

# 5 AM TAG - EINE BOTSCHAFT, SO BUNT WIE DEIN LEBEN

Die 5 am Tag-Botschaft ist kinderleicht: einfach **5 Portionen (eine Portion = eine Handvoll) Obst und Gemüse** am Tag essen. Am besten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt! Und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Wer über den Tag verteilt mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse isst, tut sich und seinem Körper etwas Gutes. Dank vieler wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenpowerstoffe (sog. Sekundäre Pflanzenstoffe) bleibst du fit und hast frische Energie für Hausaufgaben und Co.

Nimmt deine Schule auch schon an einem „EU-Schulobstprogramm“ teil? Super! Dann bekommst du ja bereits regelmäßig eine Schulfrucht direkt in die Schule geliefert. Wenn nicht: sprich deine Lehrer und deine Eltern darauf an. Oder frag in dem für Landwirtschaft zuständigen Ministerium deines Bundeslandes nach.

Mehr Informationen findest du hier:



## DAS ZÄHLT ZU 5 AM TAG:

-  **Obst, Gemüse und Salate, frisch, gegart oder auch tiefgefroren**
-  **Obst und Gemüse in Fertiggerichten aus der Kühl- und Gefriertheke oder aus Dosen, möglichst fettarm und mit möglichst wenig Zucker**
-  **Saft (mit 100% Fruchtgehalt) oder Smoothies**
-  **Nüsse (ungesalzen und ungeröstet)**
-  **Trockenfrüchte**



### KONTAKT:

Servicebüro 5 am Tag e.V.  
 Carl-Reuther-Straße 1  
 68305 Mannheim  
 E-Mail: [info@machmit-5amtag.de](mailto:info@machmit-5amtag.de)  
[www.machmit-5amtag.de](http://www.machmit-5amtag.de)



Finanziert mit Fördermitteln der Europäischen Union und der Bundesrepublik Deutschland

## FIT DURCH DEN TAG




EINFACH GUT LEBEN.

7.00

8.00

9.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

## Dein perfekter Start in den Tag!

**1. PORTION:** Ein Frühstück mit viel Frische. Schnapp' dir ein Glas mit kühlem Saft. Und während du die ersten Schlucke trinkst, bereitest du dir ein Müsli mit frischem Obst vor. Das gibt Kraft und macht gute Laune. Wenn du es lieber deftig magst, mach dir ein Brot am Spieß.



### BROT AM SPIESS FÜR SCHNELLSTARTER (1 Portion)

- ✓ 1 Holzspieß
- ✓ 2 Scheiben Brot
- ✓ 2 Scheiben Käse oder Wurst
- ✓ Gemüse nach Lust und Laune (z.B. Paprika, Tomate, Karotte, Gurke, Salatblätter)

**Und so geht's:**  
Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Danach das Brot mit Käse oder Wurst belegen und würfeln. Jetzt Brot, Gemüse und Salat auf den Spieß stecken. Mmmh, lecker!

**Extra-Tipp:** Ananas, Trauben und Käse ergeben eine lecker-süße Kombination, die dir Power gibt!



### KNUSPERMÜSLI FÜR GEMÜTLICHE (1 Portion)

- ✓ 3 EL Haferflocken
- ✓ 1 EL Trockenfrüchte (z.B. Rosinen oder Cranberries)
- ✓ 1 EL gehackte Nüsse (z.B. Mandeln oder Walnüsse)
- ✓ 150 Gramm Naturjoghurt
- ✓ Obst nach Lust und Laune (z.B. Apfel, Banane oder Erdbeeren)

**Und so geht's:**  
Obst klein schneiden, Nüsse zerbröseln und alles vermengen. Fertig!



## Große Pause – Die erste Runde ist geschafft!

**2. PORTION:** Nichts wie raus auf den Pausenhof und bewegen. Such dir ein paar Freunde zum Ballspielen oder male einen Kreidestrich und balanciere. Bestimmt fallen dir noch viele weitere Spiele ein ...

Nicht das Essen vergessen: Zum Beispiel einen Apfel, eine Karotte und dazu ein leckeres Pausenbrot.



## Mittagessen – Halbzeit!

**3. PORTION:** Ob in der Schule oder zu Hause: Mit bunten Gemüsesticks oder einem knackigen Salat schmeckt das Mittagessen gleich noch besser.

Danach tief durchatmen und ran an die Hausaufgaben. Je schneller die erledigt sind, umso mehr Zeit hast du für dich und deine Freunde.



## Endlich Freizeit!

**4. PORTION:** Freunde treffen? Super! Vorher aber noch schnell eine Banane futtern, das gibt neue Energie. Und dann nichts wie raus!



## Letzte Runde: Abendessen!

**5. PORTION:** Überrasche deine Familie und Freunde mit einem leckeren Essen. Wie wäre es mit Sandwichs und einem feurigen Tomaten-Dip? Gute Idee? Los geht's.



### PARTY-SANDWICH (4 Portionen)

- ✓ 8 Scheiben Vollkornbrot
- ✓ 4 Scheiben Käse (z.B. Gouda oder Mozzarella)
- ✓ 4 Scheiben Schinken (z.B. Kochschinken)
- ✓ Gurken und Tomaten (in Scheiben geschnitten)
- ✓ Blattsalat (z.B. Eisbergsalat)
- ✓ Frische Kräuter (z.B. Basilikum)
- ✓ 8 Zahnstocher

**Und so geht's:**  
Alle Zutaten in kleinen Schüsseln bereitstellen. Das Brot toasten. Jetzt geht die Party los: Jeder belegt sich sein Sandwich wie er möchte. Zusammenklappen und mit einem Zahnstocher fixieren.

**Lecker? Auf zur nächsten Runde!**



### FEURIGER TOMATEN-DIP (4 Portionen)

- ✓ 1 Becher Naturjoghurt
- ✓ 1 Becher Saure Sahne
- ✓ 2 Esslöffel Tomatenmark
- ✓ Kräuter (z.B. Schnittlauch – frisch oder gefroren)
- ✓ Salz, Pfeffer, Paprika-Pulver, Chili-Pulver

**Und so geht's:**  
Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Dann eine kleine Prise Chili-Pulver zugeben. Achtung: Je mehr Chili, desto feuriger wird der Dip!

