



Warum ist das wichtig?

- Obst und Gemüse enthalten **lebenswichtige** Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Die gesamte Familie fühlt sich **fit und wohl**.
- Die **Gesundheit** wird gestärkt. ↑
- Es hilft **Krankheiten** zu vermeiden. ↓
- **Übergewicht** wird reduziert. ↓



Tipps:

- Kinder beim **Einkaufen mitbestimmen** lassen. Sie lernen Obst- und Gemüse kennen.
- Kindern Obst und Gemüse **immer wieder anbieten**. Es wird normal und sie greifen öfter zu.
- Obst und Gemüse in **kleinen Stücken** zubereiten.
- Gekochtes und auch rohes Gemüse und Salat essen.
- Täglich 3 Portionen Gemüse + 2 Portionen Obst essen = **5 Portionen** (1 Portion = 1 Handvoll)

1 Portion Gemüse ist z.B.	1 Portion Obst ist z.B.
1 kleiner Kohlrabi	1 Apfel
1 Paprika	1 Banane
3 Tomaten	1 Orange
2 Händevoll Salat	2 Händevoll Trauben
1 Handvoll getrocknete Erbsen oder Linsen	3-5 getrocknete Pflaumen oder Aprikosen

Mehr Informationen:

- Hier finden Sie gute Informationen zu „5 am Tag“
<https://www.5amtag.de/5-am-tag-obst/>
- Hier ist ein kurzer Film, der Tipps gibt für Obst und Gemüse bei Kindern:
<https://youtu.be/2KWh2DZSjb4>

Verwendete Quellen:

- <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>
- <https://www.5amtag.de/>
- <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/bedeutung-von-obst-und-gemuese-in-der-ernaehrung-des-menschen/>