



„5 am Tag“ – die Gesundheitskampagne

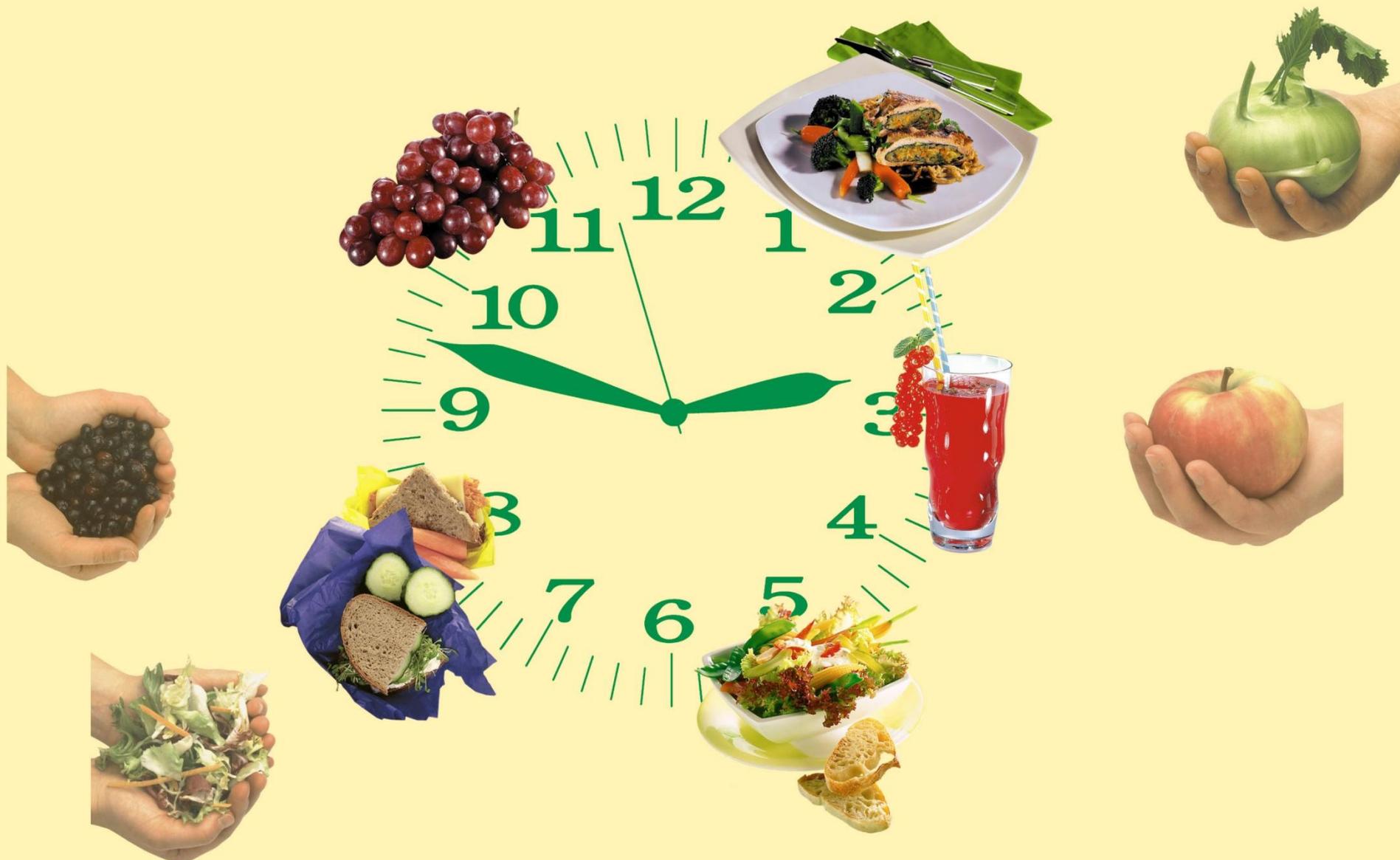


„5 am Tag“, das ist:

- der Verzehr von 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse täglich
- gesunde Ernährung mit Genuss
- vitaminreich
- mineralstoffreich
- verdauungsfördernd
- kalorienarmes Essen
- vorbeugender Gesundheitsschutz
- Krebsvorsorge
- abwechslungsreich
- lecker



So geht „5 am Tag“



„5 am Tag“ – Vielfalt



1 Portion im Rahmen von
„5 am Tag“ kann sein:

- frisches Obst
- frisches Gemüse
- Salat
- Trockenfrüchte
- ein Glas Obst- oder Gemüsesaft
- Obst oder Gemüse aus Glas oder Dose
- Obst oder Gemüse tiefgekühlt

Wie viele Portionen schaffen Sie am Tag?



1 Portion = eine Hand voll oder zwei Hände voll

- 1 Hand voll großer, ganzer Früchte wie Apfel oder Birne
- 2 Hände voll kleiner, ganzer Früchte wie Erdbeeren oder Johannisbeeren
- 1 Hand voll unzerkleinertes Gemüse wie Kohlrabi
- 2 Hände voll Salat oder zerkleinertes Gemüse wie Brokkoli
- 5 Trockenfrüchte
- 1 Glas Obst- oder Gemüsesaft
- 1 kleine Dose oder kleines Glas Gemüse oder Obst



Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkungen

Betacarotine

- antikanzerogen
- antimikrobiell
- cholesterinsenkend
- stärken die Abwehrkräfte



Flavonoide

- antikanzerogen
- antimikrobiell
- antioxidativ
- entzündungshemmend
- blutdruckregulierend
- cholesterinsenkend



Sulfide

- antikanzerogen
- antimikrobiell
- antioxidativ
- entzündungshemmend
- blutdruckregulierend
- cholesterinsenkend



Glucosinolate

- antikanzerogen
- antimikrobiell
- cholesterinsenkend



Aus Alt mach Neu!



Früher



Heute

„5 am Tag“ ganz praktisch: Zwischenmahlzeiten

„5 am Tag“-Snacks:

- haben nicht zu viele Kalorien
- liegen nicht schwer im Magen
- geben Energie
- sättigen
- halten fit



Rettet die Vitamine ...



Vitamine, Mineralstoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe sind empfindlich. Licht, Wasser, Hitze und Luft heißen die Feinde.

Obst und Gemüse lagern: kühl und dunkel!

Aber: Gurken, Tomaten, Paprika, Zucchini, Auberginen, Bohnen, Ananas, Bananen, Mangos und Zitrusfrüchte mögen Kälte nicht.

Obst und Gemüse zubereiten:

- Kurz waschen, nicht wässern.
- Essbare Schale mitessen.
- Zerkleinertes Obst und Gemüse nicht lange an der Luft stehen lassen.
- Schonend garen, nicht lange kochen.
- Mahlzeiten nicht längere Zeit warm halten.