

## 5 am Tag OBST UND GEMÜSE – DER WOCHEN-CHECK

Wie viele Portionen Obst und Gemüse haben Sie heute schon gegessen?

Es müssen nicht jeden Tag 5 sein. Es können auch an einem Tag mal weniger, an einem anderen Tag dafür mehr sein. Der Wochendurchschnitt sollte dann stimmen.

Kreuzen Sie die Portionen im Wochenplan an. Jede Portion ergibt einen Punkt. Am Ende der Woche addieren Sie die Punkte. In der Auswertung erfahren Sie, wie Ihr Obst- und Gemüseverzehr zu bewerten ist.

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Dienstag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mittwoch	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Donnerstag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Freitag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Samstag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sonntag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Summe				
Wochenportionen	_____	_____	_____	_____

### AUSWERTUNG WOCHEN-CHECK

#### 35 und mehr Portionen

Herzlichen Glückwunsch. Sie sind ein Obst- und Gemüsefan und haben das Ziel „5 am Tag“ locker erreicht. Weiter so, Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

#### 28–34 Portionen

Das ist sehr gut. Fast immer erreichen Sie das Ziel von 5 Portionen am Tag. Nur ab und zu fehlt noch eine Portion. Weiter so!

#### 21–27 Portionen

Ganz ordentlich. Sie sind auf dem richtigen Weg. Versuchen Sie, Ihren Obst- und Gemüseverzehr weiter zu steigern. Das Tagesziel lautet: Mindestens 5 Portionen.

#### 14–20 Portionen

Nicht schlecht, aber das Ziel ist noch lange nicht erreicht. Essen Sie mindestens 2 Portionen Obst und Gemüse mehr am Tag. Tipp: 1 Portion pro Tag kann ab und zu durch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft oder einen Smoothie ersetzt werden.

#### 7–13 Portionen

Sind Sie ein Obst- und Gemüsemuffel? Oder fehlt Ihnen einfach nur die Gelegenheit? Legen Sie sich einen Vorrat an frischem Obst und Gemüse an z. B. auch als Snack im Büro. Dann können Sie sich zwischendurch immer wieder eine Hand voll genehmigen. Ab und zu können Sie auch mal eine halbe Hand voll Trockenfrüchte oder Nüsse knabbern.

#### unter 7 Portionen

Aufgepasst: Sie sollten Ihren Obst- und Gemüseverzehr deutlich steigern. Nur dann bekommt Ihr Körper was er braucht, um dauerhaft fit und gesund zu bleiben. Unser Tipp: Nehmen Sie sich für Ihr Essen bewusst Zeit und essen Sie zwischendurch mal einen Apfel.