

FAQ 5 am Tag

Was ist 5 am Tag?

5 am Tag ist eine Ernährungskampagne, die sich dafür engagiert, dass die Menschen mehr Obst und Gemüse essen. Ähnliche Kampagnen gibt es auch in anderen europäischen und außereuropäischen Ländern. Die einzelnen Länderkampagnen sind unabhängig.

Welche Ziele verfolgt 5 am Tag?

Ziel der 5 am Tag-Kampagne ist eine Steigerung des Obst- und Gemüseverzehrs auf mindestens 650 Gramm am Tag. Bei Erwachsenen entspricht das 5 Portionen oder etwa 5-mal eine Hand voll. Für Kinder gilt ebenfalls die Regel 5 Handvoll Obst und Gemüse am Tag. Da sich die Hände als einfaches Maß automatisch den Bedürfnissen von Kindern und Erwachsenen anpassen: große Hände – große Portionen, kleine Hände – kleine Portionen. Von den fünf Portionen sollten drei Portionen Gemüse oder Salate sein. Säfte, Trockenfrüchte und Nüsse (ungesalzen und ungeröstet) gehören ebenfalls zur 5 am Tag-Regel.

Wer steht hinter 5 am Tag?

Die deutsche 5 am Tag-Kampagne ist ein gemeinnütziger eingetragener Verein. Zu den Mitgliedern gehören renommierte wissenschaftliche Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und die Deutsche Krebsgesellschaft, Krankenkassen, Ministerien, Stiftungen sowie zahlreiche Partner aus der Wirtschaft. Das Netzwerk umfasst inzwischen mehr als 110 Partner. Die Kampagne wird seit 2002 von der Europäischen Union, seit Herbst 2009 außerdem vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz finanziell unterstützt. Die Aussagen der 5 am Tag-Kampagne werden kontinuierlich von einem Expertengremium auf ihre wissenschaftliche Begründung und Richtigkeit überwacht.

Wer sind die Schirmherren?

Bundesernährungsministerin Ilse Aigner und Bundesgesundheitsminister Dr. Philipp Rösler sind aktuell Schirmherren der 5 am Tag-Kampagne.

Warum 5 am Tag?

Obst und Gemüse enthalten wichtige Inhaltsstoffe. Mehrere hundert wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, verschiedenen Krebsarten, Bluthochdruck, Adipositas (Fettsucht) und Diabetes mellitus Typ 2 erkranken.

Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und insbesondere sekundären Pflanzenstoffen und haben bei geringer Energiedichte eine besonders hohe Nährstoffdichte. Gemüse und Obst sind volumenreiche Lebensmittel, die den Magen füllen und deshalb sättigen. Das ist wichtig, wenn man sein Gewicht halten möchte. Denn Übergewicht und Adipositas ziehen viele andere chronische Erkrankungen nach sich.

Wie bekannt ist 5 am Tag?

Gemäß einer Studie in 28.000 Haushalten kennen 38 % der befragten Frauen und Männer die Botschaft 5 am Tag Obst und Gemüse und interpretieren und verstehen sie richtig.

Wo finde ich weitere Informationen?

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.machmit-5amtag.de.



5 am Tag e.V.

Vertretungsberechtigter
des Vorstands
Helmut M. Huss
c/o Servicebüro 5 am Tag
Carl-Reuther-Str. 1
68305 Mannheim

Telefon: 0621 33840-114
Telefax: 0621 33840-110
E-Mail: info@machmit-5amtag.de
Internet: www.5amtag.de

Mitgetragen von:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
- Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Schirmherrschaft

