



2024-10-10 12:21 CEST

## To ud af tre danskere bager sjældent

*En ny forbrugerundersøgelse fra Megafon viser, at hele to ud af tre danskere sjældent bager brød, boller og rugbrød derhjemme. Fuldkornspartnerskabet opfordrer til at gå i køkkenet og bage med børnene i efterårsferien. For bagning er en god måde at tilbringe kvalitetstid sammen som familie og kan samtidig sikre, at vi får mere fuldkorn ind i vores kost.*

Efterårsferien nærmer sig, og det er en god anledning til at finde bageredskaberne frem og gå i køkkenet med børnene eller børnebørnene. To ud af tre danskere bager nemlig sjældent brød, boller og rugbrød ifølge en ny forbrugerundersøgelse fra Megafon foretaget for Fuldkornspartnerskabet.

## Skab fællesskab og bageglæde

Ernæringsekspert Marie Steenberger ser mange styrker ved at bage sammen med børnene:

“Bagning er en fantastisk måde at tilbringe kvalitetstid sammen som familie. Samtidig giver vi vores børn en grundlæggende forståelse af, hvordan vi bager et brød helt fra bunden, og der kan opstå et særligt nærvær, når vi giver os tid og gør tingene sammen. Desuden er bagning en god mulighed for at få mere fuldkorn ind i vores kost”, siger Marie Steenberger, Ernæringsekspert, direktør og ejer af Madmentoruddannelsen.

### Børn anbefales at spise 40-70 gram fuldkorn om dagen

De officielle Kostråd som Fødevarestyrelsen står bag, anbefaler børn mellem 2-10 år at spise 40-70 gram fuldkorn om dagen.

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Fuldkorn kan være rug, hvede, byg, havre, spelt, brune og røde ris, hirse, tørret majs og sorghum durra.

### Bag i efterårsferien

Fuldkornspartnerskabet har udviklet nogle lækre opskrifter på minirugbrød med kakao, fuldkornshvedeboller og et lækkert grydebrød, som du kan prøve af i efterårsferien. Find opskrifterne på [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk). (til journalist: eller i link under denne pressemeddelelse).

Fuldkornspartnerskabet arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarer virksomheder og detailhandelen udgør partnerskabet, som står bag det orange fuldkornslogo.

### Fakta

Megafon forbrugerundersøgelse, udarbejdet for Fuldkornspartnerskabet, marts 2024

Spørgsmål: Hvor ofte bager du rugbrød, boller eller brød?

35% bager aldrig

30% sjældnere

20% 1-3 gange om måneden

8% 1 gang om ugen

5% flere gange om ugen

2% dagligt

Omtrent 2 ud af 3 danskere bagere sjældent eller aldrig.

---

*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