

WOCHENCHECK: IHR ERGEBNIS, UNSERE TIPPS

35 UND MEHR PORTIONEN

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind ein Obst- und Gemüsefan und haben das Ziel „5 am Tag“ locker erreicht. Großartig, Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

28–34 PORTIONEN

Das ist sehr gut. Fast immer erreichen Sie das Ziel von 5 Portionen am Tag. Nur selten fehlt noch eine Portion. Weiter so!

21–27 PORTIONEN

Ganz ordentlich. Sie sind auf dem richtigen Weg. Versuchen Sie, Ihren Obst- und Gemüseverzehr weiter zu steigern. Das Tagesziel lautet: Mindestens 5 Portionen.

14–20 PORTIONEN

Nicht schlecht, aber das Ziel ist noch lange nicht erreicht. Essen Sie mindestens 2 Portionen Obst und Gemüse mehr am Tag. Tipp: 1 Portion pro Tag kann hin und wieder durch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft oder einen Smoothie ersetzt werden.

7–13 PORTIONEN

Sind Sie ein Obst- und Gemüsemuffel? Oder fehlt Ihnen einfach nur die Gelegenheit? Legen Sie sich einen Vorrat an frischem und verarbeitetem Obst und Gemüse an. Dann haben Sie immer genug im Haus. Ab und zu können Sie auch eine halbe Handvoll Trockenfrüchte oder Nüsse knabbern.

UNTER 7 PORTIONEN

Aufgepasst: Sie sollten deutlich mehr Obst und Gemüse essen. Nur dann bekommt Ihr Körper, was er braucht, um dauerhaft fit und gesund zu bleiben. Tipp: Nehmen Sie sich zum Essen bewusst Zeit und greifen Sie zwischendurch mal zu einem Apfel.

MEHR LUST ST TT FRUST – ANREGUNGEN FÜR JEDEN TAG

- ▶ Achten Sie auf Abwechslung – bunt muss es sein!
- ▶ Nutzen Sie saisonale Angebote und greifen Sie auch zu tiefgekühltem Obst oder Gemüse
- ▶ Obst, Gemüsesticks, Trockenobst oder Nüsse zum Snacken zwischendurch am Arbeitsplatz bereitstellen.
- ▶ Ein Glas Saft mit 100 % Fruchtgehalt oder ein Smoothie ist eine schnelle Portion für zwischendurch.
- ▶ Lagern Sie Obst und Gemüse kühl und bereiten Sie es schonend zu.

Mehr Informationen, Ideen und Rezepte finden Sie unter www.5amtag.de



KONTAKT

Servicebüro 5 am Tag e.V.
Carl-Reuther-Str. 1
68305 Mannheim

www.5amtag.de
info@5amtag.de
[www.facebook.de/
5amTagDeutschland](https://www.facebook.de/5amTagDeutschland)

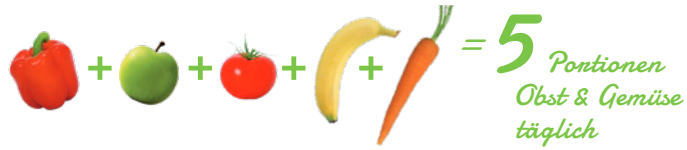
GENUSS MIT LUST

5 am Tag



5 M T G – WOHLBEFINDEN HOCH FÜNF

5 Portionen Obst und Gemüse täglich, das ist das Motto von „5 am Tag“. Denn Obst und Gemüse schmecken nicht nur lecker – sie versorgen unseren Körper mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie Sekundären Pflanzenstoffen, die sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. Eine obst- und gemüsereiche Ernährung trägt dazu bei, das Risiko für typische Zivilisationskrankheiten zu mindern und das Immunsystem zu stärken.



5 am Tag empfiehlt 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen, das entspricht 650 Gramm – oder 5 Handvoll. Am besten essen Sie möglichst bunt und vielfältig und etwas mehr Gemüse (3 Portionen) als Obst (2 Portionen). Lassen Sie sich inspirieren und greifen Sie ruhig einmal öfter zu.



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

SIE HABEN ES IN DER HAND



Eine Portion entspricht in etwa 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 bekommt jeder genau die auf seinen Bedarf abgestimmte Menge.

5 PORTIONEN SIND EINFACHER ALS MAN DENKT:

Zum Frühstück essen Sie ein Müsli mit frischem Obst. Zum Pausenbrot knabbern Sie Gemüsesticks. Mittags gibt es eine Portion Gemüse als Beilage und zum Nachtisch einen erfrischenden Obstsalat. Oder, wenn am Nachmittag der kleine Hunger kommt, einen Apfel auf die Hand. Zum Abendessen schlemmen Sie dann einen kleinen Salat – und schon sind die 5 Portionen geschafft.

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



MACHEN SIE DEN WOCHENCHECK

Wie viele Portionen Obst und Gemüse haben Sie heute schon gegessen? Kreuzen Sie die Portionen im Wochenplan an. Jede Portion ergibt einen Punkt. Am Ende der Woche addieren Sie die Punkte.

In der Auswertung auf der Rückseite erfahren Sie, wie Ihr Obst- und Gemüseverzehr zu bewerten ist.

	WOCHEN 1	WOCHEN 2
Montag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Dienstag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mittwoch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Donnerstag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Freitag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Samstag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sonntag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

	WOCHEN 3	WOCHEN 4
Montag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Dienstag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mittwoch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Donnerstag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Freitag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Samstag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sonntag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>