

## Möchten Sie mehr?

Mehr Informationen zur Kampagne

«5 am Tag» erhalten Sie hier:

Kampagnenleitung «5 am Tag»

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern

Telefon 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60

E-Mail [info@5amtag.ch](mailto:info@5amtag.ch)

Internet [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)



Eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums der Krebsliga Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit.

Mehr Faltblätter können Sie hier bestellen:

Telefon 0844 85 00 00

Fax 033 773 65 40

E-Mail [shop@swisscancer.ch](mailto:shop@swisscancer.ch)

Kundendienst, Versand KLS

Postfach 110, 3766 Boltigen

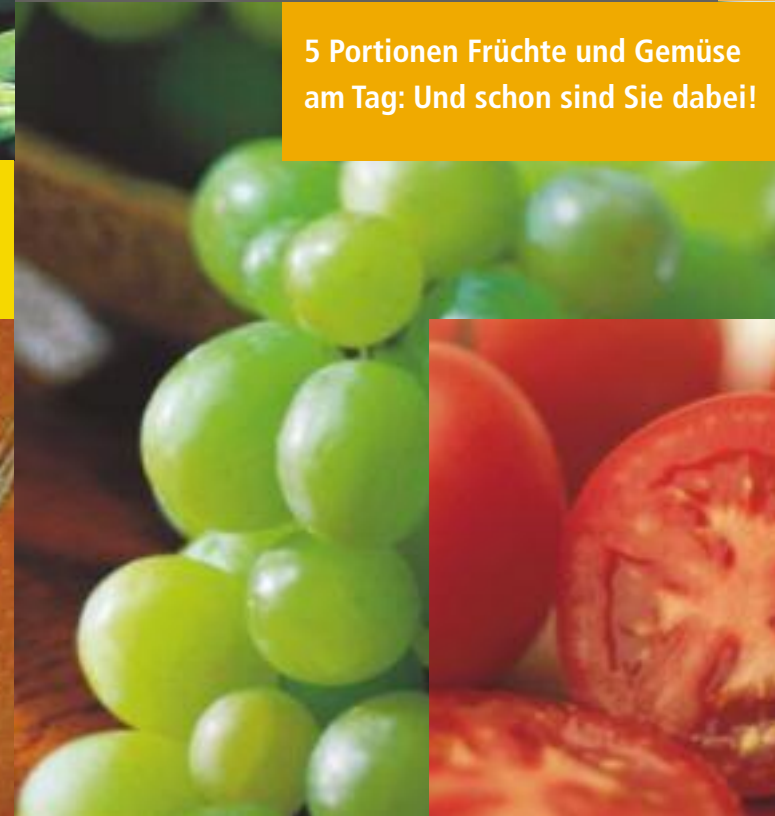
Dieses Faltblatt ist auch auf französisch und italienisch erhältlich.

KLS/05.2004/50 000, D/1625



## Wie viel Früchte und Gemüse essen Sie?

5 Portionen Früchte und Gemüse  
am Tag: Und schon sind Sie dabei!





## Leicht und einfach.

Es ist ganz leicht: Essen Sie einfach 5 Mal am Tag eine Handvoll Früchte und Gemüse. Eine Handvoll entspricht bei Erwachsenen etwa 120 Gramm. Insgesamt sollten Sie pro Tag also 600 Gramm Früchte und Gemüse konsumieren, am besten aufgeteilt in 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Eine der 5 Portionen können Sie auch durch ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft ersetzen.

## Wichtig und richtig.

Eine fruchte- und gemüsereiche Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Das zeigen zahlreiche wissenschaftliche Studien. In der Schweiz werden zu wenig Früchte und Gemüse verzehrt. «5 am Tag» zeigt Ihnen, wie Sie Ihren persönlichen Frucht- und Gemüsekonsum richtig steigern: mit viel Spass und Genuss.



## Vif und fit.

Neben einer fruchte- und gemüsereichen Ernährung spielen auch andere Faktoren der Ernährung und des Lebensstils eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit. Zum Beispiel tun Sie sich viel Gutes, wenn Sie täglich 30 Minuten Bewegung in Ihren Alltag einbauen und Ihr Gewicht halten.

## Bunt und gemischt.

Wählen Sie nach Lust und Laune aus dem vielfältigen Angebot an frischen Früchten und Gemüsen. Achten Sie auf Abwechslung, denn nicht alle Früchte und Gemüse enthalten die gleichen Schutzstoffe. Und bevorzugen Sie saisonale Produkte, nach Bedarf ergänzt mit tiefgekühlter oder getrockneter Ware.

So könnte Ihr Früchte- und Gemüseplan aussehen: Sie essen zum Frühstück ein Müesli mit einer Frucht, knabbern zum Znüni zwei Rüeblli, geniessen zum Mittagessen eine Portion gekochtes Gemüse, machen eine Zvieripause mit einem Apfel und runden den Tag mit einem abendlichen Salatteller mit rohem Gemüse ab.



## Gut und gesund.

Bringen Sie Farbe und Abwechslung in Ihren Alltag. Früchte und Gemüse sind schmackhaft und sehr gesund. Sie enthalten eine Menge wertvoller Bestandteile wie Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Zudem sind sie kalorienarm und helfen mit, die Verdauung in Schwung zu halten.