



Fuldkornspasta med grønt, laks og fuldkornsrugbrød

2024-01-10 07:00 CET

Fuldkornsfest i hele Danmark!

Sæt et stort kryds i kalenderen den 19. januar. For 13. år i træk fejres Årets Fuldkornsdag med aktiviteter i alle landets kommuner. I kantinerne hos Politiet, SKAT og DSB vil der være fuldkorn på menuen. Og i sundhedshuse, daginstitutioner, skoler, supermarkeder, plejehjem, julemærkehjem og mange andre steder er der rig mulighed for en god smagsoplevelse med fuldkorn.

Den 19. januar fejrer vi Årets Fuldkornsdag i hele Danmark. Dagen er en påmindelse om, at vi skal huske at spise fuldkorn. Vi skal nemlig spise 75 gram fuldkorn om dagen og gerne mere. Sådan lyder anbefalingen fra det officielle Kostråd, som Fødevarestyrelsen står bag.

Kantineoperatøren Food by Coor melder sig klar til at fejre dagen:

"I FOOD by Coor er vi glade for igen at deltage i Årets Fuldkornsday 2024. Vi kender alle fordelene ved at spise fuldkorn og ved, hvorfor det er vigtigt. Men det kan være svært at gennemskue, hvordan fuldkorn kan indgå i de daglige måltider. På dagen vil vores dygtige medarbejdere inspirere vores gæster i hele landet til at spise mere fuldkorn, ved at vise eksempler på, hvordan fuldkorn kan indgå i retterne – også derhjemme" siger Søren Kanne, Divisionsdirektør i FOOD by Coor Danmark.

Gratis havregrød til studerende og forbipasserende

Fuldkornspartneren Food Solutions A/S deler i anledning af Årets Fuldkornsday tusindvis af gratis instant havregrød med æble og kanel ud på to uddannelsesinstitutioner i København og Aarhus:

"I anledning af Årets Fuldkornsday har vi arrangeret et event, hvor vi i to af landets største uddannelsesbyer deler gratis grød ud til de studerende og forbipasserende, der vælger at tage cyklen eller gå og dermed gør noget godt for klimaet. Grøden bærer selvfølgelig det orange fuldkornslogo" siger Kristian Lauridsen adm. direktør fra Food Solutions A/S.

Fuldkorn morgen, middag og aften

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Desuden er kornprodukter herunder fuldkornsprodukter blandt de fødevarer, der har et lavt klimaaftryk:

"Fordelen ved fuldkorn er, at det er noget vi gerne må spise meget af, og det er nemt at få fuldkorn ind i kosten, for der findes et hav af fuldkornsprodukter. Se blot efter det orange fuldkornslogo. Så har du et produkt i hånden med et højt fuldkornsindhold, som samtidig lever op til Nøglehullets kriterier for fedt, salt og sukker" siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnereskabet.

Mange spiser stadig ikke nok fuldkorn

Danskerne har i høj grad taget opfordringen om at spise fuldkorn til sig. Den seneste undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse 'Kost, kræft og helbred - Næste generationer (2019)' viser, viser, at danskerne i gennemsnit spiser 82

gram fuldkorn om dagen. Men 25 procent af danskerne spiser faktisk kun 34 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit, og derfor er det vigtigt fortsat at slå et slag for fuldkorn!

Alle opfordres til at deltage i fejringen af Årets Fuldkornsday.

Fuldkornspartnerskabet står bag

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, som arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Fødevarestyrelsen, sundhedsNGO'er som Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, en række fødevarer virksomheder og detailhandelskæder og brancheorganisationer udgør partnerskabet. Årets fuldkornsday fejres altid den 3. fredag i januar. Hvert år udsendes gratis kampagnepakker. I år med plakater, bordskilte og klistermærker, som kan bruges til at festliggøre dagen.

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