

# KOSTIR HEILKORNS

# HEILKORN DREGUR ÚR ÁHÆTTU Á LÍFSSTÍLS- SJÚKDÓMUM



Minnkar áhættu á  
hjartasjúkdómum



Minnkar áhættu  
á sykursýki II



Minnkar áhættu á vissum  
krabbameinstegundum

Bætir meltinguna

Dregur úr líkum á þyngdaraukningu

# 75 GR AF HEILKORNI DAGLEGA



# OF LÍTIL NEYSLA Á HEILKORNI

Fleiri en 9 af hverjum 10 Dönum fá ekki ráðlagðan dagskammt af heilkorni

.. sem er 75 gr

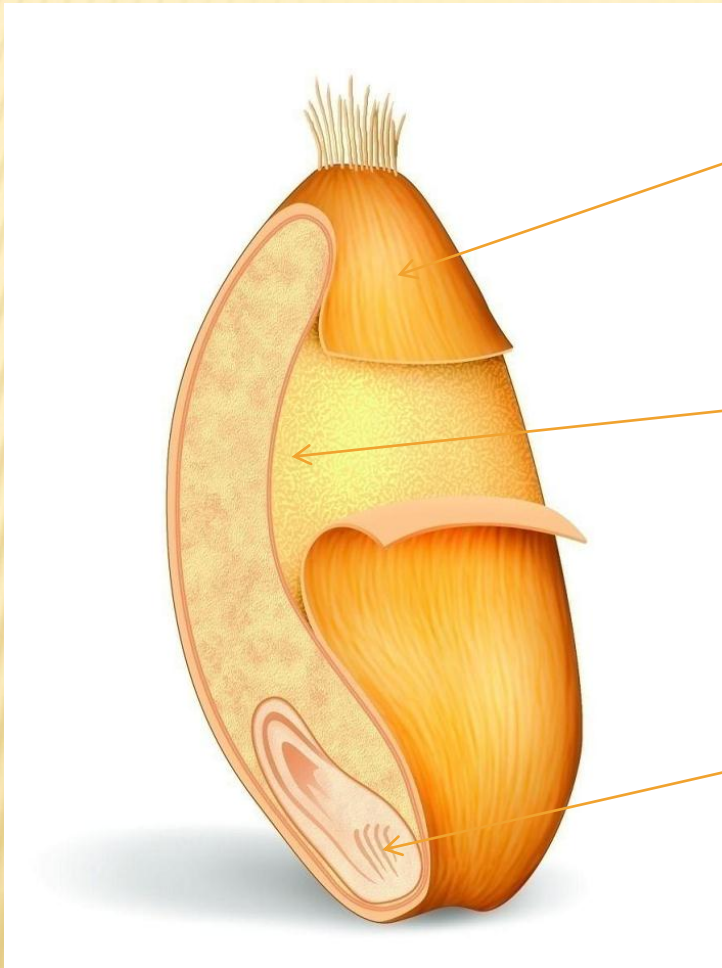


Fá ekki ráðlagðan dagskammt af heilkorni á dag



Borða 75 gr af heilkorni á dag eða meira

# HEILKORN ER ALLT KORNIÐ !



Skel ; verndar kímið  
trefjar, B-vítamín,  
steinefni

Frækjarni ; kolvetni,  
sterkja, prótín, B- og E -vítamín

Hveitikím (næringarkistan);  
B-vítamín, steinefni,  
B- og E-vítamín, fjörefni ?

# HVAÐ ER HEILKORN ?

## Heilkorn



Bygg  
Hafrar  
Hveiti  
Rúgur  
Hrís  
Hirsi  
Maís (þurrkaður)  
Sorghum

## Ekki heilkorn



Hörfræ  
Sesamfræ  
Graskersfræ  
Bókhveiti  
Villt hrís

# HEILKORNAÁÆTLUN

- ✘ Heilkornavörur aðgengilegar
- ✘ Vöruþróun - heilkorn
- ✘ Merkingar á vörum úr heilkorni
- ✘ Jákvæð umfjöllun um aðrar vörur í bakaríum
- ✘ Heilkornavörur sýnilegri í framstillingu

# HEILKORNANÆRINGARTAFLA

Tegund	Heilkorn	Nánari krafa
Hveiti, hrísgrjón	100 % heilkorn m.v. þurrefni vörunnar	Trefjar 6g/100g
Brauð	Minnst 50 % heilkorn m.v. þurrefni uppskriftar	Fita ekki yfir 7g/100g Sykur ekki yfir 5g/100g Natríum ekki yfir 0,7g/100g Trefjar yfir 5g/100g
Hrökkbrauð	Ekki undir 60 % af þurrefnum uppskriftar	Fita ekki yfir 7g/100g Sykur ekki yfir 5g/100g Natríum ekki yfir 0,7g/100g Trefjar yfir 6g/100g
Morgunkorn	Ekki undir 60 % af þurrefnum uppskriftar	Fita ekki yfir 7g/100g Sykur ekki yfir 13g/100g Natríum ekki yfir 0,7g/100g Trefjar yfir 6g/100g



# HEILKORNAHERFERÐ Í DANMÖRKU

- ★ Jan 2010, ca. 200 vörur merktar herferðinni
- ★ Mars 2010, þekktu 21% merki herferðarinnar
- ★ Þar af 29 % konur og 43 % ungt fólk á aldrinum 18-25 ára
- ★ Aukning í sölu á merktum vörum milli 2009 og 2010 + 30%



# NÆRINGARINNIHALD HVEITIS / HEILKORNAHVEITIS

<b>Heikornahveiti</b>	<b>Hveiti</b>
<b>341 kaloríur/1426 kj</b>	<b>353 kaloríur/1476 kj</b>
<b>11,6 gr trefjar</b>	<b>3,7 gr trefjar</b>
<b>29,8 mg kalsíum</b>	<b>17,4 mg kalsíum</b>
<b>103 mg magnesíum</b>	<b>25mg magnesíum</b>