



Skyr med hjemmelavet müsli

2016-09-28 08:00 CEST

## Hver anden spiser ikke morgenmad hver dag

*Kun halvdelen af de 18-34 årige danskere spiser morgenmad hver dag. Det viser en undersøgelse som YouGov har foretaget for Fuldkornspartnerskabet. Til gengæld spiser man oftere morgenmad jo ældre man er.*

Kun halvdelen af de 18-34 årige siger ja til, at de spiser morgenmad hver dag. Jo ældre man er desto oftere spiser man morgenmad hver dag. Blandt 35-49 årige spiser 61% således morgenmad hver dag mens 70% af de 50-64 årige spiser morgenmad hver dag. Er man over 65 år spiser hele 91% morgenmad

hver dag.

”Vi ved ikke specifikt hvad årsagerne er, men kan blot konstatere, at dette er billedet. Måske handler det om, at man som ældre har mere tid til rådighed. Og, at man som travl småbørnsfamilie ikke altid selv når at spise morgenmad” siger Rikke Iben Neess kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Når Fuldkornspartnerskabet underviser studerende fortæller de unge ofte, at de springer morgenmaden over for at få en halv time mere på øjet.

### ***Hvad er en god morgenmad?***

En god morgenmad skal først og fremmest smage godt og give en god mæthedsfølelse. Gode forslag til morgenmåltidet kan være en portion havregryn eller havregrød. Skyr eller andre fedtfattige mejeriprodukter med fuldkornsmysli. Æg – både kogte og tilberedte som for eksempel en omelet med en skive fuldkornsrugbrød. Eller en fuldkornsbolle og lidt udskåret frugt.

”Morgenmåltidet er en god måde at få en del af de 75 gram fuldkorn om dagen, som det officielle kostråd anbefaler. Havregryn er 100% fuldkorn og fuldkorn indeholder både fibre, vitaminer, mineraler og vigtige næringsstoffer” siger Bente Stærk souschef i Ernæringsenheden i Fødevarestyrelsen og partner i Fuldkornspartnerskabet.

Find inspiration til morgenmåltidet blandt de 5 vedlagte opskrifter.

### **Fakta om YouGov analysen**

Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov. Der er i alt gennemført 1037 CAWI-interview med danskere i alderen 18-74 år, i perioden 29. april - 3 maj 2016. Se mere om analysen neden for.

---

*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](mailto:rikn@di.dk)

+45 30 38 15 36