

Hvorfor gå glip af noget, når du kan få det hele med?

Unge kvinder spiser mindre fuldkorn end gennemsnittet og langt mindre end den anbefalede mængde. Derfor vil en ny kampagne med Mathias "Zanka" Jørgensen som model forsøge at få de unge kvinders øjne op for fuldkorn i hele november. Det gælder nemlig om at få det hele med – også kimen og skaldelene, hvor de fleste vitaminer og mineraler sidder.

"Med november-kampagnen håber vi at fange de unge kvinders opmærksomhed og motivere dem til at spise mere fuldkorn fremover. Vi er virkelig glade for, at Mathias "Zanka" Jørgensen stiller op som model for kampagnen. Når man er ung, ønsker man ikke at gå glip af noget, og det tema tager kampagnen udgangspunkt i. For fuldkorn handler om at få det hele med – også kimen og skaldelene, hvor de fleste vitaminer, fibre og mineraler sidder," siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for fuldkornskampagnen.

Fuldkornskampagnen er målrettet de unge kvinder med fodboldspiller Mathias "Zanka" Jørgensen som eye-catcher.

"Jeg stiller op for kampagnen for Fuldkornspartnerskabet, fordi det du spiser, betyder meget. Og hvis jeg kan skabe fokus på at få unge til at spise mere fuldkorn, så er dét et lille skridt på den rigtige vej," siger Mathias "Zanka" Jørgensen.

Unge kvinder spiser mindre fuldkorn end gennemsnittet, og de spiser langt mindre end det anbefalede. Faktisk kun 29 gram om dagen, hvor anbefalingen i de otte kostråd lyder på 75 gram om dagen. 75 gram fuldkorn om dagen svarer blot til en lille portion havregryn og 1-2 skiver rugbrød om dagen. Mere skal der ikke til.

"Vi ved, at de unge bruger mindre tid på madlavning, spiser flere færdigretter og oftere spiser ude. Samtidig springer mange unge morgenmaden over. Derfor tror jeg, at det er vigtigt at minde de unge om fuldkorn, og heldigvis er der mange fuldkornsprodukter på markedet, som også appellerer til de unge," siger Bente Stærk, souchef i Fødevestyrelsen og næstformand i Fuldkornspartnerskabet.

Fuldkornspartnerskabet er et samarbejde mellem sundhedsorganisationerne, Diabetesforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Foreningen af Kliniske Diætister, Fødevestyrelsen samt en række fødevarer virksomheder, som alle arbejder sammen om den fælles vision at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.



FULDKORNSPARTNERSKABET
C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE
STRANDBOULEVARDEN 49
DK - 2100 KØBENHAVN Ø
FULDKORN.DK



PRESSEKONTAKT:
FULDKORNSPARTNERSKABET
RIKKE NEESS, KAMPAGNELEDER
TLF.: 30 38 15 36
MAIL: NEESS@CANCER.DK

Foto-kreditering:
Kenneth Nguyen

Model:
Mathias "Zanka" Jørgensen,
tidligere FCK-anfører og nuværende
spiller i PSV Eindhoven





Fakta om fuldkorn

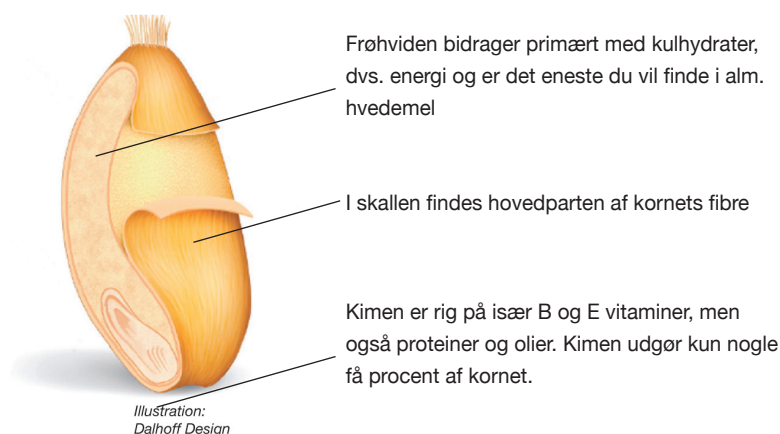
Fuldkornspartnerskabet vil slå et slag for folkesundheden. Fuldkorn er en del af de 8 kostråd – men der er stadig mange mennesker, der får alt for lidt fuldkorn. Og der er mange gode grunde til at spise meget mere fuldkorn!

Fordele ved fuldkorn

- Fuldkorn er en del af de otte kostråd, og lever du efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Samtidig nedsætter du risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-karsygdomme, type 2 diabetes og visse former for kræft og forebygger, at du tager på i vægt.
- Fuldkorn smager godt

Hvad er fuldkorn?

Fuldkorn kan både være hele kerner, knækkede kerner eller malet til fuldkornsmel. Det vigtigste er, at alle dele af kornet er med – også alle skaldele. Det er nemlig her de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.



Fuldkorn er både hvede, rug, byg, havre, brune ris og røde ris, hirse (alm. hirse), majs (tørret) og sorhum/durra. Derfor kan du få masser af fuldkorn, hvis du fx spiser havregryn, laver en salat med hele hvedekerner, vælger fuldkornspasta, vælger morgenmadscerealier med fuldkorn eller spiser fuldkornsbrød. Og det gælder både knækbrød, rugbrød og lyst brød. Bare det er bagt med fuldkornsmel. Kig efter det orange fuldkornslogo, når du handler. Så er du sikker på, at få varer med masser af fuldkorn i kurven.

Fødevestyrelsen anbefaler, at du som voksen spiser 75 gram fuldkorn om dagen. Børn mellem 4 og 10 år anbefales dagligt at få 40-60 gram fuldkorn.

FULDKORNSPARTNERSKABET
C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE
STRANDBOULEVARDEN 49
DK - 2100 KØBENHAVN Ø
FULDKORN.DK

