



5 am Tag - was ist denn das?

Die Erklärung ist ganz einfach! 5 am Tag bedeutet 5-mal am Tag Obst und Gemüse zu essen. Das hält dich fit und gesund und schmeckt außerdem ganz lecker!



Geht nicht? Klar geht das! Zum Beispiel zum Frühstück ein Müsli mit frischen Früchten, dazu ein Glas Saft. In der großen Pause zur Käseemmel eine knackige Möhre und mittags eine leckere Tomatensoße über die Spaghetti. Auf's Abendbrot Gurken- und Tomatenscheibchen - fertig!



In diesem Faltblatt erfährst du jede Menge über 5 am Tag. Zum Beispiel wie es funktioniert, oder wie groß eine 5 am Tag-Portion ist. Außerdem könnt ihr ein 5 am Tag-Rezept ausprobieren, das ganz klar zeigt: 5 am Tag schmeckt richtig lecker. Doch damit nicht genug. Weil 5 am Tag ja auch richtig Spaß macht, gib'ts auf den folgenden Seiten viele Spielideen und knifflige Rätsel. Also, los geht's!

Was für ein Buchstaben-Salat

Hier ist wohl einiges durcheinander geraten! Könnt ihr das Chaos beheben und die Buchstaben wieder in die richtige Reihenfolge bringen?

- Bugs Bunny knabbert gern an diesem Gemüse - und außerdem ist es gut für deine Augen!
ROKETTA
- Viele mögen dieses Gemüse nicht, weil es ein bisschen bitter schmeckt!
RIELESLE
- Mmmh! Rot, süß und saftig schmeckt diese Beere!
BREREDEE
- Diese Frucht ist gelb und krumm - na, das ist einfach, oder?
ANNEBA
- Ein weißes, langes, zwiebeliges Gemüse, das auch Porree heißt.
CHAUL
- Aus diesem Obst, das es in hell und dunkel gibt, wird Saft, aber auch Wein hergestellt!
BAUERTIENW
- Aus diesem langen grünen Gemüse kann man einen leckeren Salat zubereiten.
RUKEG
- Dieses Gemüse gibt es in gelb, grün und rot!
PIKAPRA



Sucht ihr noch mehr knifflige Fragen und lustige Rätsel zu 5 am Tag? Dann schaut doch mal ins Internet: Unter www.5amtag.de findet ihr unser Onlinequiz „Hast du Biss?!" Eine echte Herausforderung für alle Obst- und Gemüsefreunde!

Auf der Jagd nach der goldenen Möhre

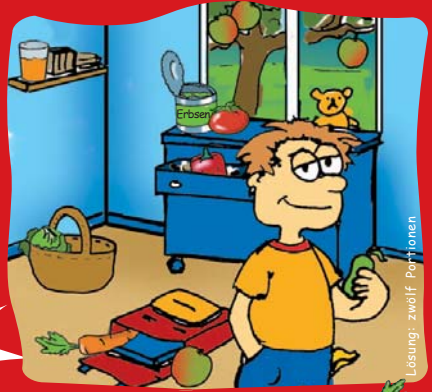
Wer kommt am schnellsten ans Ziel? In diesem Spiel heißt es gut würfeln und die richtigen Felder treffen. Denn jedes Obst- oder Gemüsefeld bedeutet einen anderen „Auftrag“. Also los geht's!

- 5 Gemüsearten will Benno Banane von dir wissen! Wenn du die aufzählen kannst, darfst du noch mal würfeln!
- Tommi Tomato nimmt dich auf seine Schultern und trägt dich 5 Felder weiter.
- Konni Karotte lässt's krachen! Hol dir ein Obst oder Gemüse deiner Wahl und dann wird losgeknabbert.
- Görki Gurke legt sich dir in den Weg! So ein Mist, jetzt musst du eine Runde aussetzen.
- Auch Tobi Traube will's wissen! 5 Obstarten sollst du ihm nennen, dann darfst du noch mal würfeln!
- Das ist ja zum Heulen! Zenzi Zwiebel schickt dich wieder zum Anfang zurück!
- Alice Apple ist richtig frech! Sie schickt den Spieler, der am allerweitesten vorne ist, hinter den letzten Spieler zurück! Wie gemein!
- Björn Birne ist ein ganz schön kluger Kopf! Du auch? Ganz nach dem Motto 5 am Tag will er von dir 2 Obst- und 3 Gemüseportionen wissen! Dann darfst du 5 Felder vorrücken!
- Glückstag für dich: Du darfst noch einmal würfeln!



Du hast es in der Hand!

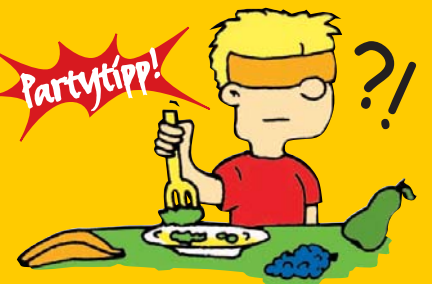
5 am Tag ist nichts für halbe Portionen! 5-mal eine Portion am Tag und schon bist du dabei. Wie groß eine Portion ist, verraten deine Hände. Wirklich: Was in deine Hand passt, ist genau eine Portion für dich. Bei klein geschnittenen Sachen oder Beeren nimm beide Hände. 5 am Tag - Applaus, Applaus!



Lösung: zwölf Portionen

Kannst du zählen, wie viele 5 am Tag-Portionen in diesem Bild versteckt sind?

Parcours der Sinne!



Das wird spannend. Bringt morgen doch alle mal ein Obst oder ein Gemüse mit und packt es in eine Tüte oder große Tasche. Und dann geht's der Reihe nach: Jeder darf mit verbundenen Augen erfühlen, ertasten und erraten, was er aus der Tüte herausgezogen hat. Und am Schluss dürft ihr natürlich alles klein schneiden - und verputzen!

Coole Idee!



Such dir einfach das Gemüse aus, das dir am besten schmeckt. Hast du alles kleingeschnitten, kannst du damit ein lustiges Gemüsegesicht zaubern. Augen aus Radieschenscheiben, Nase aus einer aufgeschnittenen Tomate oder Haare aus Paprikastreifen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Am Schluss kannst du dir alles mit einem leckeren Quarkdipp schmecken lassen!

- 2 Möhren
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Cocktailtomaten
- 1 Kohlrabi
- 1 Stangensellerie
- 1 Gurke
- 1 Dose Maiskörner
- 1 Dose Erbsen
- Für den Dip:
- 1 Päckchen Quark
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- Pfeffer
- Salz

Gewusst?!

Wusstest du, dass eine rote Paprika mehr Vitamin C enthält als eine grüne Paprika? Ist doch klar! Die hat auch mehr Sonne abbekommen!

Sauer macht lustig!

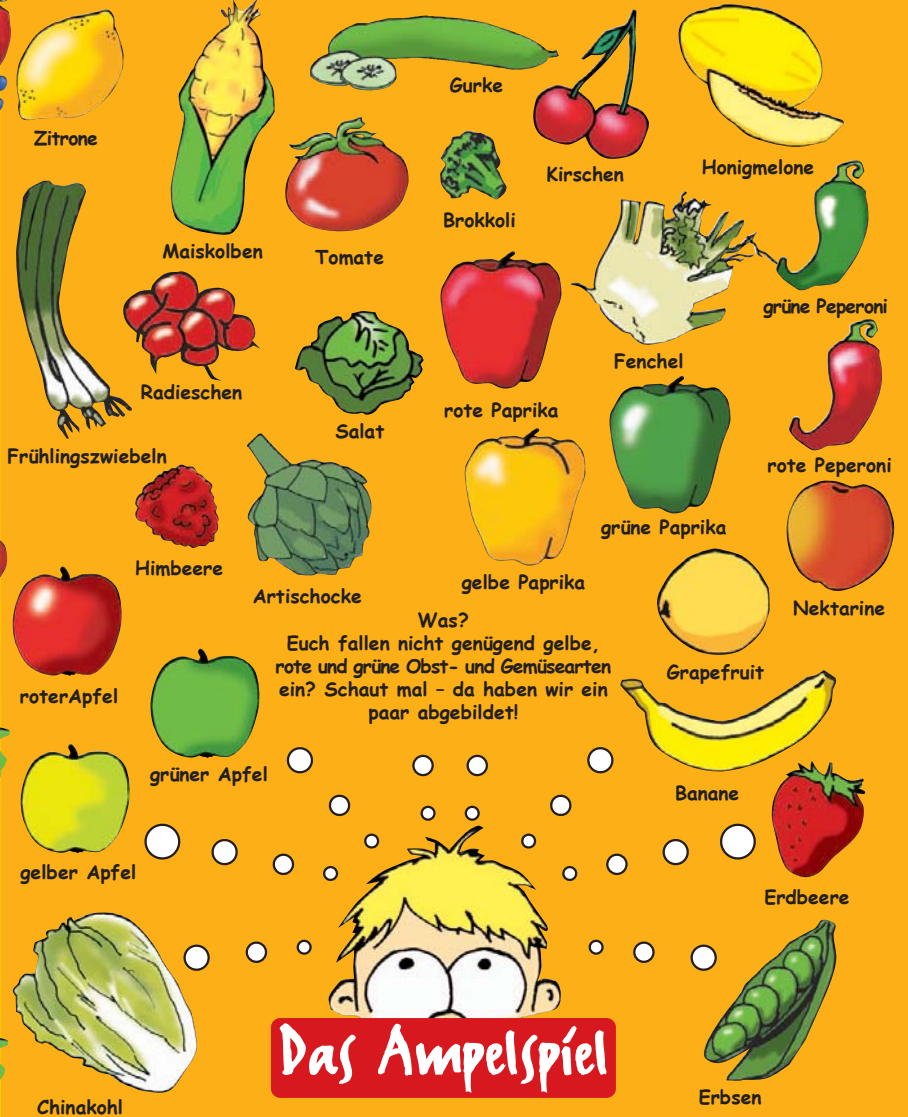
Fliegt eine Birne an einem Apfel vorbei. Da sagt der Apfel ganz erstaunt: „Hey, Birne, seit wann kannst du denn fliegen?“ Sagt die Birne: „Ach, weißt du das noch gar nicht? Ich bin doch jetzt die Birne Maja!“



Zwei Tomaten treffen sich auf einer stark befahrenen Straße. Sagt die eine zur anderen: „Hi Tomate!“ Sagt die andere: „Hi Ketchup!“



Der Lehrer fragt im Unterricht: „Wenn ich 5 Äpfel in der einen Hand und 5 in der anderen Hand habe - was habe ich dann?“ Darauf antwortet Fritz: „Wahnsinnig große Hände, Herr Lehrer!“

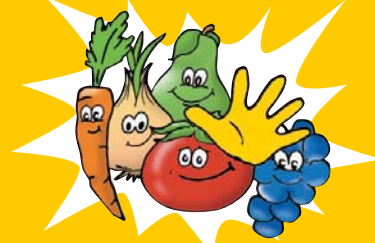


Das Ampelspiel

Jetzt ist Action angesagt! Als Vorbereitung schreibt ihr rote, grüne und gelbe Gemüsearten auf Kärtchen. Dann legt ihr eine Start- und Ziellinie fest. Jetzt geht's darum, wer am schnellsten im Ziel ankommt. Einer aus eurer Gruppe gibt das Kommando und liest ein Obst oder Gemüse von einem Kärtchen ab. Bei grünem Gemüse dürft ihr einen großen Schritt vorwärts gehen. Bei rotem oder gelbem Gemüse müsst ihr stehen bleiben. Wer bei rot oder gelb doch losläuft, muss zur Strafe drei Schritte zurück!

5 am Tag
OBST & GEMÜSE

Gib' mir 5



Mehr Obst & Gemüse!

WWWissenswertes

Du willst noch mehr über 5 am Tag erfahren? Noch mehr Infos rund um Obst und Gemüse? Du willst Spaß, Spiele und jede Menge Abwechslung??? Klick dich online rein.

Unter www.5amtag.de findest du alles, was das Obst- und Gemüse-Herz begehrt. Immer aktuell, immer anders, immer voller Action!

Reingeclickt. Und durchgeblickt!

Impressum:
Servicebüro 5 am Tag
Käfertaler Straße 190
68167 Mannheim
Fax: 0621/33840110
E-Mail: info@5amtag.de



Finanziert mit Fördermitteln der Europäischen Gemeinschaft