
FULLKORNS
FRÄMJANDET

Agenda

- FullkornsFrämjandet
- FullkornsLyftet
- Erfarenheter från Pernilla Dierks, Köksmästare Härlandatjärnskolan ”Klimatslottet” på Instagram



FULLKORNS FRÄMJANDET



Partners och mål

Partners

Med stöd från VGR







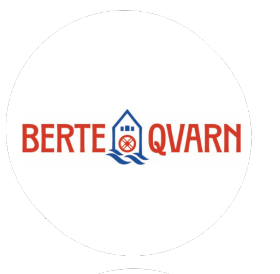






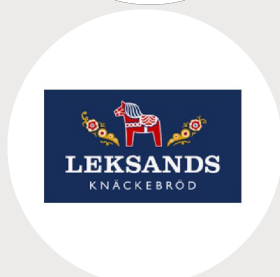




















































FULLKORNS FRÄMJANDET

SYFTE OCH MÅL

Vi vill främja fullkorn genom

- Ökad kunskap och medvetenhet om fullkorn
- Ökad tillgänglighet av fullkornsprodukter





FULLKORNS FRÄMJANDET


FullkornsLyftet - Få 10 000 elever
att äta mer fullkorn!

Mål och metod

Mål:

- Få 10 000 elever i VGR att äta fullkorn enligt Livsmedelsverkets rekommendation under en månad!

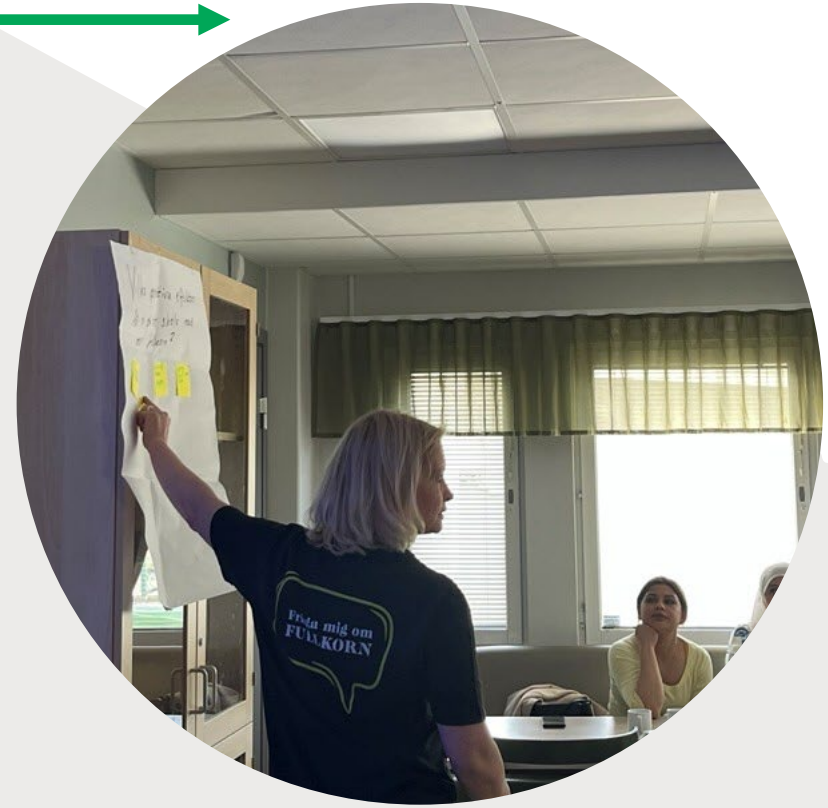
Metod:

- Engagera och utbilda personalen
- Identifiera framgångsfaktorer och hinder
- Uppmärksamma om det finns skillnader i olika socio-ekonomiska grupper
- Använda resultat för uppskalning till hela Sverige

FULLKORNS FRÄMJANDET

Projektbeskrivning

- Workshops och utbildning med kökspersonalen



- Köket planerar fullkornsrätter till lunch
  - Recept-plan för 4-veckors-period där målet om i snitt 27g fullkorn/lunch uppnås (30% av dagsintaget på 90g)
- FullkornsFrämjandet tar fram stöttande material
  - Till matsalen
  - Till personal och föräldrar
- Avslutande enkät till deltagande kökspersonal

FULLKORNS FRÄMJANDET

Deltagande skolor

Skola	Årskurs	Elever	Kontaktperson
Härlandatjärnskolan, Göteborg	F-9	500	Pernilla Dierks - Köksmästare
Lackarebäcksskolan, Mölndal	F-6	560	Teresa Sjöberg – Verksamhetsutvecklare Nils Toschach - Köksmästare
Härryda	Gymnasiet	1800	Anna Lind, Verksamhetsutvecklare
Lilla Edet, 2 skolor	F-9	1000	Camilla Grek, biträdande kostchef sektor Samhälle
Göteborg Nordost	F-9	2000	Therese Petersson, måltidschef Nordost
Öckerö, Röröskolan	F-3	20	Jerí Svensson, måltidsutvecklare
Borås, 7 skolor	F-9	2000	Petra Willman, Enhetschef Kost & Lokalvård, område 5
Lundbyskolan	7-9	400+180	Linda Sjöberg Enhetschef inom Måltid, område 4B Hisingen Michael Törmark, Köksmästare
Totalt:		8 460	

* Under hösten 2026 tillkommer även Hisingen 6 med ca 2 500 elever, totalt ca 11 000 elever som genomför FullkornsLyftet

FULLKORNS FRÄMJANDET

Några fina köksmästare!

Fadde, Gårdsten



Pernilla, Härlandatjärn



Nils, Lackarebäck



FULLKORNS FRÄMJANDET

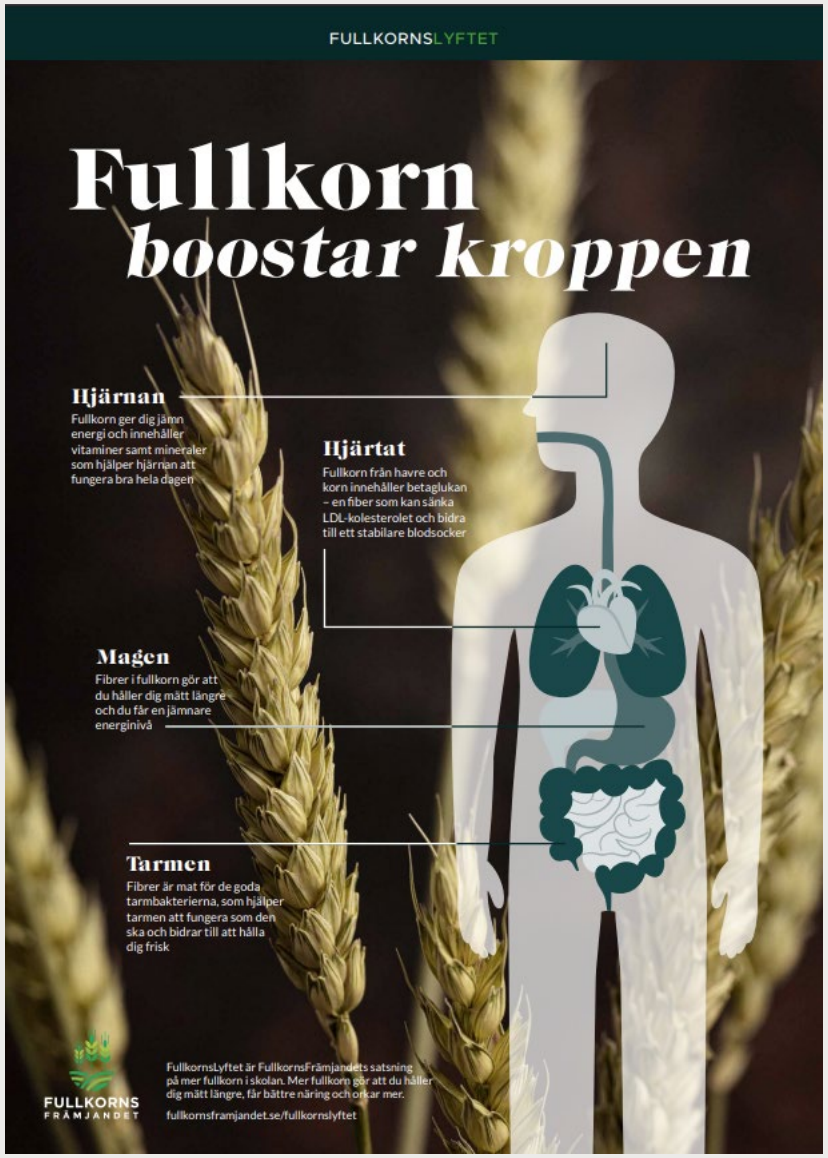
Budskap om kraft & energi!







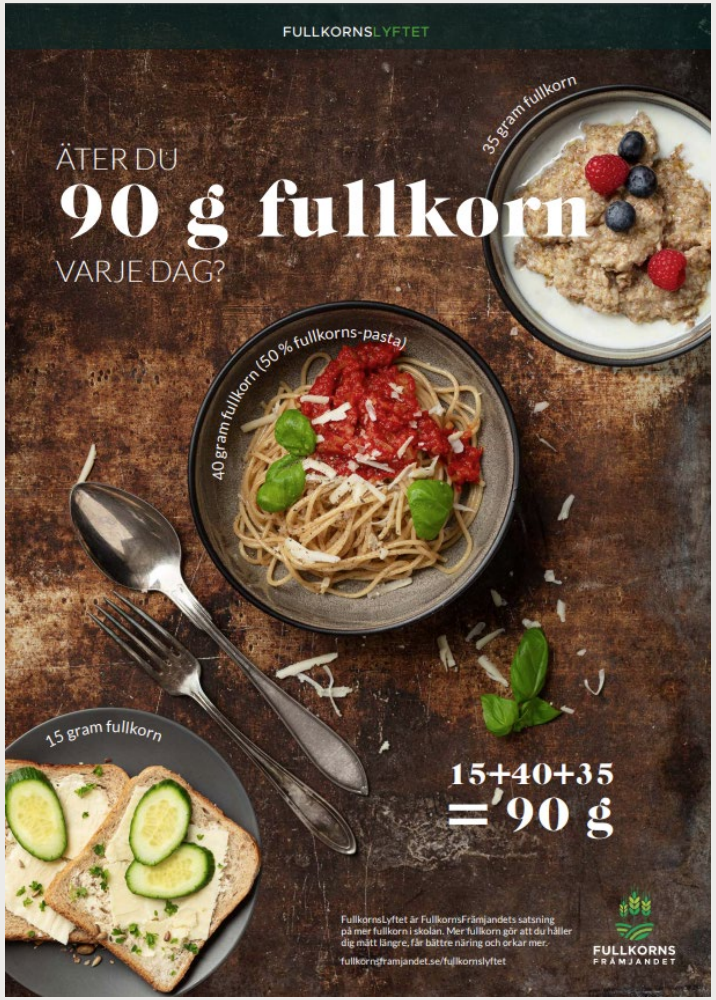
Informativt om fullkorn





FULLKORNS FRÄMJANDET

Tydliga mängder, exempel







FULLKORNS FRÄMJANDET



Erfarenheter från FullkornsLyftet

Materialet på skolorna

Gårdsten



Härlandatjärn



Hulebäcksgymnasiet



FULLKORNS
FRÄMJANDET

Alla skolor lyckades

- Alla skolor klarade av att servera i snitt 27g fullkorn per lunch under mars månad
- Eleverna åt som vanligt
- Några elever ställde frågor – då var det bra med kunskap för att kunna svara
- I vissa fall krävdes tilläggsupphandlingar vilket gick att lösa



FULLKORNS FRÄMJANDET

Vad har varit bra med FullkornsLyftet?



- Positivt!
- Smidigt och enkelt – lätt att genomföra
- Ökad kunskap hos kökspersonal och elever
- Inte många negativa reaktioner
- Kul projekt – bra start till förändring
- Givande erfarenhetsutbyte mellan skolor
- Fullkornsprodukter har blivit bättre – bra grejer nu
- Pasta och bröd är populära produkter – även med fullkorn
- Kul att göra något med personalgruppen

FULLKORNS
FRÄMJANDET

Respons från elever

”Mamma – det här är inte fullkorn – vi får byta ut pastan!” Tjej 9 år på Rörö

”Inte lika hungrig på eftermiddagen” Hockey-tjejer på Rörö och ridtjej i Borås

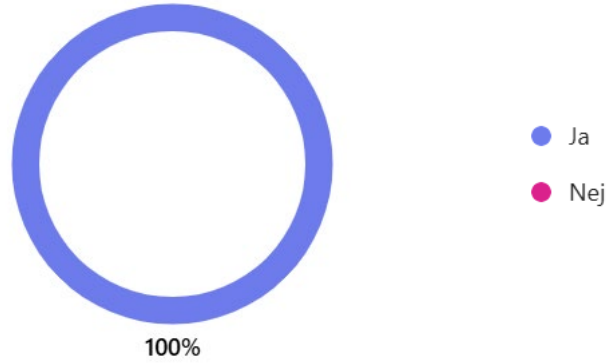
”Åh – vi orkar så mycket – vi har ätit fullkorn!” Glada och spralliga elever Härlanda

Hej Maria! Ville bara skicka en liten hälsning. Jag antar att det är ni på Fullkornsfrämjandet som driver "fullkornsmånaden" i skolorna just nu och jag kan rapportera att den fungerar 😄
Vår son kommer hem och berättar engagerat om fullkorn och vad som är bra med det. Det är faktiskt ganska gulligt att höra. Tänkte att du skulle uppskatta lite feedback från “fältet”. Bra jobbat!
🌾

FULLKORNS FRÄMJANDET

Skulle du rekommendera andra skolor att delta i FullkornsLyftet?

- 100% av deltagarna skulle rekommendera andra att vara med!



FULLKORNS FRÄMJANDET



Tips på hur man kan göra

Lyfta knäckebröd

- Goda röror på tex baljväxter
- Bara fullkornsknäckebröd
- Flera varianter av knäckebröd



FULLKORNS
FRÄMJANDET

Byt till fullkornspasta

- Servera populära rätter som
  - Spagetti carbonara
  - Färssås med spagetti
  - Lasagne

- Byt till fullkornspasta
  - ”mycket bättre nu” enligt de som deltog i projektet



FULLKORNS FRÄMJANDET

Öka fullkornshalt i bröd

- 30% av torrvikten fullkorn – samma nivå som krävs för Nyckelhålsmärkt bröd
- Inköpslista bröd – krav på Nyckelhål



FULLKORNS FRÄMJANDET

Testa havregryn i färsrätter

- Fiskfärsbiffar med havregryn och knäckebröd från Rörö
- Köttfärsrätter utdrygade med havregryn



FULLKORNS FRÄMJANDET

Vaxholmsriset

- 1/3 vanligt vitt ris, 1/3 matvete, 1/3 havreris
- Koka tillsammans i bleck
- Namnge efter eget tycke – tex ”Lackarebäcksris”



FULLKORNS FRÄMJANDET



Tips från Pernilla på Härlandatjärnskolan

Kalaspasta

- Vi blandar 50% fullkorn och 50% vit pasta och kallar det kalaspasta
- Även små roliga fakta!



FULLKORNS FRÄMJANDET

Spreads

- Goda spreads
  - Fetaostcreme
  - Bönspread med solrosfrö
  - Pesto med solrosfrön, persilja och vattenkrasse





FULLKORNS FRÄMJANDET

Baka eget bröd

- Nybakade bröd gjorda på skållad råg och rostat äpple



FULLKORNS FRÄMJANDET

Kunskapshörnan

- Tips till eleverna var de kan hitta fullkorn



FULLKORNS FRÄMJANDET

Kornbulgur

- Framtidsbiffar
- Frasiga bollar



FULLKORNS FRÄMJANDET

Summering och nästa steg



Summering

- FullkornsLyftet har varit en succé!
- Vi tar vidare lärdomar kring upphandling och sortiment
- Dags att ladda med fullkorn i resten av Sverige!



FULLKORNS FRÄMJANDET

Kontakt & frågor

Följa oss gärna på:

Instagram & Linkedin

FULLKORNSFRAMJANDET

maria.alexandersson
@fullkornsframjandet.se

Tel: 031-772 43 24



FULLKORNS
FRÄMJANDET


FULLKORNS
FRÄMJANDET