



5 am Tag
OBST & GEMÜSE

Mach mit!

5 am Tag – die Gesundheitskampagne mit Biss

„5 Portionen Obst und Gemüse täglich“, so lautet die Devise von 5 am Tag. Der Verzehr von Obst und Gemüse bietet dabei mehr als nur köstlich frischen Genuss. Schließlich belegen wissenschaftliche Studien, dass sich die in Obst und Gemüse enthaltenen Inhaltsstoffe – vor allem die sogenannten Sekundären Pflanzenstoffe – positiv auf die Gesundheit auswirken. Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, erkranken seltener an Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Diabetes mellitus. Empfohlen wird eine Tagesmenge von ca. 600 g, verteilt auf 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst – doch von diesem Ziel sind noch viele weit entfernt.

So gelingt's

Je bunter desto besser:

Jedes Obst und Gemüse enthält andere Sekundäre Pflanzenstoffe. Deshalb ist es wichtig, täglich unterschiedliche Sorten zu essen.

Am besten roh:

Rohes Obst und Gemüse enthalten die meisten Inhaltsstoffe. Besonders lecker schmecken Gemüsesticks mit einem frischem Dip.

So bleibt's knackig:

Gemüse immer kalt waschen, aber nicht „wässern“, denn dann gehen wasserlösliche Inhaltsstoffe verloren.

Die Schale hat's in sich:

Viele gesunde Stoffe befinden sich direkt in der Schale oder ganz knapp darunter. Deshalb die frischen Früchte nach Möglichkeit nur kurz und gründlich waschen und nicht schälen.

Kurz und schmerzlos:

Obst und Gemüse nur kurz und schonend garen, denn nicht nur Vitamine, sondern auch manche Sekundäre Pflanzenstoffe reagieren empfindlich auf Hitze.

Schnelle Küche:

Auch verarbeitete Obst- und Gemüseerzeugnisse wie Tiefkühlprodukte, Konserven oder Säfte liefern viele Sekundäre Pflanzenstoffe.

Genuss ohne Grenzen

Haben auch Sie Lust, bei 5 am Tag mitzumachen? Das geht ganz einfach.

Mit 5 Portionen Obst und Gemüse täglich sind Sie dabei!

Falls Sie einmal kein frisches Obst oder Gemüse zur Hand haben, sind tiefgekühlte Produkte oder Konserven eine gute Alternative.

Und wenn's ganz schnell gehen soll, dann trinken Sie doch einfach ein Glas Saft.





5 am Tag
OBST & GEMÜSE

Mach mit!

5 am Tag – leicht gemacht!

Wie viel ist eine Portion?

Eine Portion messen Sie einfach mit Ihren Händen ab, dabei entspricht eine Portion einer Hand bzw. zwei Händen voll. Auch Kinder können eine Portion ganz leicht mit ihren Händen abmessen. So bekommen sie genau die auf ihren Bedarf abgestimmte Menge.

1 Portion Gemüse kann sein ...

- 1 kleiner Kohlrabi, 1 Paprika oder 1 große Tomate
- 2 Hände voll Salat oder kleingeschnittene Möhren
- 1 kleine Dose Erbsen und Möhren oder Mais (ca. 125 g)
- 2 Hände voll tiefgekühlter Brokkoli, Spinat oder Champignons (ca. 125 g)
- 1 Hand voll getrocknete Hülsenfrüchte, wie Linsen oder Erbsen
- 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 tiefgekühlte Beerenmischung
- 5 Trockenpflaumen oder getrocknete Aprikosen
- 1 Glas Fruchtsaft mit 100 Prozent Fruchtgehalt



Eine starke Gemeinschaft

Allein in Deutschland engagieren sich über 100 Organisationen, Institutionen und Unternehmen aus den Bereichen Gesundheit und Wirtschaft für 5 am Tag. Auch in zahlreichen anderen Ländern, über alle Kontinente hinweg, laufen ähnliche Kampagnen. Aber ob 5 am Tag in Deutschland oder 5 A Day in den USA – die Botschaft bleibt international dieselbe: Mehr Obst und Gemüse für eine bessere Gesundheit.

5 am Tag – Infos und Aktionen

Im Internet unter www.5amtag.de finden Sie Informationen rund um die Kampagne 5 am Tag, tolle Tipps und Ideen zu gesunder Ernährung, Vorstellungen geplanter und laufender Aktionen und vieles mehr.

Servicebüro 5 am Tag
Käfertaler Straße 190 · 68167 Mannheim
info@5amtag.de · www.5amtag.de



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Gemeinschaft

Promis mit Biss

Auch immer mehr Prominente bekennen sich zu 5 am Tag. Mit einer großen Mach mit-Aktion ruft der 5 am Tag e.V. Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens auf, die Gesundheitskampagne aktiv zu unterstützen. In einem Fragebogen berichten die Prominenten von ihren Vorlieben in puncto Obst und Gemüse oder verraten ihr Lieblingsrezept. Anklang hat der Aufruf bereits gefunden: Neben den beiden Schirmherrinnen der Kampagne, den Bundesministerinnen Renate Künast und Ulla Schmidt, haben auch Gourmetkoch Johann Lafer, Mariele Millowitsch, Thomas Heinze, Robert Atzorn, Maren Gilzer, Sebastian Deyle und viele mehr die ersten Fragebogen ausgefüllt. Mehr dazu gibt's im Internet unter

www.machmit-5amtag.de