



Rugbrød med avocado, hytteost og salat

2021-08-09 15:28 CEST

Klimavenlig madpakke med fuldkorn

Skolen er i gang og det er igen tid til at smøre madpakker. En god madpakke er en vi har lyst til at spise, og som holder os mætte dagen igennem.

Mange savner inspiration og idéer til, hvad der skal i madpakken. Fødevarestyrelsen har netop udgivet en pjece med tips og idéer til madpakken, som gør det nemmere for børn og voksne at spise en sund varieret og klimavenlig madpakke, der er i overensstemmelse med De Officielle Kostråd som blev lanceret tidligere på året.

Ambitionen med madpakkepjecen er også at få flere til at skrue op for det grønne og spise mindre kød.

Pjecen bærer titlen "Gi' madpakken en hånd", der refererer til en huskemodel med 5 gode tips til, hvad der kan komme i madpakken - nemlig fuldkornsbrød, grønt, på brødet (hvad man kan komme på brødet), fisk og frugt.

Fuldkorn er et af rådene og Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn mellem 4-10 år spiser mellem 40-60 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit og, at voksne spiser mindst 75 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit.

Fuldkorn i madpakken

Madpakken er derfor et godt sted at få sine fuldkorn fra, og der er et hav af muligheder for at få fuldkorn i madpakken:

- Lækkert og velsmagende fuldkornsrugbrød som rugbrødsmad eller en klemme
- Knækbrød eller en lys fuldkornsbolle
- Salat med fuldkornsvarianter af enten pasta, ris, bulgur eller couscous
- Fuldkornssandwich af lyst brød
- Fuldkornstortillas
- Fuldkornsbagels
- Et stykke fuldkornspizza fra aftenen før

Når du handler ind til madpakken, så kig efter det orange fuldkornslogo som sidder på næsten 1.000 produkter.

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 fødevarerivirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36