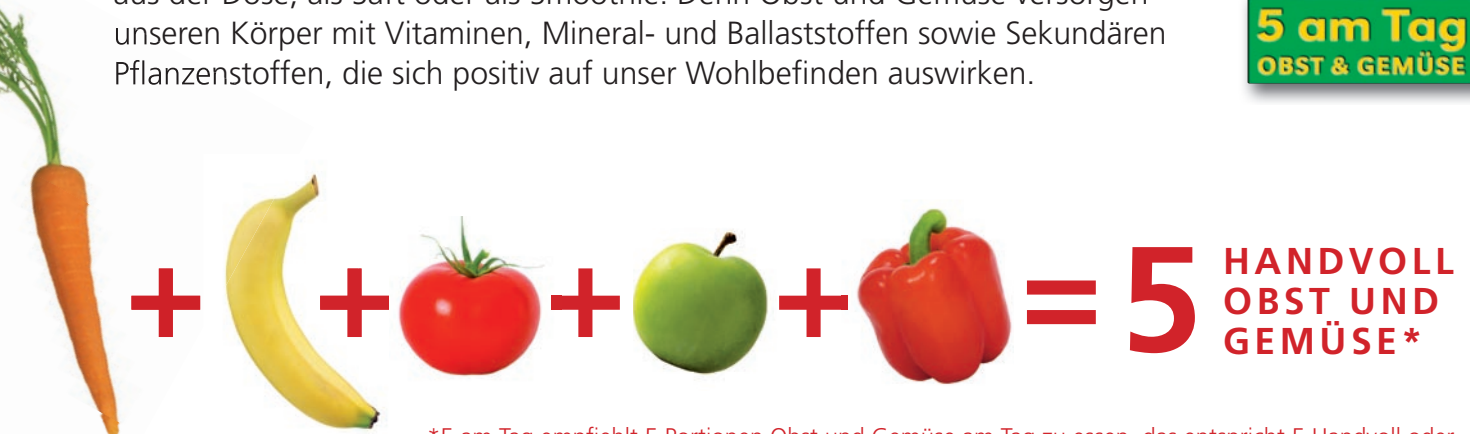


# 5 AM TAG OBST UND GEMÜSE

## ISS BUNT UND GESUND!

**5 Portionen Obst und Gemüse täglich** – das ist das Motto der 5 am Tag-Kampagne. Hier dreht sich alles um Obst und Gemüse: frisch, tiefgefroren oder aus der Dose, als Saft oder als Smoothie. Denn Obst und Gemüse versorgen unseren Körper mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie Sekundären Pflanzenstoffen, die sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken.



\*5 am Tag empfiehlt 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen, das entspricht 5 Handvoll oder 650 Gramm. Am besten essen Sie möglichst bunt und vielfältig und etwas mehr Gemüse (3 Portionen) als Obst (2 Portionen).



### 5 am Tag am Arbeitsplatz

Ob am Schreibtisch, in der Kantine oder im Bistro um die Ecke – 5 am Tag funktioniert überall. So kommen Sie fit und konzentriert durch den Arbeitstag:

- Obst, Gemüse, Trockenobst oder Nüsse zum Snacken zwischendurch am Arbeitsplatz bereitstellen.
- Mittags oder abends beim Salat oder der Gemüsebeilage besonders zugreifen und als Dessert einen Obstsalat wählen.
- Ein Glas Saft mit 100 % Fruchtgehalt oder ein Smoothie ist eine schnelle Portion für zwischendurch.



### 5 am Tag in der Schule

Knackig, bunt und lecker – Obst und Gemüse sind der ideale Pausensnack für die Schule. Denn sie machen den Körper fit und das Gehirn wieder munter.

- Trauben und Bananen geben Kraft für anstrengende Sportstunden.
- Pflaumen und Kirschen bringen das Gehirn auf Trab.
- Gemüsesticks liefern Vitamine und bringen Abwechslung zum Pausenbrot.



### 5 am Tag beim Einkauf

Achten Sie beim Einkauf darauf, genügend Obst und Gemüse in den Korb zu legen. Für einen Single-Haushalt benötigen Sie etwa 4 Kilogramm, um gut versorgt durch die Woche zu kommen.

- Nutzen Sie saisonale Angebote.
- Lagern Sie Obst und Gemüse kühl.
- Achten Sie auf Abwechslung – bunt muss es sein!
- Greifen Sie auch zu tiefgekühltem Obst oder Gemüse.

[www.machmit-5amtag.de](http://www.machmit-5amtag.de)

# 5 AM TAG LEICHT GEMACHT

## Eine Portion ist eine Handvoll

Eine Portion messen Sie mit Ihren Händen ab, dabei entspricht eine Portion einer Handvoll. Bei kleingeschnittenem Gemüse, Salat oder Beeren nehmen Sie zwei Hände voll. Da Kinderhände kleiner sind als Erwachsenenhände, sind auch ihre Portionen kleiner. So bekommen sie genau die auf ihren Bedarf abgestimmte Menge.



## 1 Portion Gemüse kann sein ...

- 1 kleiner Kohlrabi, 1 Paprika oder 3 Tomaten
- 2 Hände voll Salat oder kleingeschnittener Möhren
- 1 kleine Dose Gemüse (ca. 125 g)
- 2 Hände voll TK-Brokkoli, -Spinat oder -Champignons (ca. 125 g)
- 1 Handvoll getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen
- 1 Handvoll Sauerkraut oder sauer eingelegtes Gemüse
- 1 Glas Tomaten- oder Karottensaft

## 1 Portion Obst kann sein ...

- 1 Apfel, 1 Banane, 1 Orange oder 1 Pfirsich
- 2 Hände voll Erdbeeren, Himbeeren oder Trauben
- 4 EL Fruchtkompott ohne Zucker bzw. leicht gezuckert
- 2 Hände voll TK-Beerenmischung
- 5 Trockenpflaumen oder getrocknete Aprikosen
- 1 Glas Fruchtsaft mit 100% Fruchtgehalt oder 1 Smoothie
- 1/2 Handvoll Nüsse

Informationen rund um die Kampagne 5 am Tag, tolle Rezepte und Tipps zu gesunder Ernährung und aktuelle Aktionen finden Sie unter: [www.machmit-5amtag.de](http://www.machmit-5amtag.de)

Die Kampagne 5 am Tag engagiert sich dafür, dass die Menschen mehr Obst und Gemüse essen. Den 5 am Tag e.V. gibt es seit dem Jahr 2000. Zu seinen Mitgliedern gehören renommierte wissenschaftliche Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und die Deutsche Krebsgesellschaft, Krankenkassen, Ministerien, Stiftungen sowie zahlreiche Partner aus der Wirtschaft.

Das Netzwerk umfasst inzwischen mehr als 110 Partner. Die Kampagne wird seit 2002 von der Europäischen Union gefördert. Die Schirmherrschaft haben das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz sowie das Bundesministerium für Gesundheit übernommen.

## KONTAKT

Servicebüro 5 am Tag  
Carl-Reuther-Straße 1, 68305 Mannheim  
info@5amtag.de, [www.machmit-5amtag.de](http://www.machmit-5amtag.de)



Finanziert mit Fördermitteln der Europäischen Union und der Bundesrepublik Deutschland

