

# Fuldkorn i kantinen

Fuldkorn i kantinen er en billig og effektiv måde for virksomheder at gøre en forskel for de ansattes sundhed.



## 4 ENKLE FULDKORNTIPS

### Fuldkorn er meget mere end rugbrød

Lyse, bløde boller og brød kan være fuldkorn. Det kan ris, pasta, bulgur mm., gryn og morgenmadsprodukter og knækbrød også. Gå efter fuldkornslogoet, når du køber ind.

### Fuldkorn er...

både hele og malede kerner, hvor alle dele af kernen er med – også skaldelene og kimen. Her findes de fleste vitaminer, mineraler og kostfibre.

1 Giv de ansatte flere slags fuldkornsbrød at vælge i mellem

2 Placér fuldkornsbrød først/forrest

3 Server fuldkornsbrød i større kurve end ikke-fuldkornsbrød

4 Skriv fuldkorn på skilte ved fuldkornsprodukter



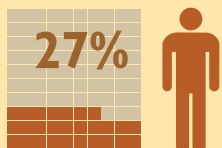


## Fuldkorn i kantine er et nudge

Nudge betyder "et lille puf" til at gøre det, man egentlig gerne vil, fx at spise sundere. Det bestræber 80 % af danskerne sig på i det daglige, men ofte mislykkes det. At gøre fuldkorn mere tilgængeligt i kantine kan få de ansatte til at lykkes med at spise mere fuldkorn.

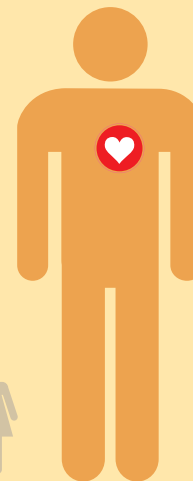
## Spis fuldkorn og lev længere

Fuldkorn forebygger visse kræfttyper, hjerte-kar-sygdomme og diabetes 2. Jo mere fuldkorn man spiser, jo større er den positive effekt.



## De får for lidt

Kun 27 % voksne danskere får de anbefalede 75 g om dagen, selvom flere end 7 af 10 ved, at fuldkorn er sundt.



## KOM I GANG

På [www.FULDKORN.DK](http://www.FULDKORN.DK) finder du opskrifter, inspiration og "kantinepakken", som gør det nemt at sætte fokus på fuldkorn.



Kontakt Susanne Tøttenborg • [sto@cancer.dk](mailto:sto@cancer.dk) • 35257414 / 30382303

