



FULD KORN TIL MORGENMAD



Morgenmadsuge i uge 37

2023-09-06 07:00 CEST

Vælg fuldkorn til morgenmad

Fuldkorn til morgenmad giver en god start på dagen, og sikrer, at du samtidig er godt på vej til at nå op på de 75 gram fuldkorn om dagen, som De officielle Kostråd anbefaler. Kornprodukter – herunder fuldkornsprodukter er desuden blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

Hvad definerer en god morgenmad?

Fuldkornspartnerskabet, der også står bag Årets Fuldkorns dag, afholder i uge 37 en morgenmadsuge, som skal minde os alle om at begynde dagen med

fuldkorn. I den anledning har vi spurgt ernæringsekspert Marie Steenberger, som står bag Madmentoruddannelsen, hvad der definerer en god morgenmad:

"Et godt morgenmåltid er et varieret måltid, der giver kroppen det, som kroppen har brug for, for at komme godt fra start. Efter en lang nattesøvn, kan man tanke op med vitaminer og vigtige næringsstoffer som f.eks. kulhydrater, fedt og protein hvis man vil holde maven mæt til langt op af formiddagen. Morgenmåltidet behøver ikke at bestå af det samme dag ud og dag ind. Men på en uge, er det vigtigt at næringsstofferne er dækket godt ind" fortæller Marie Steenberger og fortsætter: *"Et godt morgenmåltid kan bestå af en variation af frugt, fuldkornsprodukt i form af brød, grød eller en grøn smoothie, syrnet mælkeprodukt med müsli eller æg, som røræg, blødkogt æg eller spejlæg".*

Billige mæthedskroner

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Udover, at det er en god idé at spise fuldkorn til morgenmad, så kan fuldkorn også gavne budgettet:

"For mellem 10-30 kroner kan du, alt efter størrelse på produktet, og om produktet er økologisk, købe en pakke havregryn eller morgenmadscerealier. Og der er mange morgenmåltider i en pakke" siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet og fortsætter: *"Samtidig er det en god idé at kigge efter det orange logo, når du står ved morgenmadshylden, for så er du sikret et produkt med et højt fuldkornsindhold, som samtidig lever op til Nøglehullets kriterier for fedt, salt og sukker".*

Tips til at få fuldkorn på morgenbordet

Marie Steenbergers favoritmorgenmad er ristet rugbrød med avocado, en kop te og en grøn smoothie fyldt med spinat, citro og æble. Du kan også nemt indarbejde fuldkorn i din morgenmad med disse tips fra Fuldkornspartnerskabet:

- Havregryn, müsli eller andre morgenmadsprodukter med fuldkorn
- Bagt grød, havregrød - eller gør det nemt med instant grød
- Overnight oats
- Knækbrød

- En fuldkornsbolle
- En skive fuldkornsrugbrød

Bag Fuldkornspartnerskabet står Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Diætisthuset, Fødearestyrelsen og en række fødeareproducenter og detailhandelen. Alle arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødearestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødearevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36