

Gut geplant ist schon gewonnen!

Stellen Sie sich vor, Sie gehen auf eine Bergtour. Kämen Sie da auf die Idee ohne Proviant zu starten? Wahrscheinlich nicht!

- Planen Sie die Mahlzeiten für Ihren Arbeitstag wie andere wichtige Tagesgeschäfte: Wann, was, wo, mit wem?
- Frühstücken Sie ausgiebig, z. B. Müsli mit frischen Früchten.
- Besorgen Sie sich verschieden große Frischhaltedosen, so sind Sie für alle Gelegenheiten gerüstet.
- Gemüse-Rohkoststifte und Fruchtschnitze (mit Zitronensaft beträufeln) sind schnell vorbereitet, in den Frischeboxen bestens verpackt und gut zu transportieren. Ideal für den kleinen Hunger zwischendurch!
- Stellen Sie die mundgerechten Happen griffbereit auf den Schreibtisch. Denn aufgeschnittenes Obst und Gemüse verlockt eher zum Zugreifen als die ganze Frucht.
- Ein längeres Meeting steht auf der Agenda? Regen Sie an, dass anstelle von Keksen frisches Obst, Trockenfrüchte und Nüsse angeboten werden.
- Stecken Sie Ihre Kollegen mit der 5 am Tag-Idee an und motivieren sie sich gegenseitig am Ball zu bleiben.

5 am Tag soll einen festen Platz in Ihrer Ernährung einnehmen? Wir haben zur Erinnerung den 5 am Tag-Bildschirmschoner für Sie entwickelt! Einfach kostenlos herunterladen.



Viele hilfreiche **Tipps** und **Anregungen** für eine **ausgewogene** Ernährung am Arbeitsplatz finden Sie auf der Webseite **www.5amtag-arbeitsplatz.de**.



Wir haben jetzt Saisonstart!

Am leckersten und günstigsten sind alle Produkte zur Hauptsaison. Es lohnt sich darauf zu achten.

JANUAR	Kiwi*, Banane*, Champignon*
FEBRUAR	Ananas*, Avocado*, Trockenobst*
MÄRZ	Spinat, Blumenkohl
APRIL	Rhabarber, Spargel, Grapefruit
MAI	Erdbeere, Radieschen, Blattsalate (Eichblatt-, Eisberg-, Kopfsalat, Lollo rosso / Bionda), Kohlrabi
JUNI	Beeren, Süßkirsche, Möhre, Brokkoli, Paprika, Salatgurke, Zucchini, Endiviensalat
JULI	Aprikose, Mirabelle, Pflaume, Sauerkirsche, Paprika, Rettich, Tomate, Radicchio
AUGUST	Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Wassermelone, Aubergine, Chinakohl, Zuckermais
SEPTEMBER	Holunderbeere, Weintraube, Nüsse*, Esskastanie, Kürbis
OKTOBER	Chicoree, Rosenkohl, Feldsalat
NOVEMBER	Rot-, Weiß- & Grünkohl
DEZEMBER	Apfelsine*, Clementine*, Grapefruit*

* ganzjährig

Zu **5 am Tag** gehören Obst und Gemüse (frisch oder gegart), tiefgekühltes Obst und Gemüse (fettarm), Obst und Gemüse aus der Dose (möglichst ungezuckert), Saft (100 % Fruchtgehalt) oder Smoothies, Nüsse (ungesalzen, ungeröstet) und Trockenfrüchte.



Servicebüro 5 am Tag e.V.
Carl-Reuther-Str. 1
68305 Mannheim
info@machmit-5amtag.de
www.5amtag-arbeitsplatz.de



5 am Tag –
und die Vitamine
arbeiten mit!



Nase vorn mit 5 am Tag

Stress am Arbeitsplatz, ein Termin jagt den nächsten und trotzdem mit dem Kopf voll bei der Sache sein? Ja bitte!

Wer am Arbeitsplatz viel leisten will, sollte sich eine ausgewogene Ernährung gönnen, die alle notwendigen Nährstoffe für Körper und Geist liefert. Obst und Gemüse stehen dabei ganz oben auf der Liste – am besten **fünf Portionen (1 Portion = 1 Hand voll)** über den Tag verteilt. Tagesziel sind rund 650 Gramm. Davon **3 Portionen Gemüse** und **2 Portionen Obst**.

Zusammen schaffen wir das!

Zeitmangel, Hektik und nicht zuletzt der innere Schweinehund vertreiben im Arbeitsalltag so manchen guten Vorsatz. Doch der innere Schweinehund lässt sich an die Leine nehmen – wir helfen Ihnen dabei. Hier ein paar einfache Regeln und Tipps.

Einfach ist am besten

In Sachen Ernährung wechseln sich unzählige Moden und Trends in schöner Regelmäßigkeit ab. Doch es zeigt sich immer wieder, es sind die einfachen Ernährungsempfehlungen die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und am meisten bringen: Die **5 am Tag-Regel** gehört dazu. Schon seit Jahren.

Und was gibt's heute zu Mittag?



Kennen Sie das auch? Noch am Morgen waren Sie fest entschlossen: Heute Mittag wird gesund gegessen! In der Kantine locken dann Schnitzel, Pommes und Pizza. Und nach der Lust kommt schnell der Frust. Entspannen Sie sich! Wenn die Lust nach Schnitzel & Co.

übermächtig ist, heißt es einfach clever kombinieren: z.B. weniger Pommes, dafür mehr Salat oder Gemüse. Hilfreich kann auch sein, den Speiseplan Ihrer Kantine schon am Schreibtisch zu studieren und sich vorab für ein leichtes, gesundes Menü zu entscheiden.

Oder gehen Sie bei der Zusammenstellung Ihres Menüs doch einmal anders vor, und das ist wörtlichen gemeint: Machen Sie als Erstes einen Abstecher zum Salatbüfett oder der Gemüsetheke und kombinieren Sie dazu das Hauptgericht. Wählen Sie öfter mal einen bunten Obstsalat, einen Früchtequark oder frischen Smoothie zum Dessert.

Kantinenlos, was nun?

Keine Panik vor zu viel Aufwand! Mit einer richtig zusammengestellten **Pausenbox** bleibt man länger satt und leistungsfähig. Obst und Gemüse nehmen da einen wichtigen Stellenwert ein.

Geben Sie Ihrem Pausenbrot den Frischekick: mit Salatblättern, Tomaten, Gurkenscheiben, Radieschen oder Rettich. Mitgebrachter Salat bleibt knackig, wenn Sie ihn in einem luftdichten Behälter vom Dressing getrennt kühl aufbewahren und erst vor dem Essen mischen.



Kochen Sie zu Hause etwas mehr und frieren es portionsweise ein. Zum Mittagessen im Büro geht's dann ab in die Mikrowelle. Oder abonnieren Sie zusammen mit den Teamkollegen einen Obst- und Gemüsekorb. Immer mehr Fruchthändler bieten diesen besonderen Bringdienst an.

5 am Tag – und die Vitamine arbeiten mit!

Radieschen verfügen über antibakterielle Eigenschaften und helfen Krankheitserreger wie Bakterien abzuwehren.



Trinken Sie ausreichend? Die **Gurke** hilft! Sie ist ein energiearmes Gemüse mit hohem Wassergehalt.

Bananen sind leckere Snackvarianten in natürlicher Verpackung. Sie sind leicht, machen fit und liefern wertvolle Energie.



Der hohe Karotingehalt der vitaminreichen **Möhren** stärkt die Sehkraft und macht sie besonders wertvoll für Menschen, die viel am Computer arbeiten.



Grapefruits sind echte Vitamin C- Bomben! Eine mittelgroße Frucht reicht aus, um den Tagesbedarf zu decken.



Pfirsiche sind typisches Stressobst, das die Zellen ‚panzert‘ und dadurch fit, vital und frisch macht!



Äpfel enthalten über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente, wie z. B. Kalium, das den Wasserhaushalt reguliert. Auf Grund der vielen verschiedenen Fruchtsäuren gelten sie auch als natürliche Zahnbürste für zwischendurch!



Gesund durchs Jahr – wer will das nicht. Die geballte Power der **Paprika** hilft! Die bunten Schoten enthalten Antioxidantien, die das Immunsystem stärken.

Tomaten haben ein sehr vitaminreiches Innenleben und gelten als Allrounder in Sachen gesunder Ernährung.



HAND VOLL OBST UND GEMÜSE