



Sommerbord med fuldkorn

2024-06-03 06:30 CEST

Hver tiende faster – er de tre hovedmåltider på vej ud?

Anbefalinger om periodisk faste ser ud til at få fat i danskerne. Hver fjerde dansker springer et hovedmåltid over, og hver tiende faster. Det viser en ny Megafonundersøgelse udarbejdet for Fuldkornspartnerskabet. Men bringer det vores daglige fuldkornsindtag i fare?

Spring morgenmaden over, og spis ikke efter kl. 19 om aftenen. Gode råd om faste har vundet indpas hos danskerne. Hver tiende af os melder, at vi spiser to hovedmåltider og derudover faster. Hver fjerde spiser kun to

hovedmåltider og nogle mellemmåltider. Dog spiser lidt over hver anden dansker stadig de tre traditionelle hovedmåltider: morgenmad, frokost og aftensmad. Det er altså stadig flertallet, der har et traditionelt spisemønster!

Spis fuldkorn som mellemmåltid

”Det har overrasket os, at så mange faster nu – og det forholder vi os til. Hvis du før har spist en skål havregryn om morgenen eller to stykker knækbrød, og nu skærer det måltid væk. Så kan det betyde en reduktion i dit daglige fuldkornsindtag” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet og fortsætter: ”Vi danskere er generelt rigtig gode til at spise fuldkorn og, hvis man faster er det godt at spise fuldkorn på andre tidspunkter af dagen, så du stadig får dit daglige fuldkorn”.

Hvordan udvikler salget i morgenmadskategorien sig?

Hos morgenmadsproducenten Lantmännen Cerealia A/S ser man ind i en samlet morgenmadskategori, hvor markedet ligger status quo og fasten endnu ikke er slået igennem – men hos virksomheden kigger man også ind i fremtidige ændringer i måltidsmønsteret:

”Salget i morgenmadskategorien har de seneste år vist en svag nedadgående trend”, fortæller Daniel Bove, Brand & Activation Manager for Breakfast & Crisp hos Lantmännen Cerealia A/S, som er mangeårig partner i det offentlige private Fuldkornspartnerskab og fortsætter: ”Vi ser derimod et klart skift i, hvilke måltider morgenmadsprodukterne indgår i. Og vi slår gerne et slag for, at morgenmadsprodukter med et højt indhold af fuldkorn, sagtens kan indgå som en smagfuld aftensnack eller et mellemmåltid i løbet af dagen”.

Med fuldkorn får du hele kornet med

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

Fuldkornspartnerskabet består af sundhedsNGO'er, Fødevarestyrelsen og en række fødevareraktiviteter, der alle arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Danskerne spiser i gennemsnit 82 gram fuldkorn om dagen. Fuldkornspartnerskabet har udviklet det orange fuldkornslogo, som du finder på produkter med et højt

fuldkornsindhold, som samtidig lever op til Nøglehullets kriterier for indhold af fedt, salt og sukker.

Fakta om Megafon undersøgelsen marts 2024

53% af danskerne svarer, at de spiser tre traditionelle hovedmåltider – det vil sige morgenmad, frokost og aftensmad.

Hver fjerde dansker (25%) spiser normalt kun to hovedmåltider og derudover nogle mellemmåltider

Hver tiende dansker spiser to faste hovedmåltider og melder derudover at de faster.

35 % af danskerne spiser to hovedmåltider med eller uden mellemmåltider.

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 fødevareraktiviteter.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36