



# 5 am Tag OBST & GEMÜSE

"5 AM TAG" MACHT SCHULE

LEHRERINFORMATION

- GRUNDSCHULE -



# „Viel Obst essen!“ –

**diese Aussage gehört für 70 % der Kinder zu den Merkmalen einer gesunden Ernährung. Tun sie es auch? Bekanntlich klappt zwischen Theorie und Praxis eine große Lücke.**

Obst und Gemüse kommen viel zu selten auf den Tisch. Der aktuelle Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigt, dass statt der empfohlenen 600 g täglich im Durchschnitt gerade mal die Hälfte davon gegessen wird. Note „mangelhaft“ für die Ernährung der Bundesbürger! Speziell Kinder essen zu wenig Gemüse, wie die DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study) dokumentiert. Zu Obst greifen sie zwar gerne, aber bevorzugt nach nur wenigen Lieblings-Arten. Dabei liegen Äpfel und Bananen vorne.

Gemüse und Obst sind in der Ernährung von Kindern besonders wichtig. Fünf abwechslungsreiche Portionen sollten es täglich sein. Sie versorgen mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, von denen manche nicht oder kaum in anderen Lebensmitteln enthalten sind. Besonders grüne Gemüsesorten wie Brokkoli, Spinat und Endiviensalat bieten viel Folsäure, ein Vitamin, das für die Blutbildung wichtig ist und mit dem Kinder generell eher schlecht versorgt sind. Vitamin C und Betacarotin finden sich fast ausschließlich in dieser Lebensmittelgruppe. Besonders bedeutsam sind die in den letzten Jahren erforschten Sekundären Pflanzenstoffe, die in großer Vielfalt in Obst und Gemüse stecken und entscheidend zur positiven Wirkung von Obst und Gemüse auf die Gesundheit beitragen.

**Sekundäre Pflanzenstoffe** ist der Oberbegriff für eine Reihe chemisch sehr unterschiedlicher Substanzen in Pflanzen, die im so genannten Sekundärstoffwechsel der Pflanzen gebildet werden. Es sind Farbstoffe, Geruchs- und Geschmacksstoffe, die nur in geringen Konzentrationen vorkommen, aber enorme Wirkungen entfalten können. Diese Wirksamkeit hat Wissenschaftler in aller Welt in den letzten Jahren verstärkt zu Forschungen angeregt. Etwa 30.000 verschiedene Sekundäre Pflanzenstoffe sind zurzeit bekannt, etwa 10.000 diverse nehmen wir mit den Lebensmitteln auf. Über 250 wissenschaftliche Studien gaben beeindruckende Hinweise auf die krebsvorbeugende Wirkung und den positiven Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diesen Erkenntnissen zufolge stehen die Sekundären Pflanzenstoffe neben den Primären Pflanzenstoffen wie Kohlenhydrate, Proteine, Fette und Vitamine. Sie sind zwar theoretisch in aller Munde, aber noch nicht praktisch. Das soll sich ändern.

**Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag** – so bestätigen Ernährungsexperten und wissenschaftliche Studien – wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Doch allein das Wissen darum genügt nicht. Kinder, Jugendliche und Erwachsene müssen auch motiviert werden, mit Genuss und Freude etwas für ihre Gesundheit zu tun. Diese Erkenntnisse haben Gesundheitsorganisationen und Wirtschaftspartner zum Start der Kampagne „5 am Tag“ in Deutschland bewegt. Gemeinsames Ziel ist es, Kinder und Jugendliche zu einem regelmäßigen höheren Verzehr von Obst und Gemüse zu motivieren und so den Gesundheitszustand der Bevölkerung nachhaltig zu verbessern. Entscheidend für die gesundheitsfördernde Wirkung ist, dass nicht nur gelegentlich Obst und Gemüse gegessen, sondern die Ernährung dauerhaft umgestellt wird.

**„5 am Tag“ für Kinder und Jugendliche.** Entscheidend ist, dass von klein auf viel Obst und Gemüse gegessen wird. Wenn Kinder mit Spaß und Freude diese Lebensmittel auf ihren Tellern haben, bleiben sie auch im Erwachsenenalter dabei. Kinder entwickeln Ernährungsgewohnheiten, die sie lange Jahre, wenn nicht sogar ein Leben lang, beibehalten. „5 am Tag“ ist ein neues und wichtiges Thema im Rahmen der Ernährungserziehung in Schulen. Gut zu essen und zu trinken ist eine bedeutende Voraussetzung für konzentriertes Lernen und natürlich für die Gesundheit. Bei allem theoretischen Hintergrund können die Lerninhalte zu diesen Themen erfreulich spielerisch und lebendig vermittelt werden. So können die Kinder Obst und Gemüse, Essen und Trinken erleben.

**Starten Sie auch in Ihrer Klasse mit „5 am Tag“!**



## Folie 1



**Das Logo „5 am Tag“ ist das Zeichen der Kampagne, ihrer Botschaften und Produkte. Es steht aber auch als Signalgeber, Erkennungsmarke und vor allem zur Erinnerung an „5 am Tag“ und an das Gelernte. Die fünf bunten Felder spiegeln die farbige Vielfalt von Obst und Gemüse wider. Jedem Segment können Sie Obst und Gemüse in diesen typischen Farben zuordnen.**

Die Farben haben im Zusammenhang mit den Sekundären Pflanzenstoffen Flavonoide und Carotinoide noch eine weitere Bedeutung. Diese Farbstoffe geben Obst und Gemüse ihre jeweils typische Färbung. Rote, gelbe und orangefarbene Früchte und Gemüsearten wie Tomaten, Paprika, Honigmelonen, Aprikosen und Möhren enthalten viele Carotinoide. Rotkohl, Auberginen, rote Zwiebeln und blaue Weintrauben haben die typische rotviolette Farbe von Flavonoiden.

**Je mehr sich Kinder mit dem Logo und seinen Inhalten auseinander setzen, umso eher werden sie die Abbildung verinnerlichen und wiedererkennen. Diesen Prozess fördern Sie mit dem Einsatz der ersten Folie.**

### Methodisch-didaktische Hinweise:

**Vorarbeit:** Schneiden Sie die Abbildungen von **Folie 2** in für Sie handliche Stücke aus.

Besprechen Sie mit den Kindern die Attribute, die sie mit Obst und Gemüse verbinden: ... sind farbig, ... schmecken (nicht), ... sind gesund etc.

Gehen Sie besonders auf die gesundheitlichen Wirkungen ein: „stärken die Abwehrkräfte“, „schützen vor Erkrankungen“. Lenken Sie die mögliche verallgemeinernde Aussage „schmecken nicht“ weiter zu der konkretisierenden Frage „Welches Obst und Gemüse schmeckt nicht gut und welches schmeckt (dir) gut?“

Es werden sich genügend Arten finden, die Kindern schmecken.

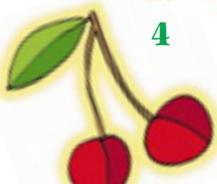
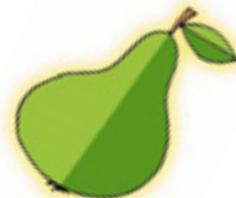
Fordern Sie die Kinder auf, die Namen von ihnen bekannten Obst- und Gemüsearten zu nennen. Anschließend beginnen Sie mit der farblich entsprechenden Einordnung von Obst und Gemüse in die richtige farbliche Region des Logos. Lassen Sie dabei die Kinder Beispiele nennen für gelbe, hellgrüne, dunkelgrüne, rote und orangefarbene Früchte und Gemüse.

**Erklären Sie anhand des fertig gestellten Logo-Gesamtbildes die Aussage der Kampagne „5 am Tag“.**

### Lernziele:

**Die Schülerinnen und Schüler lernen**

- das „5 am Tag“-Ziel kennen.
- dass Obst und Gemüse schmecken und gesund sind.
- die Vielfalt von Obst und Gemüse kennen.
- Obst- und Gemüsearten zu benennen.
- Obst- und Gemüsearten farblich zuzuordnen.
- Obst- und Gemüsearten zu beschreiben.
- die Bedeutung von Logo und Botschaft „5 am Tag“.







Folie 3 

## „5 am Tag“ - 5 Portionen



**Klassen-Umfrage:**  
Wie viele Portionen esst ihr?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Folie 3**



# 5 Portionen

## Klassen-Umfrage:

Wie viele Portionen esst ihr?

Das Ziel von „5 am Tag“ lautet, täglich etwa 600 g zu verzehren, für Kinder im Alter von 6 bis 9 Jahren entsprechend ihrer Größe zirka 450 g. Bei „5 am Tag“ gibt es sehr einfache Messgrößen für eine Portion: die eigenen Hände. Eine Hand voll entspricht genau einer Portion bei großen Stücken, die in eine Hand passen, wie ein Apfel, ein kleiner Kohlrabi oder eine Birne. Bei größeren Arten wie Brokkoli oder Ananas, die man klein schneidet, oder bei kleinem Obst wie Beeren ergeben zwei Hände eine Portion. Dieses einfache Maß passt sich damit automatisch den Bedürfnissen von Kindern und Erwachsenen an: große Hände – große Portionen, kleine Hände – kleine Portionen.

### Mengenempfehlungen für Kinder (6 bis 9 Jahre):

Obst: 200 – 220 g pro Tag

Gemüse und Salat: 200 – 220 g pro Tag

### Das Tagesziel heißt:

**drei Hände voll Gemüse und Salat und zwei Hände voll Obst. Dabei sollte ungefähr die Hälfte des Gemüses roh gegessen und die andere Hälfte schonend gegart werden.**

### Methodisch-didaktische Hinweise:

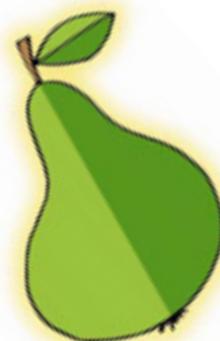
Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern die Abbildungen. Anhand des Arbeitsblattes teilen die Kinder Obst und Gemüse auf, in diejenigen Arten, bei denen eine Portion eine Hand voll ist, und diejenigen, bei denen zwei Hände voll eine Portion ergeben.

Besprechen Sie in diesem Zusammenhang verschiedene Zubereitungsweisen, die bekannt sind, kreieren Sie mit den Kindern neue „Wunschrezepte“ und erweitern Sie diese gegebenenfalls um neue Ideen. Dabei geht es bei Wunschrezepten nur um die Hauptbestandteile wie: Pizza mit Zucchinischeiben und Tomaten, Frikadelle mit Kartoffelbrei und Möhrengemüse, Nudelauflauf mit Erbsen, Möhren und Mais etc.

### Lernziele:

#### Die Schülerinnen und Schüler können

- die Portionsgrößen als „Handvoll“ definieren.
- die Anzahl der täglichen Portionen von je Obst und Gemüse im Rahmen von „5 am Tag“ nennen.
- Obst und Gemüse aufteilen in solche Arten, die als Portion eine Hand oder zwei Hände ergeben.
- das „5 am Tag“-Prinzip des Zählens erkennen.
- die eigenen Ernährungsgewohnheiten reflektieren.
- diverse Verwendungsmöglichkeiten von Obst und Gemüse benennen.
- eigene Mahlzeitenwünsche mit Gemüse und Obst äußern.
- erkennen, wie einfach Obst und Gemüse über den Tag verteilt unterzubringen sind.



## 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Trage ein:

- 1 Bei welchem Obst und Gemüse ergibt eine Hand voll eine Portion?
- 2 Bei welchem Obst und Gemüse ergeben zwei Hände voll eine Portion?
- 3 Welches ist dein Lieblingsessen mit diesem Obst oder Gemüse?



**1 Hand = 1 Portion**

**Mein Lieblingsessen mit ...**

z. B. Apfel

Apfelkompott

**2 Hände = 1 Portion**

**Mein Lieblingsessen mit ...**

z. B. Brokkoli

Frikadelle mit Kartoffelbrei und Brokkoli



**Folie 4**

## Vielfalt

Zu einer Ernährung mit „5 am Tag“ gehören nicht allein frische Produkte. Auch Obst- und Gemüseprodukte wie Tiefkühlware, Konserven und Trockenfrüchte zählen dazu. Die wertvollen Sekundären Pflanzenstoffe sind schließlich auch in diesen verarbeiteten Erzeugnissen enthalten. Eine der fünf täglichen Portionen kann ein Glas Obst- oder Gemüsesaft sein. Das macht es leicht, alle fünf Portionen zu erreichen.

**Wichtig bei verarbeiteten Produkten ist, dass der Fettgehalt gering und Zucker nur begrenzt zugesetzt ist. Das gilt für die Zubereitung zu Hause wie auch für die Angebote im Handel.**

### Methodisch-didaktische Hinweise:

**Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern das Angebot im Handel.  
Welche Produkte gibt es als Saft, in der Dose, im Glas, als Tiefkühlprodukt?  
Welche Produkte essen die Kinder gerne?**

Die Schulklasse reflektiert die Angebotspalette und die Einkäufe in der Familie.  
Die Aufmerksamkeit beim Einkauf von Produkten wird erhöht. Mit welchen Obst- und Gemüseprodukten möchten sie die "5" erreichen?

### Lernziele:

**Die Schülerinnen und Schüler können**

- zahlreiche „5 am Tag“-Produkte benennen.
- das Handelsangebot reflektieren.
- berichten, wie leicht „5 am Tag“ durch die große Produktvielfalt zu erreichen ist.
- eigene Wünsche und Vorlieben zu „5 am Tag“-Produkten äußern.





## Was wächst wo?

Obst und Gemüse wachsen je nach Art sehr unterschiedlich. Grob eingeteilt gibt es Arten, die in der Erde wachsen, die auf der Erde wachsen, die an Büschen oder Sträuchern wachsen und die Obstbäume, die an Bäumen wachsen.

Wurzelgemüse wie Möhren zum Beispiel wachsen in der Erde, Blattgemüse wie Salat oder Kohl auf der Erde, Fruchtgemüse wie Tomaten wachsen an Sträuchern.

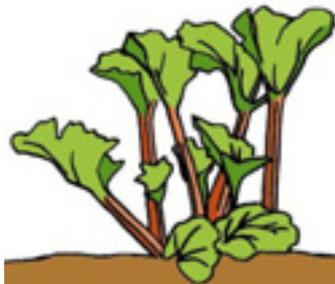
### Methodisch-didaktische Hinweise:

Die Kinder ordnen die ihnen bekannten Arten dem jeweiligen Wachstumsplatz zu. Zeichnen Sie das Obst und Gemüse entweder ein, verwenden Sie die Abbildungen von Folie 2 oder schreiben Sie die Worte auf die Folie.

Zur Ergänzung der Obst- und Gemüseabbildungen hier noch einige Bilder, die Sie auf Folie ziehen, ausschneiden und als Overlay verwenden können:



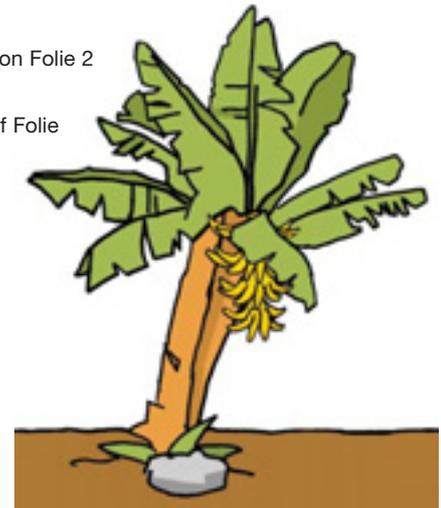
Mais



Rhabarber



Rosenkohl



Banane

### Lernziel:

Die Schülerinnen und Schüler können

- zuordnen, wo verschiedene Obst- und Gemüsearten wachsen.





Folie 6

# Pausenbrot

Zahlreiche Kinder gehen ohne Schulbrot zur Schule. Der Ersatz sind oftmals süße Snacks oder Gebäck. Dabei ist das Pausenbrot die erste Zwischenmahlzeit der Schüler, bei manchen sogar die erste Mahlzeit des Tages. Damit der Körper optimal leistungsfähig ist, braucht er regelmäßig Energie liefernde Nährstoffe, im wesentlichen Kohlenhydrate. Auch Flüssigkeit darf nicht fehlen. Obst und Gemüse als Bestandteile des Pausenbrots spielen eine wichtige Rolle in der Ernährung von Kindern. Dasselbe gilt für Erwachsene und deren Zwischenmahlzeiten, beispielsweise im Büro. Mindestens eine Portion Obst oder Gemüse sollte Bestandteil der Pausensnacks sein. Ein Fruchtsaft könnte sogar eine zweite Portion abdecken. **Sagen Sie: Haben Sie heute denn schon einen „5 am Tag“-Snack gehabt?**

## Beispiele und Tipps für das TOP-Pausenbrot „5 am Tag“

Mit dem richtigen Pausenfrühstück sind „2“ von „5 am Tag“ bereits erreicht:

- Vollkornbrot mit Schnittkäse + eine Hand voll Radieschen
- Vollkornbrötchen mit Salami + eine Hand voll Möhrenstifte
- Mischbrot mit Kräuterquark + eine Hand voll Gurkenscheiben
- Knäckebrot mit Putenbrust + zwei Mandarinen
- Pumpernickel mit Camembert + ein Apfel

**Dazu:** Apfelsaft, Möhrensaft oder andere Säfte nach Wahl

## Methodisch-didaktische Hinweise:

Anhand der Folie besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern die Bedeutung des Pausenbrots und motivieren zur Mitnahme von Obst und Gemüse. Entwickeln Sie zusammen mit den Schülern auf der Folie Wunschkombinationen für ein Pausenbrot. Anschließend können sich die Kinder auf dem Papier ihr Lieblings-Pausenbrot als Bild oder mit Worten zusammenstellen. Das Arbeitsblatt könnten sie als Wunschzettel bei ihren Eltern abgeben.

## Spielvorschlag: Ich nehme in die Schule mit ...

Nach dem bekannten Spiel „Ich packe meine Koffer und nehme mit ...“ nennen die Kinder reihum ihr Lieblings-Obst und -Gemüse für das Pausenbrot, das sie mit in die Schule nehmen möchten. Ein Schüler beginnt, die nächsten ergänzen die Aufzählung mit je einem weiteren Stück, müssen aber zunächst alle vorher genannten mit aufzählen. Ich gehe in die Schule und nehme eine Birne mit.

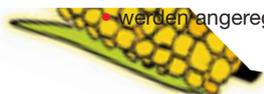
Ich gehe in die Schule und nehme eine Birne und einen Apfel mit.

Ich gehe in die Schule und nehme eine Birne, einen Apfel und eine Möhre mit ...

## Lernziele:

### Die Schülerinnen und Schüler

- lernen die Bedeutung des Pausenbrots kennen.
- wissen, dass Obst und Gemüse zum Pausenbrot dazugehören.
- äußern ihre individuellen Wünsche für ein Pausenbrot mit Obst und Gemüse.
- werden angeregt, Pausenbrote mit Obst und Gemüse mitzunehmen.





## Für zwischendurch

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, mindestens fünf Mahlzeiten am Tag zu essen. Die übliche Verteilung wäre: Frühstück, Vormittags-Zwischenmahlzeit, Mittagessen, Nachmittags-Zwischenmahlzeit, Abendessen.

**Im Idealfall sind Obst und Gemüse Bestandteil jeder Mahlzeit.**

Fünf Mahlzeiten – fünfmal Obst und Gemüse! In der Realität haben besonders die Zwischenmahlzeiten für das Ziel „5 am Tag“ eine große Bedeutung. Etwa 40 % der Verbraucher essen Obst gerne zwischendurch. Viele Obst- und Gemüsearten eignen sich als „Gesundheitsschub“ für einen kleinen Snack. Wer glaubt, es sei reine Theorie, der stelle einen Teller einmal versuchsweise mit mundgerechten Stücken Obst und Gemüse zur Verfügung und kann zusehen, wie schnell er leer ist ...

### Methodisch-didaktische Hinweise:

Besprechen Sie mit den Kindern zunächst die Unterschiede von Zwischenmahlzeiten und Hauptmahlzeiten.

Gehen Sie anschließend auf die Situationen ein, die sich für eine Zwischenmahlzeit mit Obst und Gemüse eignen: Pausenbrot, nach den Hausaufgaben am Nachmittag, abends zum Fernsehgucken etc.

Die Kinder wählen für die genannten Situationen ihr Lieblings-Obst und -Gemüse für zwischendurch.

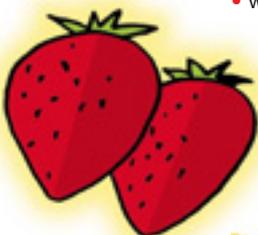
Dabei sollen die Schüler diese handlichen Produkte genau beschreiben:

Wie schmeckt es: süß, säuerlich? Welche Farbe hat es? Wie ist die Struktur: hart, knackig, weich? Wie ist die Schale beschaffen? etc.

### Lernziele:

#### Die Schülerinnen und Schüler

- kennen den Unterschied zwischen Hauptmahlzeit und Zwischenmahlzeit.
- wissen, dass fünf Mahlzeiten am Tag empfohlen werden.
- kennen Beispiele für Zwischenmahlzeiten mit Obst und Gemüse.
- wissen, welche Obst- und Gemüsearten sich für eine Zwischenmahlzeit eignen.
  - merken, wie einfach es ist, Obst und Gemüse zwischendurch zu essen.
  - äußern ihre Wünsche für eine für sie schmackhafte Zwischenmahlzeit mit Obst und Gemüse.



Folie 8 

## Mein „5 am Tag“-Check



Kreuze an, wie viele Portionen du gestern gegessen oder getrunken hast.







Summe:

**Folie 8**

## Mein Check

Die „5“ – fünf Portionen am Tag ist eine klare Zielvorgabe. Das Zählen, wie viele Portionen Obst und Gemüse erreicht wurden, gehört zum Reflexionsprozess. Diese „freundliche“ Form der Eigenkontrolle hilft zu erkennen, ob das Ziel erreicht wird.

**Kinder und auch Erwachsene führen gerne Ankreuz-Tests durch. Nutzen Sie diese Aufgeschlossenheit für Ihren Unterricht.**

### Methodisch-didaktische Hinweise:

**Sie gehen als Lehrerin oder Lehrer mit einem Beispiel voran - natürlich mit gutem!**

**Überlegen Sie laut, was Sie gestern gegessen haben und kreuzen Sie an.**

Gehen Sie den Check auf der Folie mit einigen Schülern durch und besprechen Sie das Ergebnis mit der Klasse. Anhand des Arbeitsblatts hat jeder Schüler die Möglichkeit, für sich selbst zu überlegen, wie viele Portionen er gestern gegessen hat.

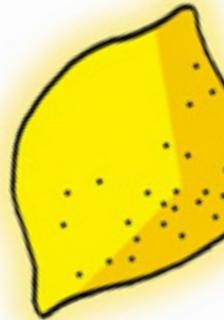
Diskutieren Sie die Ergebnisse.

Gegebenenfalls können Sie den Schülern unbearbeitete Kopien des Checks mit nach Hause geben für ein Interview mit Eltern oder Geschwistern.

### Lernziele:

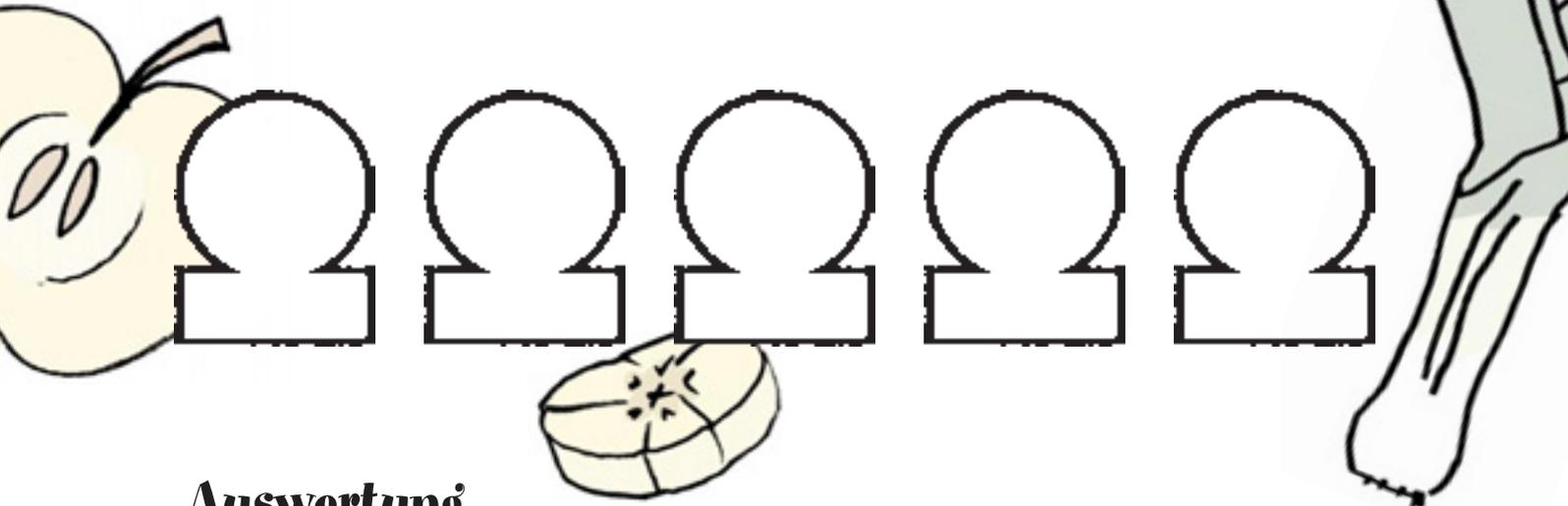
**Die Schülerinnen und Schüler lernen**

- ihr Essverhalten zu reflektieren.
- den persönlichen Verzehr einzuschätzen und zu beurteilen.
- die Bedeutung des Zählens bei „5 am Tag“ kennen.
- den „5 am Tag“-Check mit anderen durchzuführen und die Botschaft „5 am Tag“ weiterzugeben.



## Check

Kreuze an, wie viele Portionen du gestern gegessen oder getrunken hast.



## Auswertung

### 0 - 1 Punkt

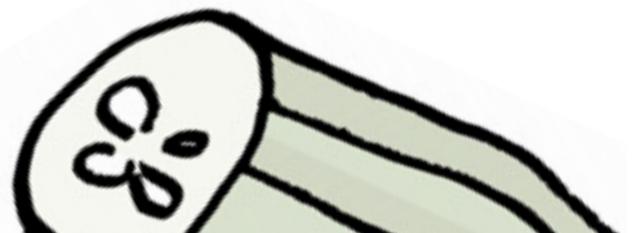
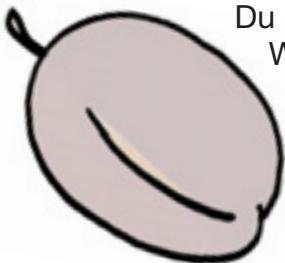
Oh, oh, - das sieht nicht gut aus! Du solltest dringend mehr Obst und Gemüse essen. Fang mit einem Glas Saft täglich und deinem Lieblingsgemüse an und versuche, jeden Tag etwas mehr Obst und Gemüse zu essen!

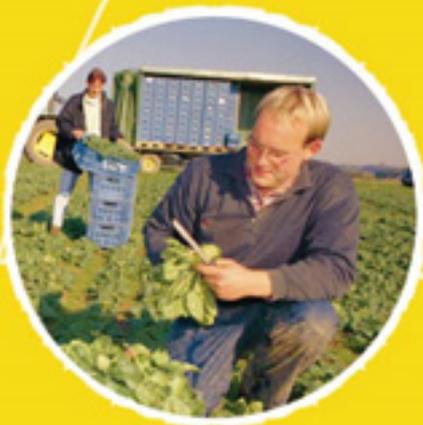
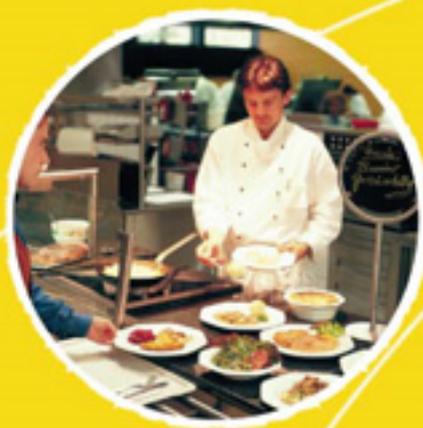
### 2 - 3 Punkte

Das ist ein guter Anfang; dir fehlen aber noch mindestens zwei Portionen täglich. Such dir eine Obst- oder Gemüsevariante aus, die du bislang vernachlässigt hast und mit der du „5 am Tag“ näher kommst: Trockenobst oder Salat, etwas Rohkost, eine Gemüsebeilage? Greif zu!

### ab 4 Punkte

Du bist ein Obst- und Gemüsefan – das ist gut so. Du bist auf dem besten Weg, deine Ernährung zu optimieren. „5 am Tag“ ist dafür ein wichtiges Ziel. Man kann übrigens nicht genug von den leckeren Obst- und Gemüsearten essen. Je mehr, desto besser.





## Netzwerk „5 am Tag“

Im Verein „5 am Tag“ haben sich Gesundheitsorganisationen, Wissenschaftler und Wirtschaftsunternehmen zusammengeschlossen, darunter die Deutsche Krebsgesellschaft, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, der aid infodienst, das Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau Rheinland-Pfalz, die Barmer Ersatzkasse und eine Reihe weiterer namhafter Organisationen aus den Bereichen Gesundheit und Ernährung. Die Schirmherrschaft haben das Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft sowie das Bundesministerium für Gesundheit übernommen. Durch die enge Zusammenarbeit mit Partnern aus Lebensmittelhandel, Ernährungsindustrie, Obst- und Gemüseerzeugung sowie Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie begegnen Verbraucher in vielen Bereichen der Botschaft „5 am Tag“. So können das Einkaufsverhalten und die Ernährungsgewohnheiten langfristig positiv geprägt werden. Der 5 am Tag e. V. wird durch Ernährungsberater, Diätassistenten, Mediziner, Köche, Lehr- und Beratungskräfte aktiv unterstützt. Schulen und Lehrer sind in diesem Kommunikationsprozess äußerst wichtig.

Machen Sie mit bei „5 am Tag“!