

5 PORTIONEN IM HANDUMDREHEN!

mach mit!

Eine 5 am Tag-Portion messen Sie einfach mit der Hand ab. Etwa eine Handvoll Obst oder Gemüse ist eine Portion – und da Kinderhände kleiner sind als Erwachsenenhände, sind auch ihre Portionen kleiner.

In Gramm ausgedrückt sollten Erwachsene täglich 650 Gramm Obst und Gemüse essen. Bei Grundschulkindern reichen entsprechend 400 bis 500 Gramm. Da Gemüse mehr bioaktive Stoffe als Obst enthält, sind davon täglich drei Portionen ideal – roh oder gegart.

So kann das aussehen:

- ▶ Zum Frühstück etwas kleingeschnittenes Obst oder ein Glas Saft.
- ▶ In die Lunchbox kommen kleine Tomaten, Gurkenstückchen, eine knackige Karotte oder Radieschen.
- ▶ Ein bunter Salatmix und eine Portion Gemüse bereichern das Mittag- und Abendessen.
- ▶ Als schnelle Stärkung für zwischendurch bieten sich ein Apfel, eine Banane, Trockenfrüchte oder ein Smoothie an.



5 AM TAG – WER STECKT DAHINTER?

Die Ernährungskampagne 5 am Tag unterstützen viele Fachleute und Gesundheitsorganisationen in Deutschland und in zahlreichen anderen Ländern. Denn eine obst- und gemüsereiche Ernährung trägt dazu bei, das Risiko für typische Zivilisationskrankheiten zu mindern und das Immunsystem zu stärken.

*Machen Sie also mit -
zusammen mit Ihren Kindern!*

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

POWER FÜR IHRE KIDS

5 am Tag-Tipps für Eltern & Co.



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union



SO WERDEN KIDS ZU OBST- UND GEMÜSEFANS

Eltern wissen: Eine vollwertige Ernährung ist für die Entwicklung von Kindern wichtig. Und Obst und Gemüse enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Was aber tun, wenn Kinder Obst und Gemüse ablehnen? Ganz einfach: Es kommt ganz auf Sie an! Führen Sie Ihr Kind spielerisch und ohne Druck an die ausgewogene Kost heran. Mag es eine bestimmte Obst- oder Gemüseart nicht? Dann einfach eine neue ausprobieren! Und essen Sie immer mit, denn nur so können Eltern die Ernährungsgewohnheiten von Kindern frühzeitig prägen und Vorbild sein.

Vor allem: Andere Lebensmittel oder kleine Naschereien zwischendurch sind bei 5 am Tag nicht verboten. Die gekonnte Mischung motiviert Kinder zuzugreifen und auf den Geschmack zu kommen.

BUNT, KNACKIG, COOL!

Obst- und Gemüsebuffet haben keine Chance, wenn die Vitaminbomben lecker und kindgerecht angeboten werden:

- ▶ Die meisten Kinder mögen Gemüse lieber knackig als weichgekocht.
- ▶ Probieren Sie bei Salaten verschiedene Dressings aus. Sauer finden die meisten Kinder nicht lustig.
- ▶ Mundgerecht zugeschnitten und pfiffig angerichtet kommt besser an – genauso wie bei Erwachsenen.
- ▶ Lassen Sie die Kinder beim Zubereiten und Schneiden mithelfen, dann schmeckt das Ganze noch mal so gut!
- ▶ Beim Einkauf in die Auswahl der Lebensmittel eingebunden zu werden, finden Kinder cool. Selbst ausgesuchtes Obst und Gemüse stärkt sogar noch ihr Selbstbewusstsein.

PIZZA, NUDELN & CO. CLEVER AUFGEPEPPT

Mit Obst und Gemüse werden aus Kalorienbomben wie Pizza und Hamburger im Nu ausgewogene Mahlzeiten:

- ▶ Belegen Sie die Pizza auch mit leckerem Gemüse: Mais, Brokkoli und Paprika machen den Belag appetitlich bunt.
- ▶ Lust auf Hamburger? Kein Problem, wenn er mit viel frischem Gemüse belegt ist: Tomaten, Gurken und frische Salatblätter machen aus einem normalen Burger eine vollwertige Hauptmahlzeit.
- ▶ Auch die Soße zu den geliebten Nudeln kann eine Extraportion Gemüse vertragen. Entweder das Gemüse mit der Soße mitkochen und evtl. pürieren oder im Nudelwasser bissfest garen – fertig ist das neue Pastagericht.
- ▶ Übrigens: Mit Produkten aus der Tiefkühltheke oder der Dose lassen sich ebenfalls köstliche Leckereien zaubern.



Pfiffige Snacks für zwischendurch

Haben Ihre Kinder nach der Schule Freunde zu Besuch? Bieten Sie doch Gemüsesticks mit leckeren, kalorienarmen Dips an. Oder bunte Fruchtspieße. Oder einen köstlichen, hübsch dekorierten Saftcocktail. Dann geht das Zugreifen wie von selbst.

