

# Guide til *Kellogg's*<sup>®</sup> morgenmadsprodukter

---



Her kan du læse om indholdet i Kellogg's morgenmadsprodukter og blive klogere på det, du spiser. Der er også oplysninger til dig, der er overfølsom over for bestemte ingredienser i morgenmadsprodukterne.

## Morgenmad og morgenmadsprodukter

En solid morgenmad giver dig en god start på dagen. Efter en lang nats faste har kroppen brug for ny energi og næring. Morgenmaden hjælper dig med at klare dagens forskellige aktiviteter og giver et godt grundlag for at holde humøret på toppen. Undersøgelser har også vist, at personer der spiser morgenmad har lettere ved at holde vægten.

I Danmark har vi generelt gode morgenmadsvaner i forhold til mange andre lande. De fleste spiser morgenmad hver dag. Mange betragter morgenmaden som dagens vigtigste måltid.

Morgenmaden skal dække 20-25 % af det anbefalede daglige energiindtag. Derfor er kaffe og et stykke brød med smør slet ikke nok. Mængden af den mad du skal spise om morgenen afhænger af, hvor stort dit energibehov er. Et lille barn har f.eks. brug for betydeligt mindre energi end en dreng på 17 år, der træner meget.

Nedenfor finder du et eksempel på en morgenmad, der giver ca. 2100 kJ – en mængde der passer til de fleste kvinder og børn. Udgangspunktet er et energibehov på ca. 8400 kJ pr. dag.

*1-2 stykker brød med pålæg.  
En portion morgenmadsprodukt, havregryn, grød eller müsli.  
Bær, frugt eller et lille glas juice.*

Hvis man har brug for mere energi, kan man tage yderligere et stykke brød. Hvis man har brug for mindre, kan man udelade et stykke.

### Tip

Ved at bruge forskellige typer bær og frugter kan morgenmaden varieres i det uendelige. Ud over at bærrene smager godt, giver de også et naturligt tilskud af fiber, vitaminer og mineraler. Det kan være praktisk at anvende frosne bær. Tø en passende mængde op i køleskabet natten over eller tøm dem op i mikroovnen samme morgen.

# Hvad står der på pakken?

## Hvad står der på pakken?

Fødevarerlovgivningen foreskriver, hvilke informationer der skal figurere på fødevareremballager. Og pakker med morgenmadsprodukter fra Kellogg's har altid en fortegnelse over ingredienser og næringsindhold. Alle ingredienser angives i faldende mængder. Se eksemplet.

## Næringsindhold og portioner

Næringsindholdet i en fødevarer skal altid angives pr. 100 g. Kellogg's angiver også næringsindholdet i en anbefalet portion morgenmadsprodukt. For de fleste typer morgenmadsprodukter er det 30 g. Kellogg's skriver desuden, hvor mange portioner pakken indeholder.

## Sådan læser du næringsindholdet

Næringsindholdet angives altid både i kJ og kcal. Til højre ser du f.eks., at der er 378 kcal (1604 kJ) i 100 g Corn Flakes. En portion, dvs. 30 g, Corn Flakes indeholder 113 kcal (482 kJ).

Ingredienser		
Majs, sukker, maltekstrakt (byg), salt.		
Vejledende portionsstørrelse: 30g		
Portioner pr. pakke: ca. 16		
Næringsindhold		
Kellogg's® CORN FLAKES		
	● Pr. 100 g	● 30 g portion
Energi	1604 kJ 378 kcal	482 kJ 113 kcal
Protein	7 g	2 g
Kulhydrat	84 g	25 g
heraf:		
• sukkerarter	8 g	2,5 g
• stivelse	76 g	23 g
Fedt	0,9 g	0,3 g
heraf:		
• mættede fedtsyrer	0,2 g	0,1 g
Kostfibre	3 g	0,9 g
Natrium	0,5 g	0,15 g
Salt	1,3 g	0,4 g

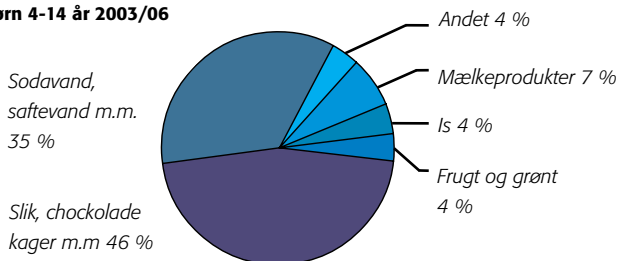
## Tip

Hvis du vil vide mere om, hvad du spiser til morgenmad, kan du gå ind på [www.tjekdinmorgenmad.dk](http://www.tjekdinmorgenmad.dk)  
Du kan også læse mere på Kellogg's hjemmeside [www.kelloggs.dk](http://www.kelloggs.dk). Gå ind på En god start på dagen er alfa og omega... – og klik derefter på Ernæringsordbog.

# Sukker i morgenmadsprodukter

## Kilder til sukker i børns kost

Børn 4-14 år 2003/06



Kilde: Danskernes kostvaner 1995-2006 – Status og udvikling med fokus på frugt og grønt samt sukker. DTU Fødevarerinstitutionen 2008.

## Sukker i morgenmadsprodukter

Kellogg's tilsætter en varieret mængde sukker i morgenmadsprodukterne, som deklarerer under sukkerarter. Sukkerarter omfatter ikke bare det tilsatte sukker. Der kan også være tale om sukker fra f.eks. majs, frugt, bær eller mælk, der indgår i produktet, men den største del udgøres af tilsat sukker.

Ifølge myndighedernes anbefalinger bør maks. 10 % af den energi, du får i løbet af dagen, komme fra tilsat sukker. Hvor meget tilsat sukker, der er plads til, afhænger af hvor stort energibehovet er. For et barn i førskolealderen er det lidt over 30 g – for voksne ca. 50-70 g.

### Fakta

Frukt og bær indeholder naturlige forekomster af f.eks. frugtsukker, druesukker og saccharose (i daglig tale sukker). Og mælk indeholder mælkesukker.

### Sukkerindholdet i Kellogg's morgenmadsprodukter

Nedenfor er angivet sukkerindholdet i en anbefalet portion, dvs. 30 g.

Corn Flakes	1/2 tsk. sukker
Rice Krispies	1/2 tsk. sukker
Frosties	1 1/2 tsk. sukker
Special K Fuldkorn	knap 1 tsk. sukker
All-Bran Regular	lidt over 1 tsk. sukker

1 tsk. svarer til 5 g sukker



## Mindre salt

I dag spiser danskerne i gennemsnit næsten dobbelt så meget salt som anbefalet. Målet er at reducere mængden til højst 6-7 g salt pr. dag. Salt anvendes for at give morgenmadsprodukterne en god smag og sprødhed. Kellogg's arbejder med at sænke saltindholdet. Det sker gradvist for, at man kan vænne sig til den mindre saltmængde. Mængden af salt deklareres altid på pakken.

På Kellogg's produktinformationsark kan du læse, hvor meget salt der er i morgenmadsprodukterne. Produktinformationsarket er vedlagt som løst bilag i brochuren. Den nyeste version findes altid på [www.kelloggs.dk](http://www.kelloggs.dk)

Kellogg's produkter	Salt, g pr. 100 g
CORN FLAKES	1,3
FROSTIES	0,9
RICE KRISPIES	1,15
COCO POPS	0,75
COCO POPS ROCKS	0,75
COCO POPS CRUNCHERS	0,90
SPECIAL K CLASSIC	1,15
SPECIAL K FULDKORN	1,30
SPECIAL K RED BERRIES	1,00
ALL-BRAN REGULAR	1,0
ALL-BRAN APPLE & FIG	0,9
ALL-BRAN PLUS	1,15
EXTRA CLASSIC	0,75
EXTRA FRUIT	0,50
EXTRA CHOCOLATE	0,65

## Alt for lidt fiber

### Alt for lidt fiber

Fiber har en masse vigtige funktioner i kroppen. Den mest kendte er, at fibre holder maven i gang og modvirker forstoppelse. De kan desuden give en øget mæthedss fornemmelse og er derfor en god hjælp, hvis man gerne vil tabe sig.

Vi spiser alt for lidt fiber i Danmark – kun halvdelen af den anbefalede mængde. Voksne bør spise 25-35 g om dagen, men kvinder spiser i gennemsnit kun ca. 19 g og mænd 20 g pr. dag. Fiber er endnu vigtigere for børn. Fra skolealderen bør fiberindholdet i maden øges gradvist. For teenagere er den anbefalede mængde den samme som for voksne. Læs mere på [www.allbran.dk](http://www.allbran.dk)

### Eksempler på fiberindholdet i Kellogg's morgenmadsprodukter

Special K Fuldkorn	3 g fiber pr. (30 g) portion
All-Bran Regular	5 g fiber pr. (30 g) portion
All-Bran Plus	11 g fiber pr. (40 g) portion



### GDA – gør dig klogere på, hvad du spiser

I 2008 indførte Kellogg's en ny mærkning, der kaldes GDA, på samtlige pakker. GDA er en forkortelse for Guideline Daily Amount – på dansk: vejledende dagligt indtag. Mærkningen gør det lettere at vurdere næringsindholdet i en portion af en given fødevarer og viser indholdet af kalorier, sukkerarter, fedt, mættede fedtsyrer, salt og fiber. GDA-mærkningen er et supplement til de øvrige oplysninger om næringsindholdet på Kellogg's pakker.

Vejledende dagligt indtag (GDA) er baseret på europæiske kostbefalinger for en voksen kvinde. Næringsindholdet i en portion af en given fødevarer udtrykkes i procent af GDA for en voksen kvinde. Det individuelle behov afhænger naturligvis af alder, køn, højde, vægt og aktivitetsniveau. En voksen mand har f.eks. brug for mere energi og næring end et barn.



Referenceværdi for en voksen kvinde	
Kcal	2000
Sukkerarter	90 g
Fedt	70 g
Mættede fedtsyrer	20 g
Salt	6 g
Fibre	25 g

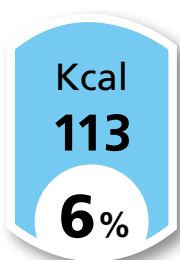
### GDA i tal

Tabellen ovenfor viser vejledende dagligt indtag (GDA) af kalorier og næringsstoffer og skal ses, præcis som navnet angiver, som referenceværdier og ikke som et mål.

“Sukkerarter” inkluderer både naturligt sukker (f.eks. fra majs, frugt, bær og mælk) samt tilsat sukker. Kellogg’s produkter indeholder hovedsageligt tilsat sukker. En kvinde anbefales maksimalt at indtage 50 g tilsat sukker pr. dag.

Læs mere om GDA på [www.kelloggs.dk](http://www.kelloggs.dk)

### Sådan læser du GDA-mærkningen



← Kalorieindholdet i en anbefalet portion på 30 g

← Procentandelen af vejledende dagligt kalorieindtag i en portion

## Overfølsomhed

Overfølsomhed over for ingredienser i fødevarer bliver stadig mere udbredt. For dig der er overfølsom, kan det være en hjælp at vide lidt mere om, hvad der findes i Kellogg's morgenmadsprodukter. På alle Kellogg's pakker med morgenmadsprodukter er der en ingrediensfortegnelse, hvor du kan læse, hvad produktet indeholder. Derudover kan du finde alle ingredienserne i Kellogg's forskellige morgenmadsprodukter på produktinformationsarket, der er vedlagt som løst bilag i brochuren.

Produktinformationsarket findes også på [www.kelloggs.dk](http://www.kelloggs.dk)

Almindelige allergener i morgenmadsprodukter er gluten, nødder, jordnødder, mandler og mælkeprodukter (laktose).

## Ingen af Kellogg's morgenmadsprodukter er egnede til personer med glutenintolerans

I januar 2009 blev en ny EU-forordning vedrørende mærkning af fødevarer, der er egnede til personer med glutenintolerans vedtaget. Mærkningen er baseret på FN's fødevarereorganisation Codex Alimentarius' reviderede standard for glutenfrie fødevarer.

Betingelserne for fødevarer, der er egnede ved glutenintolerans, er blevet skærpet. En konsekvens af dette er, at Kellogg's morgenmadsprodukter indeholder mere gluten, end hvad der er tilladt i forordningen, og derfor ikke er egnede til personer med glutenintolerans.



## Spør af ...

### Spør af ...

Fremstillingen af forskellige typer morgenmadsprodukter kan finde sted i samme produktionsanlæg. På trods af at alle maskiner rengøres nøje mellem produktionen af de enkelte morgenmadsprodukter, kan man ikke være sikker på, at spor fra andre morgenmadsprodukter ikke stadig er til stede.

Læs altid oplysningerne på pakken. Den mest aktuelle information er angivet der.

Kan indeholde  
spor af hassel-  
nødder  
og mandel



Kan  
indeholde  
spor af  
mælk



Kan  
indeholde  
spor af  
jordnødder



Kan  
indeholde  
spor af  
mælk



## Spørgsmål og svar om Kellogg's morgenmadsprodukter

Nedenfor finder du en række generelle spørgsmål, som mange tænker over.



### Er morgenmadsprodukterne ristet i fedt?

Nej, morgenmadsprodukterne er tørristede.



### Er der transfedtsyrer i morgenmadsprodukterne?

Nej, morgenmadsprodukterne indeholder ikke transfedtsyrer.



### Hvor stammer stivelsen i morgenmadsprodukterne fra?

Stivelse er en del af kulhydraterne og stammer fra de kornarter, som morgenmadsprodukterne fremstilles af.



### Hvorfor er der tilsat sukker i Kellogg's morgenmadsprodukter?

Der er sukker i morgenmadsprodukterne for at give dem en god smag. Sukkerindholdet varierer fra ½ tsk. til ca. 2 tsk. pr. portion.

Nordisk Kellogg's ApS  
Forbrugerservice  
Stationsparken 24  
2600 Glostrup  
Telefon 43 28 10 00  
[www.kelloggs.dk](http://www.kelloggs.dk)