

Mehr Genuss

Mehr Informationen erhalten Sie hier

«5 am Tag»

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@5amtag.ch
www.5amtag.ch

«5 am Tag» ist eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Früchtekonsums der Krebsliga Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit.

Weitere Faltblätter können Sie auf www.5amtag.ch bestellen.
Dieses Faltblatt ist auch auf Französisch und Italienisch erhältlich.
KLS/03.2011/35 000 D/1625

Tipps und Tricks

- Kochen Sie Gemüse nicht länger als nötig, sonst verliert es Farbe und Geschmack.
- Gemüsereste können Sie zu einer feinen Suppe pürieren.
- Ein Löffel mehr: Verdoppeln Sie doch einfach die Portion Gemüse oder Früchte, die Sie gerade essen.
- Schneiden Sie Früchte und Gemüse klein. Das essen nicht nur Kinder lieber.
- Kombinieren Sie verschiedene Farben – bunt ist gesund!
- «5 am Tag» schon während dem Kochen: Bis die Spaghetti gar sind, könnten Sie ein Rüebli oder ein Stück Kohlrabi knabbern.
- Bevorzugen Sie saisonale und regionale Produkte.
- Verfeinern Sie Ihre Sandwiches mit Tomaten, Gurkenscheiben oder Salatblättern.
- Belegen Sie eine Pizza zusätzlich mit Peperoniwürfeln, Spargeln, Zwiebeln oder Zucchini.



Weitere Tipps und tolle Rezepte
finden Sie auf: www.5amtag.ch

Wie und Warum

Gefragt – geantwortet



1. **Wie viel Gemüse und Früchte soll man pro Tag essen?**
2. **Gehören Kartoffeln auch zu «5 am Tag»?**
3. **Was ist mit Smoothies?**
4. **Zählen Dosengemüse und Dosenfrüchte als eine Portion?**
5. **Ersetzt eine Vitamintablette eine Portion?**

Antworten

1. Insgesamt sollte eine erwachsene Person täglich etwa 600 g Gemüse und Früchte essen, also fünf Portionen zu je 120 g.
2. Nein. Kartoffeln haben einen hohen Anteil an Stärke. Sie gehören deshalb in die Gruppe der stärkehaltigen Lebensmittel wie Getreide, Reis und Hülsenfrüchte.
3. Ein Smoothie besteht aus pürierten Früchten und kann eine der fünf Portionen pro Tag ersetzen.
4. Ja. Doch da sie stark erhitzt worden sind, Gemüse meist gesalzen und Früchte in der Regel stark gezuckert sind, sollten sie möglichst selten gegessen werden.
5. Nein. Gemüse und Früchte enthalten nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch andere wichtige Stoffe wie Nahrungsfasern, Wasser und sekundäre Pflanzenstoffe. Bei einer ausgewogenen und gemüse- und fruchtreichen Ernährung erhält der Körper alle Stoffe, die er benötigt.



Einfach gesund

Täglich Gemüse und Früchte

Erdbeere

1 Portion entspricht
fünf bis acht Erdbeeren.

Saison: Juni bis
September.



Was ist «5 am Tag»

Das Ziel

«5 am Tag» ist eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums. Ziel ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Schweizer Bevölkerung zu steigern. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihren persönlichen Gemüse- und Fruchteverzehr einfach steigern: mit viel Spass und Genuss!

Gute Gründe

Eine gemüse- und fruchtereiche Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Gemüse und Früchte enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und dafür praktisch kein Fett und meist nur wenig Energie. Sie sind reich an Nahrungsfasern und enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, denen eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben wird. Mit einer gemüse- und fruchtereichen Ernährung bleibt der Körper rundum in Schwung.

Grüne Bohnen

1 Portion entspricht zirka 30 bis 35 Bohnen.

Saison: Juli bis Oktober.



5 Portionen pro Tag

Wie viel wovon

Essen Sie täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte. Ganz nach Lust und Laune und ohne abzuwiegen.

Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll

Dies ergibt für das jeweilige Alter die entsprechende Menge. Eine Portion sind bei Kindern 70g Gemüse oder 100g Früchte, bei Erwachsenen 120g Gemüse oder Früchte.



Die 5 Portionen sollten idealerweise aus 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte bestehen.

Eine der fünf Portionen kann durch ein Glas ungesüßten Saft (2 dl für Erwachsene/1,5 dl für Kinder) oder eine Handvoll Trockenfrüchte ersetzt werden.

Zwetschgen

1 Portion entspricht 5 bis 7 Zwetschgen.

Saison: August bis Oktober.



«5 am Tag» ganz konkret

Was zählt

Alle Gemüse und Früchte zählen, egal ob frisch, gekocht oder tiefgefroren. Wählen Sie nach Lust und Laune. Achten Sie dabei auf Abwechslung, denn nicht alle Gemüse und Früchte enthalten die gleichen Schutzstoffe.

Mindestens eine Portion sollte täglich aus rohem Gemüse oder Früchten bestehen, da sie noch die Vitamine enthalten, die beim Erhitzen verloren gehen.

Bunte Vielfalt

Bevorzugen Sie frische, saisonale Produkte. Wie und wann die Portionen während des Tages eingenommen werden ist nicht entscheidend. Wichtig ist es, die Vielfalt der unterschiedlichen Gemüse- und Fruchtarten zu genießen, denn in jeder Frucht und jedem Gemüse stecken wieder andere Stoffe, die unserem Körper Gutes tun. Je farbenfroher, desto besser!

Peperoni

1 Portion entspricht einer halben Peperoni.

Saison: Juli bis Oktober.



So oder anders

Sie bevorzugen mehrere kleine Mahlzeiten?

- FRÜHSTÜCK: Birchermüesli mit frischen Früchten
- ZNÜNI: ein Apfel
- MITTAGESSEN: Käsesandwich mit gemischtem Salat
- ZVIERI: ein Tomatensaft
- ABENDESSEN: leckerer Gemüse-Kartoffel-Gratin mit Schinken

Sie frühstücken nicht gerne?

- ZNÜNI: Naturejoghurt mit frischen Früchten und ein Vollkornbrötli
- MITTAGESSEN: Fisch mit Kartoffeln und Blattsalat
- ZVIERI: ein grosses Rüeblli
- ABENDESSEN: Spaghetti Napoli und danach ein Erdbeer-Rhabarber-Smoothie

Sie haben keine Zeit für Zvieri oder Znüni?

- FRÜHSTÜCK: zum Frühstücksbrot ein Fruchtsaft
- MITTAGESSEN: grilliertes Pouletbrüstchen mit Reis und gedämpftem Gemüse, zum Dessert eine Birne
- ABENDESSEN: grüner Salat, Gemüsesuppe, Brot und Käse

Karotten

1 Portion entspricht zwei Karotten.

Saison: ganzjährig.

