

## WERDE 5 AM TAG TREND-SPION!

- Welches Obst oder Gemüse liegt in deiner Klasse voll im Trend?
- Dein persönlicher Tipp: Wie schaffst du 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag?
- Schicke uns dein Lieblingsrezept mit Obst und Gemüse!

Such dir eine Frage aus und sende deine Trends, Tipps oder Rezepte per Post oder E-Mail an uns. 5 am Tag verlost jede Woche eine Überraschung als Dankeschön! Die schönsten Tipps werden unter [www.machmit-5amtag.de](http://www.machmit-5amtag.de) veröffentlicht.

Servicebüro 5 am Tag  
Stichwort: Schulf Frucht-Spiel  
Carl-Reuther-Straße 1  
68305 Mannheim  
E-Mail: [info@5amtag.de](mailto:info@5amtag.de)

## BUNTER BUCHSTABEN-MIX

In diesem Durcheinander sind fünf Obst- und Gemüsearten versteckt. Zücke deinen Buntstift und kreise die richtigen Namen ein!



## DIE 5 AM TAG-SCHLANGE

Streiche alle Zahlen und die Buchstaben Q und Z durch. Hier kannst du den Lösungssatz eintragen:



## ABWECHSLUNG BRINGT'S

### ABWECHSLUNG BRINGT'S!

Schon wieder ein Apfel im Ranzen? Du hast aber Lust auf einen ausgefallenen Snack? Dann lass dir was einfallen oder schau mal in die Pausenbrot-Box deiner Freunde. Über neue Ideen freuen sich auch deine Eltern! Dir fällt nichts ein? Versuch es doch mal mit diesen bunten 5 am Tag-Tipps:



### DER STREIFEN-TREND

**Die Ampel-Kombi:** rote, gelbe, grüne Paprikastreifen

**Die Sonnen-Kombi:** Karotten-, Kohlrabi- und gelbe Paprikastreifen

**Die Wald & Wiesen-Kombi:** Streifen von Stangensellerie, Fenchel und Gurken

### DER MIX MACHT'S

**Beeriges Allerlei:** Salat aus Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren und Heidelbeeren

**Knabber-Allerlei:** Salat aus Radieschen-, Gurken- und Paprika-Stückchen

**Zitrus-Allerlei:** Salat aus Orangen, Grapefruits und Mandarinen



### GAR NICHT SPIESSIG

**Der Frucht-Mix:** Spieß mit Birnen, Trauben und Käse

**Der deftige Mix:** Spieß mit Gurken, Pumpernickel und Fleischwurst

**Der Exotik-Mix:** Spieß mit Ananas, Schinken, Pilzen (Konserve) und Pfirsichen



## DIE BRINGEN DICH IN SCHWUNG

### DIE BRINGEN DICH IN SCHWUNG

Endlich große Pause! Dein Magen knurrt und freut sich auf einen leckeren Pausensnack? Hier darf knackiges Obst und Gemüse natürlich nicht fehlen! Denn das macht deinen Körper wieder fit und dein Gehirn munter. Also nichts wie raus und Energie tanken! **Diese coolen Früchtchen bringen dich in Schwung:**

Trauben und Bananen geben dir Kraft für anstrengende Sportstunden.



**Die nächste Arbeit steht an?** Nüsse und Trockenfrüchte steigern deine Konzentrationsfähigkeit.



Paprika enthält viel Vitamin C, das deinen Körper zum Beispiel vor Erkältungen schützt.



## 5 AM TAG – NUR FÜR DICH

### 5 AM TAG – NUR FÜR DICH!

Was ist knackig, bunt und gehört unbedingt in eure Schultasche? Na klar: Obst und Gemüse! Denn diese leckeren Früchte sind einfach richtig coole Pausensnacks! Und 5 am Tag hilft euch, immer genug Obst und Gemüse zu essen. Du kennst 5 am Tag noch nicht? Kein Problem: 5 am Tag bedeutet ganz einfach, dass man **5 Handvoll Obst und Gemüse täglich** essen soll.



## 5 AM TAG – ALLE INFOS AUF EINEN BLICK

- 5 am Tag ist eine Kampagne, die sich für den Mehrverzehr von Obst und Gemüse in Deutschland einsetzt.
- 5 am Tag bedeutet ganz einfach, dass man 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag essen sollte (eine Handvoll = eine Portion).
- Am besten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst (insgesamt ca. 650 Gramm).
- Und warum eigentlich 5 am Tag? Eine obst- und gemüserreiche Ernährung hält fit und gesund und beugt einigen Krankheiten vor.

Erfahren Sie mehr über 5 am Tag auf unserer Homepage [www.machmit-5amtag.de](http://www.machmit-5amtag.de).

### Kontakt

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

Finanziert mit Fördermitteln der Europäischen Union und der Bundesrepublik Deutschland



## FÜR ALLE FÄLLE – OBST UND GEMÜSE

## FÜR ALLE FÄLLE – OBST UND GEMÜSE

### Tipps für Sparfüchse:

- Preise vergleichen lohnt sich.
- Achten Sie auf saisonale Angebote.
- Bei geringem oder teurem Angebot Tiefkühlware oder Konserven wählen. Natürlich ungesüßt und fettarm!

### Tipps, wenn morgens die Zeit drängt:

- Schnippeln Sie Obst und Gemüse schon am Vorabend. Am besten zusammen mit Ihren Kids. Das macht Spaß und die Vorbereitungen werden zum Familienerlebnis.
- Beträufeln Sie das Obst mit etwas Zitronensaft. Das verhindert braune Stellen. Über Nacht im Kühlschrank lagern.

### Kleine Obst- und Gemüse muffel im Haus? Kein Problem mit unseren Tipps:

- Probieren Sie neues Obst und Gemüse aus. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.
- Lassen Sie Ihre Kids beim Einkaufen mit aussuchen.
- Testen Sie selbst, ob die Ware aromatisch ist.
- Richten Sie Obst und Gemüse ungewöhnlich an: kleine Spieße, bunte Rohkost-Stifte mit Dip, verschiedene Obst-Schnitzte.
- Mehr mitgeben, damit auch Freunde probieren können. Das macht Spaß und motiviert zuzugreifen.

### Von Eltern für Eltern

Sie haben es geschafft? Ihr Kind isst nach anfänglichen Startschwierigkeiten jetzt richtig gerne Obst und Gemüse? Mailen Sie uns Ihre besten Tricks, Tipps oder Rezepte, die Ihre Kids zu Obst- und Gemüse-Fans gemacht haben, an [info@5amtag.de](mailto:info@5amtag.de).

Wir verlosen jede Woche die 5 am Tag-Edition des Kochbuchs „Fitness à la Carte“ von Weltklasse-Läufer Stéphane Franke!

EINDOSEN GUT = SCHMECKT GUT

## EINDOSEN GUT = SCHMECKT GUT

Ist etwas bunt und schön verpackt, greift Ihr Kind gerne zu. In Frischhaltedosen bleiben die „Schulfrüchte“ knackig, die Taschen sauber und die Kids haben Spaß am Snacken. **Unsere Ideen für leckere Kleinigkeiten:**

### Wenn's schnell gehen muss:

Ganze Früchte in die Schultasche packen: Hier eignen sich Äpfel, Birnen, Mandarinen, Bananen oder Pflaumen. Am besten auch diese Früchte sicher in Dosen verpacken, dann gibt's keinen Fruchtmatsch im Ranzen.

### Für kleine Schleckermäulchen:

Auslaufsichere Dose mit ungesüßtem Fruchtkompott, Früchtequark, Joghurt mit Früchten oder buntem Obstsalat einpacken (Löffel nicht vergessen).

### Buntes Vitamin-Duo:

1 Schulwoche, 10 verschiedene Obst- und Gemüsearten. Geben Sie Ihrem Kind jeden Tag ein knackiges Obst-Gemüse-Team mit. Am besten in zwei getrennte Döschen packen. So bleibt der Geschmack erhalten. Unsere Lieblings-Teams: Apfel-Karotte, Walnuss-Birne, Gurke-Traube und Ananas-Kohlrabi.

**Kunterbunte Pausenbrot-Box:** Schneiden Sie verschiedene Obst- und Gemüsearten klein. Wichtig: Bunt muss es sein!

OBST + GEMÜSE = SCHULFRUCHT

## OBST + GEMÜSE = SCHULFRUCHT

Bieten Sie Ihren Kindern einen Pausensnack, der richtig frisch und lecker schmeckt! Knackige Früchte sind hier ideal. Denn Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sogenannte Sekundäre Pflanzenstoffe. Die brauchen Kinder, um fit und gesund zu bleiben. Außerdem sind fast alle Obst- und Gemüsearten kalorienarm. Sie sättigen, ohne gleich dick zu machen. Hier kann Ihr Kind kräftig zugreifen.

## DIE GEHÖREN IN JEDE SCHULTASCHE

Schulfrucht Top 5

OBST	GEMÜSE
Äpfel	Karotten
Bananen	Gurken
Birnen	Cocktailtomaten
Mandarinen	Kohlrabi
Nektarinen / Pfirsiche	Paprika

**Unser Tipp:** Ein kleiner Fruchtsaft (100 % Fruchtgehalt), ein Smoothie, eine Portion Trockenfrüchte oder Nüsse (ca. 25 Gramm) können auch Bestandteil eines gesunden Pausensnacks sein.

5 AM TAG  
SCHULFRUCHT  
POWER

