi bygger bro mellem undervisningen og aktiviteterne i dag – opskrifterne skal læses, mængder beregnes og på den måde, får vi skoleundervisningen med i dagens aktiviteter. Herudover skal børnene i krea-værksted med teamet fuldkorn og i salen er der en masse fysisk aktivitet med sjove lege med læring om fuldkorn” fortæller Mathias Bach Randskov.

Hvad siger børnene til Årets Fuldkornsdag?

Vi mødte to børn, som var godt i gang i køkkenet til Årets Fuldkornsdag. Begge er i gang med deres 5. uge af forløbet – et forløb som har en varighed på 10 uger:

Hvad synes I om at fejre Årets Fuldkornsdag, og hvad er jeres yndlings fuldkornsprodukt?

Gustav: ”Det er en sjov dag, hvor man er sammen med de andre. Der sker meget på sådan en dag, men man ved præcis, hvad der skal ske, og det kan jeg godt lide. Jeg kan godt lide nudler, for de smager rigtig godt og kan spises i ramen og i supper. Det er godt at vide, at fuldkorn er bedre for ens krop”.

Lukas: ”Det er hyggeligt at lære om fuldkorn. Havregrød er mit favorit fuldkornsprodukt. Jeg har også lavet en perleplade i dag, hvor der står fuldkorn på. Vi lærer noget nyt, som vi ikke vidste i forvejen og er sammen med kammeraterne hele dagen”.

Hvad er fuldkorn?

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Fuldkorn er et af de officielle Kostråd som anbefaler børn mellem 4-10 år at spise mellem 40-70 gram fuldkorn og voksne 90 gram fuldkorn om dagen. Det offentlige private Fuldkornspartnerskab står bag Årets Fuldkorns dag.

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 fødevarer virksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36