

Wieso, weshalb, warum – 5 am Tag am Arbeitsplatz?

Menschen, die auswärts essen, nehmen im Allgemeinen mehr Kalorien zu sich, als Menschen die zu Hause essen, so eine wissenschaftlich fundierte Studie. Umso wichtiger ist es, gesunde Ernährungsangebote mit viel Obst und Gemüse überall dort zu schaffen, wo gegessen wird.

Natürlich kann jeder selbst Einsatz zeigen. 5 am Tag zeigt deshalb auf seiner Internetseite www.5amtag-arbeitsplatz.de in der Rubrik Berufstätige verschiedene Ernährungstypen am Arbeitsplatz. Dazu gibt es Experten-Tipps und Hintergrundwissen zu einer obst- und gemüsereichen Ernährung am Arbeitsplatz.

Denn Fakt ist: Obst und Gemüse gehören in der Ernährungspyramide zur Basis einer ausgewogenen Ernährung. In der Praxis erreichen die Deutschen allerdings nur die Hälfte der von DGE und 5 am Tag empfohlenen Verzehrsmenge von 650 Gramm täglich.

Gesunde Inhaltsstoffe aus Obst und Gemüse beugen ernährungsbedingten Krankheiten vor. Wichtigste Komponenten: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Sekundäre Pflanzenstoffe.

5 am Tag ist im Arbeitstag einfach zu integrieren. Deshalb ist 5 am Tag auch im Betriebsrestaurant umzusetzen: Durch das bestehende Angebot an Gemüsesuppen, Gemüsebeilagen, Salaten, Säften und Obstdesserts, kann die Ernährungsempfehlung 5 am Tag durchgeführt werden.

5 am Tag bedeutet Genuss, denn es gibt kaum ein vielfältigeres Nahrungsmittel als Obst und Gemüse. Darüber hinaus kann lecker und bunt angerichtet und dekoriert werden – das motiviert schon optisch zum Zugreifen.



Und das sind die Stärken von 5 am Tag:

- **Flexibel und praktisch:** Ob am Schreibtisch, im Betriebsrestaurant, im Bistro um die Ecke oder Zuhause – 5 am Tag funktioniert überall. Denn die 5 am Tag-Regel besagt nichts anderes, als 5 Portionen (Hände voll) Obst und Gemüse über den Tag verteilt zu verzehren. Empfohlen werden 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.
- **Vielfältig:** Zu 5 am Tag gehören Obst und Gemüse (frisch oder gegart), tiefgekühltes Obst und Gemüse (fettarm), Obst und Gemüse aus der Dose (mit wenig Zucker), Saft (100 % Fruchtgehalt) oder Smoothies, Nüsse (ungesalzen, ungeröstet) und Trockenfrüchte – Routine gibt's bei 5 am Tag nicht.
- **Kompetent:** 5 am Tag gibt es seit 2000. Die Kampagne will die Menschen hierzulande zu einer ausgewogenen Ernährung mit 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag motivieren.
- **Wissenschaftlich geprüft:** 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag – so bestätigen Ernährungsexperten und wissenschaftliche Studien – wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.
- **Erfolgreich:** Über ein Drittel aller Deutschen kennt die 5 am Tag-Kampagne und ihre Inhalte.

Arbeitsplatz-Power mit 5 am Tag

Terminstress, ein Meeting jagt das nächste, kaum Freizeit, stetiger Leistungsdruck – damit da nicht irgendwann die Puste ausgeht, muss sich unser Körper in Topform befinden. Eine ausgewogene Ernährung mit 5 am Tag plus eine Extraportion Bewegung hilft. Dazu muss man weder Ernährungsratgeber wälzen noch jeden Tag ins Fitnessstudio rennen – die einfache Formel lautet fünf Handvoll Obst und Gemüse am Tag und die Beine aktivieren.

Die 5 am Tag-Tipps für einen aktiven Arbeitstag:

- Treppen steigen statt Fahrstuhl
- Fahrrad statt Auto
- Kurzstrecken laufen statt fahren
- Mittagsspaziergang statt Mittagsschläfchen

Süß aber nicht zu süß! So sparen Sie Kalorien mit 5 am Tag:

- Banane statt Schokoriegel
- Obstsalat, Früchtequark statt Vanillepudding
- Saftschorle statt Limo
- Trauben statt Fruchtgummi

