



# Fyffes-„5 am Tag“



**Es wird allgemein empfohlen, mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse täglich zu essen. Aber was gilt eigentlich als Portion?**

## **Eine Portion ist beispielsweise...**

- eine große Frucht, z. B. ein Apfel, eine Birne, eine Banane, eine Orange oder ein großes Stück Melone
- zwei kleinere Früchte, z. B. Pflaumen, Kiwis, Satsumas oder Clementinen
- eine Tasse kleiner Früchte, z. B. Trauben, Erdbeeren, Himbeeren oder Kirschen
- zwei große Teelöffel Obstsalat, gedämpftes Obst oder Obstkonserven
- ein Glas frischer Fruchtsaft (150 ml)
- ein Dessertteller Salat

## **Tipps für mehr Obst beim Essen:**

- Probieren Sie einfach mal eine Frucht aus, die Sie noch nicht gegessen haben. Die Vielfalt beim Geschmack und bei der Konsistenz ist überraschend. (Saft, Tiefkühl-, Konserven- und Trockenobst zählen mit.)
- Frühstücksmüsli? Wie wäre es mal mit einer fruchtigen Variante: Probieren Sie es doch mal mit Bananen, Äpfeln oder anderem Obst.
- Bieten Sie Obst oder Fruchtsaft zu den Mahlzeiten an. Generell sollte man den Konsum von Fruchtsaft allerdings auf 150 ml pro Tag begrenzen. Wie wäre es mit einer Schorle?
- Obst ist ein idealer Snack oder Zwischenmahlzeit. Motivieren Sie Ihre Kinder, Obst statt herzhafter Snacks oder Süßigkeiten zu essen. Vielleicht hilft Ihnen Freddy Fyffes dabei!

## **„5 am Tag“, ganz einfach**

Es gibt so vielfältige Möglichkeiten, wie man Obst und Gemüse in den täglichen Ablauf und in die Mahlzeiten integrieren kann. Hier sind ein paar Vorschläge für den Anfang:

1. Geben Sie beim Frühstück Obst in Ihr Müsli oder zum fettarmen Joghurt. Probieren Sie eine Handvoll Beeren oder eine Banane aus.
2. Tiefgekühltes Obst und Gemüse zählt bei „5 am Tag“ mit.
3. Auch Obst und Gemüse aus der Dose zählen. Obstkonserven in Saft sind gesünder als Obst in Zuckerwasser. Wählen Sie Gemüsekonserven, die ohne Salz- oder Zuckerzugabe auskommen.
4. Verleihen Sie belegten Broten den gewissen „Biss“ – mit Salat, Tomaten, Gurken oder geraspelten Karotten.
5. Tauschen Sie Süßes (z. B. Kekse) gegen Obst aus.
6. Verarbeiten Sie Ihr Lieblingsobst (frisch oder tiefgekühlt) zu einem schnellen Smoothie im Mixer.