

*mach mit!*

## 5 AM TAG – SO BUNT WIE DEIN LEBEN

5 am Tag ist kinderleicht: einfach 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag essen. Eine Portion ist so viel, wie in deine Hand passt. Am besten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Probiere aus, was dir schmeckt! Und lass deiner Fantasie freien Lauf.

Wer über den Tag verteilt 5 Portionen Obst und Gemüse isst, tut sich und seinem Körper etwas Gutes. Dank vieler wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenpowerstoffe (sog. Sekundäre Pflanzenstoffe) bleibst du fit und hast immer frische Energie.

Nimmt deine Schule am EU-Schulobstprogramm teil? Super! Dann bekommst du ja bereits regelmäßig eine Frucht direkt in die Schule geliefert. Wenn nicht: sprich deine Eltern und deine Lehrer darauf an und bitte sie, im für Landwirtschaft zuständigen Ministerium deines Bundeslandes nachzufragen.

*Mehr Informationen  
findest du hier:*



## DAS ZÄHLT ZU 5 AM TAG

**Obst, Gemüse und Salate**, frisch,  
gegart oder auch tiefgefroren



**Obst und Gemüse in  
Fertiggerichten**  
aus der Kühl- und Gefriertheke oder  
aus Dosen, möglichst fettarm und mit  
möglichst wenig Zucker

**Saft** (mit 100% Fruchtgehalt)  
**oder Smoothies**



**Nüsse**  
(ungesalzen und ungeröstet)

**Trockenfrüchte**



## KONTAKT

Servicebüro 5 am Tag e. V.  
Carl-Reuther-Str. 1  
68305 Mannheim

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)  
[info@5amtag.de](mailto:info@5amtag.de)

## FIT DURCH DEN TAG

5 am Tag in der Schule



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Union



## DEIN PERFEKTER START IN DEN TAG!



### 1. PORTION

Ein Frühstück mit viel Frische. Ganz lecker ist ein Müsli mit frischem Obst. Das gibt Kraft und macht gute Laune. Wenn du es lieber deftig magst, mach dir ein Brot am Spieß.

### Brot am Spieß für Schnellstarter

- ▶ Holzspieß
- ▶ 2 Scheiben Brot
- ▶ 2 Scheiben Käse oder Wurst
- ▶ Gemüse nach Lust und Laune (z. B. Paprika, Tomate, Karotte, Gurke, Salatblätter)



1  
Portion

#### Und so geht's:

Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Brot mit Käse oder Wurst belegen und würfeln. Und dann Brot, Gemüse und Salat abwechselnd auf den Spieß stecken.

Mmmh, lecker!

Extra-Tipp: Ananas, Trauben und Käse ergeben eine leckere süße Kombination, die dir Power gibt!



### Knuspermüsli für Gemütliche

- ▶ 3 EL Haferflocken
- ▶ 1 EL Trockenfrüchte (z. B. Rosinen oder Cranberries)
- ▶ 1 EL gehackte Nüsse (z. B. Mandeln)
- ▶ 150 Gramm Naturjoghurt
- ▶ Obst nach Lust und Laune (z. B. Apfel, Banane oder Erdbeeren)

#### Und so geht's:

Obst klein schneiden, Nüsse zerbröseln und alles vermengen. Fertig!

1  
Portion

## GROSSE PAUSE



### 2. PORTION

Nichts wie raus auf den Pausenhof und bewegen. Such dir ein paar Freunde zum Ballspielen oder male einen Kreidestrich und balanciere. Bestimmt fallen dir noch viele weitere Spiele ein ... Nicht das Essen vergessen: Zum Beispiel einen Apfel, eine Karotte und dazu ein leckeres Pausenbrot.

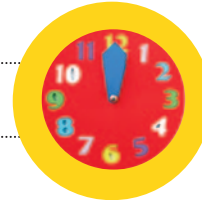


## MITTAGESSEN - HALBZEIT!



### 3. PORTION

Ob in der Schule oder zu Hause: Mit bunten Gemüsesticks oder einem knackigen Salat schmeckt das Mittagessen gleich noch besser. Danach tief durchatmen und ran an die Hausaufgaben. Je schneller die erledigt sind, umso mehr Zeit hast du für dich und deine Freunde.



## ENDLICH FREIZEIT!

### 4. PORTION

Freunde treffen? Super! Vorher aber noch schnell eine Banane fressen, das gibt neue Energie. Und dann nichts wie raus!



Alles  
Banane!



## LETZTE RUNDE: ABENDESSEN!



### 5. PORTION

Überrasche deine Familie und Freunde mit einem leckeren Essen. Wie wäre es mit Sandwichs und einem feurigen Tomaten-Dip?

### Party-Sandwich

- ▶ 8 Scheiben Vollkorntoast
- ▶ 4 Scheiben Käse (z. B. Gouda)
- ▶ 4 Scheiben Schinken (z. B. Kochschinken)
- ▶ Gurken und Tomaten (in Scheiben geschnitten)
- ▶ Blattsalat (z. B. Eisbergsalat)
- ▶ Frische Kräuter (z. B. Basilikum)
- ▶ 8 Zahnstocher



#### Und so geht's:

Alle Zutaten bereitstellen. Das Brot toasten.

Jetzt geht die Party los:

Jeder belegt sich sein Sandwich, wie er möchte. Zusammenklappen und mit einem Zahnstocher fixieren. Lecker? Auf zur nächsten Runde!

4  
Portionen

### Feurigen Tomaten-Dip

- ▶ 1 Becher Naturjoghurt
- ▶ 1 Becher Saure Sahne
- ▶ 2 Esslöffel Tomatenmark
- ▶ Kräuter (z. B. Schnittlauch – frisch oder gefroren)
- ▶ Salz, Pfeffer, Paprika-Pulver, Chili-Pulver

#### Und so geht's:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Dann eine kleine Prise Chili-Pulver zugeben. Achtung: Je mehr Chili, desto feuriger wird der Dip!

4  
Portionen