



2015-08-10 08:00 CEST

Skolestart: Børn spiser for lidt fuldkorn

Skolestarten er i gang, og det betyder, at det igen er tid til at smøre madpakker. Men kun knap halvdelen af alle danske børn spiser den anbefalede mængde fuldkorn. Her giver diætist fra Diabetesforeningen og Fuldkornspartnerskabet inspiration til mere fuldkorn i madpakken.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn mellem 4-10 år spiser mellem 40-60 gram fuldkorn om dagen. Alligevel er det kun 43% af alle danske børn*, der spiser den anbefalede mængde fuldkorn. Fuldkorn omfatter hele kornet, hvilket betyder at også kimen og skaldelene er med, og det er her de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

”For at børnene er veloplagte i heldagsskolen, er det vigtigt, at de får en sund og mættende madpakke, der holder dem i gang dagen igennem. Mine bedste tips til en god madpakke er, at den indeholder fuldkorn f.eks. rugbrød, eller andet brød med fuldkornlogoet, gnavegrønt, pålæg – gerne fiskepålæg, mager ost eller æg og lidt frisk frugt” siger Lisa Witt klinisk diætist fra Diabetesforeningen og partner i Fuldkornspartnerskabet.

Gode idéer til fuldkorn i madkassen

”Smør de gode traditionelle rugbrødmadder eller put lidt knækbrød, en lys fuldkornsbolle eller en lækker salat med kerner eller fuldkornsrís i madkassen. Fuldkornstortillaer og små rugbrød kan du bage, fryse ned og tage op efterhånden til madpakkerne. Et stykke fuldkornspizza eller en pastasalat fra aftensmaden smager også dejligt i madpakken dagen efter” siger Rikke Iben Neess kampagneleder fra Fuldkornspartnerskabet.

I Fuldkornspartnerskabets madpakketema finder du bl.a. tips til soldatermadpakken og prinsessemadpakken. Er tiden knap, kan du snuppe en af ”de hurtige”.

Også for de studerende nærmer studiestart sig. Her handler det om at få økonomien til at hænge sammen, og der er penge at spare ved at tage en madpakke med en gang i mellem - frem for hver dag at købe mad i kantinen.

Fuldkornspartnerskabet

Fuldkornspartnerskabet arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Fuldkornspartnerskabet består af Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Fødevarestyrelsen og en række

fødevarevirksomheder. Danskerne spiser i dag 63 gram fuldkorn om dagen. Før fuldkornskampagnen gik i gang spiste danskerne kun 36 gram fuldkorn om dagen.

*Kilde: Fødevareinstituttet DTU E-artikel nr. 4 2014: Danskernes Fuldkornsindtag 2011-2013

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

+45 30 38 15 36