



Ernährungs-Paket

„5 am Tag“

Verzehren Sie **fünf Portionen Obst/Gemüse am Tag** (1 Portion = ca. 100 g oder so viel, wie in Ihre Hand passt), davon am besten 3 Gemüse- und 2 Obstportionen und davon mind. 2 Portionen in roher Form.

Warum?

Gemüse und Obst sind reich an **wertvollen Inhaltsstoffen** wie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Diese können Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren und vor zahlreichen Krankheiten schützen.

Der Verzehr von fünf Portionen Obst/Gemüse am Tag wird als **einzelne Ernährungsmaßnahme den größten Effekt** für Ihre Gesundheit erzielen.

So könnte das in Ihrem Tagesablauf aussehen:

Beispiel 1:

Früh: Müsli mit 1 *Apfel*
Vormittag: 1 Glas *Tomatensaft*
Mittag: 1 Portion *Broccoli* zum Essen
Nachmittag: 1 *Banane*
Abend: 1 Portion *frischer Salat* mit kleingeschnittenem Gemüse, Oliven und Kräutern

Beispiel 2:

Früh: 1 Glas *Orangensaft*
Vormittag: 1 *Möhre*
Mittag: 1 *Salatteller*
Nachmittag: 1 *Birne*
Abend: gedünstete *Champignons* mit Kräutern auf *Baguette*

Tipps für „5 am Tag“ am Arbeitsplatz:

- Bereiten Sie morgens klein geschnittenes Gemüse als Snack für zwischendurch vor.
- Stellen Sie sich einen bunten Früchtekorb am Arbeitsplatz zu recht – sieht schön aus und verführt zum Zugreifen.
- In der Kantine die Gemüse- und Salatbeilage zur „Hauptmahlzeit“ machen.

Noch einige Tricks:

- Vergrößern Sie Ihre Salat- und Gemüseportionen.
- Verzehren Sie frisches Obst und Gemüse häufiger als Zwischenmahlzeit.
- Eine Obst- oder Gemüseportion können Sie durch ein Glas Gemüse- oder Obstsaft ersetzen.

Wählen Sie Sorten von Obst und Gemüse für Ihren Tages-Speiseplan, die Ihnen **gut schmecken**.

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und probieren Sie mit Lust auch **neue Sorten**. Gestalten Sie Ihre „5 am Tag“ **vielfältig**.

Planen Sie **gleich für morgen** Ihre fünf Obst- und Gemüseportionen ein.

Erzählen Sie Ihren **Familienmitgliedern** und **Kollegen** von Ihren neuen Vorsätzen und motivieren Sie sie, auch für ihre Gesundheit aktiv zu werden. Erinnern Sie sich im Alltag gegenseitig an die „5 am Tag“ – gemeinsam geht's leichter.

Viel Spaß, Erfolg und **guten Appetit!**