

«5 am Tag»: fit mit Spass und Genuss

Gemüse und Früchte sind gesund und machen fit: Sie liefern lebenswichtige Nähr- und Nahrungsfasern und sind kalorienarm. Die Kampagne «5 am Tag» zeigt, wie man den persönlichen Früchte- und Gemüsekonsum richtig steigert: mit Spass und Genuss. Dahinter stehen die Krebsliga Schweiz, das Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Eine fruchte- und gemüsereiche Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Denn Gemüse und Früchte enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern und dafür praktisch kein Fett, Cholesterin und meist nur wenig Kalorien. Vitamine und Mineralstoffe sind lebenswichtig: Der Körper braucht sie für den Stoffwechsel und fürs Wachstum. Eine gemüse- und fruchtereiche Ernährung hält den Körper in Schwung und dient einer erfolgreichen Gewichtskontrolle.

Was bedeutet «5 am Tag»?

«5 am Tag» bedeutet, täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse zu essen: idealerweise drei Portionen Gemüse – davon etwa die Hälfte roh – und zwei Portionen Früchte – am besten frisch.

Wie viel ist eine Portion?

Früchte und Gemüse können nach Lust und Laune konsumiert werden. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll Früchte oder Gemüse. Das ergibt die altersgerechte Menge. Wichtig ist die Vielseitigkeit der Gemüse- und Fruchtesorten. Je farbenfroher, desto besser!

Roh oder gekocht?

Gemüse sollte öfters roh genossen werden (zum Beispiel als Salat oder zum Dippen), denn beim Erhitzen gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Auch schonend im Dampfkochtopf oder Steamer zubereitetes Gemüse ist wertvoll. Saisonale Produkte sind vorzuziehen. Tiefkühlware ist besser als ihr Ruf: Die meisten Gemüse und Früchte lassen sich gut tiefgefrieren und wieder auftauen. Zubereitung: am besten fett- und zuckerarm.

Wie umsetzen?

Es gibt viele Möglichkeiten, fünfmal am Tag Früchte und Gemüse zu sich zu nehmen. Die fünf Portionen können auch auf nur drei oder vier Mahlzeiten verteilt werden.

Beispiel

Frühstück: Birchermüesli mit frischen Früchten.
Znüni: ein Apfel oder ein grosses Rüeblli.
Mittagessen: Käsesandwich mit gemischtem Salat.
Zvieri: ein Tomatensaft oder ein Frucht-Smoothie.
Abendessen: Gemüse-Kartoffel-Gratin mit Schinken.

Tipps

- Frische Früchte an Joghurt oder im Müesli zum Frühstück.
- Äpfel, Orangen, Mandarinen oder Bananen als Zwischenmahlzeit am Arbeitsplatz.
- Peperoni, Rüeblli oder Kohlrabi als appetitliche Sattmacher für zwischendurch.
- Ein Frucht- oder Gemüsesaft (oder Smoothie) ersetzt maximal 1 Portion Früchte oder Gemüse am Tag.
- Geschnittenes Obst oder Gemüse zum Znüni für Ihr Kind.
- Mittags einen Salatteller oder einen kleinen Salat und eine grosse Portion Gemüse.
- Geschnittenes Gemüse oder ein Rohkostsalat peppen das Znacht auf.
- Gemüse schonend garen und mit Kräutern abwechslungsreich würzen.
- Immer eine Schüssel mit Obst bereitstellen.
- Geschnittenes Gemüse zum Dippen statt Chips zum Knabbern.

Leckere Rezepte für
«5 am Tag» auf
www.in-online.ch