



# Obst und Gemüse

## Warum sollte ich Obst und Gemüse essen?

Gemüse und Obst sind nicht nur schmackhaft, sondern auch unverzichtbar für den Körper. Sie enthalten lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Diese sind notwendig, damit der Körper funktioniert. Sie sind für den Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähnen verantwortlich.

Und sie erfüllen wichtige Aufgaben bei der Verdauung und beim Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Vitamin A etwa ist wichtig für das Sehvermögen, Vitamin D für gesunde Knochen. Mineralstoffe wie Calcium, Natrium, Kalium und Magnesium haben ebenfalls wichtige Funktionen im Körper.

Der menschliche Körper kann diese Stoffe nicht selbst herstellen, deshalb brauchen wir Obst und Gemüse, um die so wichtigen Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen.

## Wie viel Obst und Gemüse sollte ich zu mir nehmen?

Hierfür gibt es eine ganz einfache Daumenregel: „5 am Tag“. Täglich **drei Portionen Gemüse** (etwa 400 Gramm) und **zwei Portionen Obst** (etwa 250 Gramm).

Eine Portion entspricht in etwa der Menge, die in eine Handfläche passt. Da in den verschiedenen Obst- und Gemüsesorten ganz unterschiedliche Inhaltsstoffe stecken, sollte die ganze farbige Vielfalt des Angebots an Gemüse und Obst genutzt werden.

## Tipps und Ideen

Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit

- Zum Beispiel: Beim Frühstück eine Handvoll frischer Beeren ins Müsli mischen. Mittags die Bolognese mit Karotten, Zucchini oder Aubergine verfeinern und zum Abendbrot Paprika und Tomate mit aufs Brot.

Gemüse aufs Pausenbrot

- Auch das Pausenbrot kann mit einer Portion Gemüse aufgepeppt werden. Tomate, Paprika, Kohlrabi, Karotte oder Gurke eignen sich prima, um ein Pausenbrot zu belegen.

Bunt kochen = vielfältig essen

- Zum Mittag- oder Abendessen könnt ihr mal versuchen so bunt wie möglich zu kochen. Gerade Gemüse eignet sich super, um die Pfanne ganz bunt aussehen zu lassen. Tauscht euch in der Familie aus, wie ihr euren Teller noch bunter machen könnt.

Obst- & Gemüsesnacks für zwischendurch

- Und wer seine 5 Portionen noch nicht geschafft hat, kann auch einfach mal zwischendurch einen Apfel, eine Paprika oder was er sonst gerne isst, naschen. Klein geschnitten gehen die auch gut weg.





## Blindverkostung

AKTIONSBLATT

### Was ist eine Blindverkostung?

Ziel der Blindverkostung ist es, möglichst viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten zu probieren und vielleicht neue Vorlieben zu entdecken. Dabei werden die Augen geschlossen, um sich nicht vom Aussehen der Probierhäppchen beeinflussen zu lassen.

### Was braucht ihr für die Blindverkostung?

Für die Aktion braucht ihr eine Augenbinde, möglichst viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten und einen Löffel, mit dem ihr mundgerechte Stücke einander füttern könnt.

Es bietet sich an Obst und Gemüse zu kaufen, das ihr nicht so oft esst oder vielleicht noch gar nicht kennt. Kauft am besten aber nur so viel, wie ihr für das Spiel benötigt, damit ihr hinterher nichts wegwerfen müsst, falls es keinem schmeckt.

### Wie funktioniert die Blindverkostung?

Ein Familienmitglied ist der Spielleiter. Er schneidet das Obst und Gemüse in mundgerechte Stücke. Die anderen Spieler verbinden sich die Augen. Nun füttert der Spielleiter den Spielern nacheinander das Obst und Gemüse. Diese müssen erraten, welches Obst oder Gemüse sie gerade bekommen haben.

Ihr könnt vorher ausmachen, welche Sorten es gibt, ihr könnt das aber auch ganz offenlassen. Je nachdem wie schwierig ihr das Spiel machen wollt. Tauscht euch darüber aus, welches Obst oder Gemüse euch am besten geschmeckt hat.

### Profivariante

Bei der Profivariante könnt ihr zwei oder drei verschiedene Obst- und Gemüsesorten gleichzeitig auf den Löffel legen und schauen, ob ihr alle auf einmal erkennt.

Vielleicht findet ihr auf diese Weise Kombinationen, die ihr noch nicht kennt, euch aber total gut schmecken.





# Fünf am Tag



SPIELEBLATT

## Was ist Fünf am Tag?

Bei „Fünf am Tag“ geht es darum, täglich möglichst viele Obst- und Gemüseportionen zu essen. Ziel ist es, die empfohlene Menge von fünf Portionen am Tag zu erreichen.

## Was braucht Ihr für Fünf am Tag?

Jeder Spieler benötigt einen Stift und die untenstehende Tabelle. Außerdem braucht ihr natürlich verschiedene Obst- und Gemüsesorten.

## Wie funktioniert Fünf am Tag?

Jedes Mal, wenn ihr eine Portion Obst oder Gemüse esst, dann bekommt ihr einen Punkt. Macht in die Tabelle unten einen Strich für jeden Punkt den ihr bekommen habt. Am Ende der Woche wird zusammengerechnet. Wer am Ende der Woche die meisten Punkte hat, gewinnt. Beispiel:

Spieler	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Punkte
Max M.								35

Ihr könnt dieses Spiel so oft spielen, wie ihr wollt. Ihr könnt auch den Zeitraum beliebig verlängern und die Punkte übertragen. Zeichnet dazu einfach die Tabelle auf ein Blatt Papier ab.

Solltet ihr euch unsicher sein, wie viel eine Portion ist oder wie ihr die Portionen leicht in den Alltag einbauen könnt, dann schaut doch mal auf das Wissensblatt.

## Profivariante

Bei der Profivariante könnt ihr einen Extrapunkt pro Tag vergeben, wenn sich alle Portionen voneinander unterscheiden. Ihr somit im Idealfall fünf verschiedene Obst- oder Gemüsesorten gegessen habt.

Spieler	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Punkte

