

Speisen- und Menüplanung

Tipps zu „5-am-Tag“

So lässt sich „5-am-Tag“ gut in den Speiseplan integrieren:

Beim Frühstücksangebot

- Servieren Sie frisches, saisonales Obst zum Müsli oder in geschnittener Form zur Mitnahme z.B. an den Arbeitsplatz.



- Servieren Sie nur 100 %igen Fruchtsaft – er entspricht einer Portion Obst.
- Wenn Sie Rühreier oder Omeletts im Angebot haben, bieten Sie diese immer mit frischem Gemüse an. Geeignet sind z.B. frische Pilze, gewürfelte Paprika oder Tomatenwürfel.

Beim Mittagessen

- Nehmen Sie frische, vegetarische Wraps mit einer Joghurtsauce ins Angebot auf.
- Verfeinern Sie Ihre Suppen vor dem Servieren mit einer Handvoll klein geschnittenem frischem Gemüse.

- Sandwich oder Brötchen immer mit einer frischen Komponente belegen. Dies können Salatblätter, Tomaten- und/oder Gurkenscheiben sowie geschälte und in dünne Streifen geschnittene Möhren sein. Eine gute Alternative sind auch eingelegte, getrocknete Tomaten, bei diesen vorher aber das Fett abtropfen.

- Zu gebackenen Kartoffeln, Fisch oder Geflügel lässt sich sehr gut eine Tomaten-Salsa anstelle einer Mayonnaisesauce servieren.
- Eine weitere Alternative zu gebackenen Kartoffeln: Eine mit verschiedenen, kleingeschnittenen Gemüse und frischen Kräutern verfeinerte Sour Cream.

„5-am-Tag“-Kampagne

Ziel der Kampagne „5-am-Tag“ ist es, den Verzehr von Obst und Gemüse zu steigern. Optimal sind täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Die Form des Angebotes – frisch, tiefgefroren, getrocknet oder als Saft – ist dabei zweitrangig. Im Vordergrund steht der Genuss von mindestens 600 g Obst und Gemüse am Tag.

Grundgedanke dieser Kampagne: Obst und Gemüse enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Weiterhin sind sie reich an sekundären Pflanzenstoffen. Zahlreiche Studien belegen zudem, dass der Verzehr von Obst und Gemüse hilft, die Erkrankungshäufigkeit bei verschiedenen Risikogruppen zu senken, das sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Hypertonie und einige Krebsarten. Auch die Devise „Esst viel Obst und Gemüse“ hat positive Effekte auf die Gesundheit des Menschen, z.B. ist es ein Faktor für die Prävention von Adipositas.

Wichtig beim Verzehr von Obst und Gemüse ist, die gesamte Palette der angebotenen Sorten auszunutzen. Eine gute Hilfestellung sind die Farben des Regenbogens. Sie sollten die Grundlage für das tägliche Angebot an Obst und Gemüse sein.

Beispiele für eine Portion Obst und Gemüse (Richtgröße: Eine Hand voll):

- 1 kleiner Apfel, 1/2 große Grapefruit, 1 große Scheibe Melone, 2 Clementinen, 3 Aprikosen oder 3 gehäufte Esslöffel frischer Obstsalat
- 2 Karotten, 1 mittelgroße Kartoffel, 2 Selleriestangen, 7 Stangen Spargel (Dose), 1 Tasse gekochte Erbsen oder 1 frischer Maiskolben
- 0,2 l 100 %iger Obst- oder Gemüsesaft
- 25 g getrocknete Früchte – aber Vorsicht: Diese können sehr kalorienreich sein.

- Bieten Sie mehrmals pro Woche gegrilltes Gemüse als Beilage zu Fleisch oder Geflügel an, z.B. Zucchini oder Paprika – besprüht mit einem hochwertigen Öl.



- Beim Joghurtdressing eignet sich frisch gepresster Saft um eine zusätzliche Geschmacks- und Vitaminkomponente zu erzielen.

- Bieten Sie Gemüse- oder Obststicks mit verschiedenen Dips in handlichen Schälchen an. Dies eignet sich auch gut zur bequemen Mitnahme an den Arbeitsplatz.

Bei der Zwischenverpflegung

- Servieren Sie als Getränk frisch zubereitete Säfte auf der Basis von saisonalem Obst mit fettreduzierter Milch oder Joghurt.



Beim Salatangebot

- Bei Kartoffel- und Nudelsalaten immer frische grüne oder rote Paprika, Broccoliröschen, Karotten- oder Gurkenstifte hinzufügen.
- Geflügel- und Thunfischsalate lassen sich ergänzen durch: Apfel-, Ananasstücke, Rosinen oder grüne Salate.
- Jeder Salat erhält zusätzlich extra Farbe und Vitamine durch Orangen-, Grapefruit- oder Nektarinstücke – variieren Sie je nach Saison.

PAL – Physical Activity Level

PAL ist ein Faktor für die körperliche Aktivität des Menschen. Der Wert bezeichnet die Energie, die ein Mensch aufgrund seiner beruflichen Tätigkeit und seines Freizeitverhaltens benötigt, und zwar zusätzlich zu seinem Grundumsatz.

Beispiel: Ein männlicher Verkäufer hat einen durchschnittlichen Grundumsatz von rund 1 600 kcal (Frau: ca. 1 300 kcal). Aufgrund seiner beruflichen Tätigkeit erhält er einen PAL-Zuschlag von 1,8. Sein täglicher Energiebedarf liegt somit bei rund 2 880 kcal.

PAL-Tabelle

Arbeitsschwere und Freizeitverhalten	PAL	Beispiel
Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität	1,4 – 1,5	Büroangestellte, Feinmechaniker
Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten	1,6 – 1,7	Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiten
Überwiegend gehende und stehende Arbeit	1,8 – 1,9	Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
Körperlich anstrengende berufliche Arbeit	2,0 – 2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler
Für sportliche Betätigungen oder für anstrengende Freizeitaktivitäten (30 – 60 Minuten, vier bis fünf mal pro Woche)	+ 0,3	

Quelle: DGE et al. (Hrsg.) D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Bonn, 2001