



In Deutschland wird zu wenig Obst und Gemüse gegessen.

Deshalb gibt es die weltweite Aktion „**5 am Tag**“ auch in Deutschland.

Die Botschaft der Aktion lautet:

Iss am Tag **5 Portionen Obst und Gemüse**.

So kannst du ganz einfach etwas für deine Gesundheit tun.

Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, erkranken seltener an Diabetes, Bluthochdruck, Fettsucht und Krebs.

„**5 am Tag**“ lässt sich in jeden Speiseplan einbauen.

Eine Handvoll Obst oder Gemüse ist eine Portion.

Auch ein Glas Saft oder ein Schälchen Salat ist eine Portion.

Mit einer Banane, einem Apfel, einer Birne, einem Glas Orangensaft und Erbsengemüse zum Mittag hast du „**5 am Tag**“ schon erreicht.

Das ist kinderleicht.

Mach mit und gib auch deinen Kindern „**5 am Tag**“.

## Iss 5 am Tag

### Liste der schwierigen Wörter

Deutschland	Deutsch-land
gegessen	ge-ges-sen
weltweite	welt-wei-te
Aktion	Ak-ti-on
Portion	Por-ti-on
Diabetes	Di-a-be-tes
Gesundheit	Ge-sund-heit
Krebs	
Bluthochdruck	Blut-hoch-druck
Fettsucht	Fett-sucht
Handvoll	Hand-voll
Orangensaft	O-ran-gen-saft
Erbsengemüse	Erb-sen-ge-mü-se
kinderleicht	kin-der-leicht
Botschaft	Bot-schaft

### Fragen zum Text

1. Wie viel Obst und Gemüse isst du am Tag? Schaffst du „5 am Tag“?
2. Welches Obst isst du gern?
3. Welches Gemüse isst du gern?
4. Welche Säfte magst du?

### Knobelaufgabe:

Eine Mutter hat 3 Kinder. Sie bringt 9 Äpfel, 16 Pflaumen und 7 Kiwis vom Einkaufen mit. Wie kann sie das Obst gerecht unter ihren Kindern aufteilen?

**Antwort:** Sie macht Obstsalat.