





Warum «5 am Tag»?

Gemüse und Früchte enthalten viele Nahrungsfasern, praktisch kein Fett und Cholesterin und meist nur wenig Energie. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind nicht nur gesund, sondern lebenswichtig: Unser Körper braucht sie für den Stoffwechsel und zum normalen Wachstum. Zudem sind sie an der Bildung von Hormonen und Blutzellen und an der Funktion des Nervensystems beteiligt.

Was zählt?

- Alle Gemüse und Früchte zählen – egal ob frisch, gekocht oder tiefgefroren.
- Mindestens eine Portion sollte täglich roh verzehrt werden, da beim Kochen hitzeempfindliche Vitamine verloren gehen.
- Eine der Portionen kann durch ungesüßten Saft (2 dl) oder Trockenfrüchte (20 – 30 g) ersetzt werden.



Eine Portion = etwa eine Handvoll

Eine Portion entspricht 120 g
Gemüse oder Früchte.

Wie viel?

- Essen Sie täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte – ganz nach Lust und Laune. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte.
- Achten Sie auf Abwechslung, denn: in jedem Gemüse und jeder Frucht stecken andere Stoffe, die unserem Körper Gutes tun. Je farbenfroher, desto besser.

Tipps

- Kochen Sie Gemüse nicht länger als nötig, sonst verliert es Farbe, Geschmack und Vitamine.
- Bevorzugen Sie saisonale und regionale Produkte. Diese werden reifer geerntet und sind deshalb aromatischer. Die langen Transportwege entfallen; dies schont zusätzlich die Umwelt.

www.5amtag.ch

«5 am Tag» ist eine Kampagne der Krebsliga Schweiz zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums.



Pourquoi « 5 par jour » ?

Les fruits et les légumes contiennent des fibres alimentaires ; ils ne renferment quasiment pas de matières grasses et de cholestérol et sont donc en général peu caloriques. Les vitamines et les sels minéraux qu'ils contiennent ne sont pas simplement bons pour la santé ; ils sont d'une importance vitale pour notre corps, qui en a besoin pour le métabolisme et la croissance. Ils participent également à la production des hormones et des cellules sanguines, de même qu'au bon fonctionnement du système nerveux.

Qu'est-ce qui compte ?

- Frais ou surgelés, crus ou cuits, tous les légumes et les fruits comptent.
- Une portion par jour au moins devrait être consommée crue, car certaines vitamines sont détruites à la cuisson.
- Une des cinq portions peut être remplacée par de jus non sucré (2 dl) ou de fruits secs (20 à 30 g).



Une portion = environ une poignée

Une portion correspond à 120 g
de légumes ou de fruits.

Quelle quantité faut-il consommer ?

- Mangez chaque jour cinq portions de fruits et de légumes au gré de vos envies. L'idéal est de consommer 3 portions de légumes et 2 portions de fruits.
- Veillez à diversifier les fruits et les légumes que vous consommez, car chaque sorte contient d'autres substances précieuses pour l'organisme. Plus il y a de couleurs, mieux c'est !

Conseils

- Ne prolongez pas la cuisson inutilement pour que les légumes gardent couleur, saveur et vitamines.
- Privilégiez les produits régionaux et les produits de saison. Ils ont plus de saveur, car ils sont récoltés à maturité, et ils ménagent l'environnement, car ils ne nécessitent pas de transports sur de longues distances.

www.5parjour.ch

« 5 par jour » est une campagne de la Ligue suisse contre le cancer destinée à encourager la consommation de fruits et de légumes.



Perché «5 al giorno»?

Frutta e verdura contengono fibre alimentari, sono quasi prive di grasso e colesterolo e di solito sono poco caloriche. Le vitamine e sali minerali di cui sono ricche non sono solo sane, ma essenziali per la vita: il nostro corpo ne ha bisogno per i processi metabolici e per la normale crescita. Inoltre, sono coinvolte nella produzione di ormoni e cellule del sangue e nel funzionamento del sistema nervoso.

Cosa conta?

- Tutta la verdura e tutta la frutta conta, non importa se fresca, cotta o surgelata.
- Almeno una porzione al giorno va consumata cruda, poiché la verdura e la frutta cruda contengono vitamine che vanno distrutte con la cottura.
- Una delle porzioni può anche essere sostituita da un succo non zuccherato (2 dl) oppure da una quantità equivalente di frutta secca (20 – 30 g).



Una porzione = circa una manciata

Una porzione corrisponde a 120 g
di verdura o di frutta.

Quanta?

- Consumate ogni giorno 5 porzioni tra frutta e verdura – come vi pare e piace. L'ideale sono 3 porzioni di verdura e 2 di frutta.
- Cercate di variare. Poiché ogni verdura e ogni frutto contiene sostanze diverse che fanno bene al nostro corpo. Più i colori sono diversi e meglio è!

Consigli

- Non cuocere la verdura più di quanto necessario, altrimenti perde colore e sapore e vitamine.
- Preferire i prodotti di stagione provenienti dalla regione. Vengono raccolti quando sono più maturi e quindi sono più aromatici. Non sono trasportati per lunghe distanze, a tutto beneficio dell'ambiente.

www.5algiorno.ch

«5 al giorno» è una campagna della Lega svizzera contro il cancro per la promozione del consumo di frutta e verdura.



Why «5 a Day»?

Vegetables and fruit contain dietary fibers, virtually no fat and cholesterol, and are usually low in calories. Vitamins and minerals in these foods are both healthy and vital: Our bodies need these elements for metabolism and normal growth. These are also involved in developing hormones and blood cells, as well as enhancing the nervous system's function.

What Counts?

- All vegetables and fruit count – no matter whether they are fresh, cooked or frozen.
- At least one raw serving should be consumed per day because all vitamins are still present; some of which could be lost when heated or cooked.
- One of the servings can be pure juice, without any added sugar (2 dl) or this serving can be replaced by an appropriate portion of dried fruit (20 – 30 g).



Each Individual Serving = About a Handful

Each individual serving is 120 g
of vegetables or fruit.

How Much?

- Eat five servings of vegetables and fruit daily – as your heart desires. Ideally, 3 servings of vegetables and two servings of fruit per day.
- Be sure to enjoy a wide variety. Other important substances are in every different vegetable and fruit and are good for our bodies. The more colorful, the better!

Tips

- Cook vegetables no longer than necessary; otherwise they'll lose their color, taste and vitamins.
- Give preference to seasonal and regional products. These are picked and/or harvested at optimal ripeness and are, therefore, more aromatic. Long transport is avoided and this is better for the environment.

www.5aday.ch

«5 a Day» is a Swiss Cancer League campaign for the promotion of vegetable and fruit consumption.

Schweizer Lebensmittelpyramide Pyramide alimentaire suisse Piramide alimentare svizzera Swiss Food Pyramid





«5 am Tag» – leicht gemacht

Mahlzeiten-Beispiel für einen Tag:

Frühstück:

Birchermüesli mit frischen Früchten

Znüni:

ein Apfel

Mittagessen:

Käsesandwich mit gemischtem Salat

Zvieri:

Tomatensaft

Abendessen:

Gemüse-Kartoffel-Gratin mit Schinken

« 5 par jour » – c'est simple comme bonjour

Exemple de repas pour une journée :

Petit-déjeuner :

muesli avec des fruits frais

Neuf heures :

une pomme

Midi :

sandwich au fromage et salade mêlée

Quatre heures :

jus de tomate

Soir :

gratin aux légumes et aux pommes
de terre avec du jambon

«5 al giorno» – è facile

Esempi di pasti in una giornata:

Colazione:

birchermüesli con frutta fresca

Spuntino di mezza mattina:

una mela

Pranzo:

panino al formaggio con insalata mista

Merenda:

un succo di pomodoro

Cena:

verdure e patate gratinate
con prosciutto

«5 a Day» – Made Easy

Sample Meals for One Day:

Breakfast:

Bircher muesli with fresh fruit

Mid-morning snack:

an apple

Lunch:

Cheese sandwich and a mixed salad

Mid-afternoon snack:

Tomato juice

Dinner:

Vegetable and potato gratin with ham



«5 am Tag»
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach, 3001 Bern

Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60

info@5amtag.ch
www.5amtag.ch