

5 am Tag – Obst und Gemüse Kompakt-Informationen

Seit 18 Jahren ist sie erfolgreich – die deutschlandweite Kampagne 5 am Tag. Nie haben sich in Deutschland Ernährungswissenschaftler so einheitlich und konsequent hinter eine Ernährungsempfehlung gestellt und gemeinsam mit Gesundheitsorganisationen und Wirtschaftspartnern ihre Aktivitäten in einer Kampagne gebündelt.

5 am Tag – was ist das?

Ziel von 5 am Tag ist es, den Verzehr von Obst und Gemüse auf mindestens fünf Portionen täglich zu steigern und dadurch Wohlbefinden und Gesundheit der Menschen zu verbessern. Die Botschaft lautet: „5 am Tag – Obst und Gemüse“. Das ist die einfachste Methode, etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun.

Denn zahlreiche Studien bekräftigen das Engagement: Durch eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, bestimmte Krebsarten und andere Zivilisationskrankheiten gesenkt werden. Für eine optimale Schutzwirkung werden zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse pro Tag empfohlen. Diese fünf Portionen entsprechen einer Tagesmenge von etwa 650 Gramm.

Und: Essen und Trinken mit 5 am Tag ist mühelos umzusetzen, unkompliziert und außerdem lecker. 5 Portionen entsprechen dabei 5 Handvoll. So genießen Erwachsene große Portionen und Kinder ihrem Alter entsprechend kleinere. Verbote gibt es dabei nicht. Erlaubt ist, was schmeckt.

Wer steckt hinter 5 am Tag?

Die 5 am Tag-Botschaft wird über ein starkes Netzwerk vermittelt. Die Akteure der deutschen 5 am Tag-Kampagne sind Mitglieder in einem gemeinnützigen eingetragenen Verein. Zu ihnen gehören renommierte wissenschaftliche Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und die Deutsche Krebsgesellschaft, Krankenkassen, Ministerien, Stiftungen sowie zahlreiche Partner aus Erzeugung, Produktion und Handel. Durch das Zusammenwirken aller Partner und das Mitwirken neuer Mitglieder erreicht die 5 am Tag-Botschaft die Zielgruppe effektiv – und nachhaltig.

Zusätzliche Unterstützung erfährt 5 am Tag durch Schirmherrschaften der Bundesministerien für Ernährung sowie Gesundheit.

Mitgetragen von
Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Deutsche Krebsgesell-
schaft e.V.

Schirmherrschaft



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Bundesministerium
für Gesundheit

5 am Tag e.V.
c/o Servicebüro
Carl-Reuther-Str. 1
68305 Mannheim

Tel. 0621 33840-114
Fax 0621 33840-161
E-Mail: info@5amtag.de
www.5amtag.de

Frankfurter Volksbank e. G.
Konto 6 000 011 221
BLZ 501 900 00
USt-IdNr. DE226287194



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union

Wen will 5 am Tag erreichen?

Zielgruppe der Kampagne ist die gesamte Bevölkerung Deutschlands. Jeder Bürger, vom Kind bis zum Rentner, ist angesprochen. Jeder Einzelne kann mit 5 am Tag ganz leicht und wirkungsvoll sein Wohlbefinden beeinflussen. Besondere Aufmerksamkeit gilt den Lebensbereichen, in denen Menschen alltäglich die meiste Zeit verbringen: dem Arbeitsplatz und der Schule. Hier setzen wir an mit vielfältigen Maßnahmen, von Informationsmaterialien über Pressearbeit, Internet und Social Media bis hin zu zahlreichen Aktionen in Schulen, in Unternehmen und im Handel. Entscheidend ist dabei: Je einfacher Obst und Gemüse in allen Lebensbereichen verfügbar sind, desto öfter greifen die Menschen zu.

Vereinsmitglieder unterstützen die Kampagne und integrieren den 5 am Tag-Gedanken auch in ihre eigene Arbeit. Mit dem 5 am Tag-Logo auf ihren Produkten rücken sie gesundheitlich wertvolle Lebensmittel ins Blickfeld der Verbraucher.

Wie glaubwürdig ist 5 am Tag?

Die 5 am Tag-Kampagne basiert vor allem auf epidemiologischen Studien, die zeigen: Menschen, die viel Obst und Gemüse verzehren, erkranken seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Adipositas und Diabetes mellitus sowie bestimmten Krebsarten. Anerkannte, unabhängige Ernährungsexperten stehen 5 am Tag begleitend zur Seite. Sie legen Richtlinien fest, nach denen Produkte mit dem Logo 5 am Tag ausgezeichnet werden dürfen: viel Obst und Gemüse mit einem geringen Fett- und Zuckergehalt.

An diesem Logo sind Partner des 5 am Tag-Vereins zu erkennen. Es steht für abgesicherte Informationen und Botschaften, aber auch für Produkte, deren Zusammensetzung den wissenschaftlichen Richtlinien entsprechen.

Was bringt Ihnen das Engagement für 5 am Tag?

5 am Tag heißt Image-Gewinn

Profitieren Sie vom hohen Bekanntheitsgrad von 5 am Tag in Deutschland:

- 66 % der Bevölkerung in Deutschland kennen die Ernährungsregel 5 am Tag.
- 58 % halten sie für glaubwürdig.
- 64 % der Bürger halten Kennzeichnungen, die auf gesundheitsfördernde Eigenschaften von Produkten hinweisen, für wichtig.

Der 5 am Tag e. V. ist damit DER Absender, wenn Sie über die Vorteile eines gesteigerten Verzehrs von Obst und Gemüse sprechen möchten.

5 am Tag schafft Mehrwert

Die Empfehlung „5 am Tag Obst und Gemüse“ leistet einen Beitrag zur Erhöhung des Obst- und Gemüsekonsums in Deutschland – in Schulen, am Arbeitsplatz und am Ort des Verkaufs. Mit dem Logo „5 am Tag“ bekommen Sie eine Auszeichnung für Ihr außergewöhnliches Engagement für ausgewogene Ernährung! Nur ordentliche Mitglieder des 5 am Tag e. V. dürfen das Logo in ihrer Kommunikation verwenden. Labeln Sie frisches oder verarbeitetes Obst und Gemüse, Rezepte, Projekte oder Erzeugnisse, die das Ziel „Mehr Obst und Gemüse“ unterstützen – so schaffen Sie einen gesundheitlichen Mehrwert und Kundenbindung.

5 am Tag bietet Know-how

Integrieren Sie 5 am Tag in Ihre Kommunikationsmaßnahmen. 5 am Tag bietet ständig aktuelle, hochwertige Informationen über Obst und Gemüse, die durch die wissenschaftliche Expertise der DGE geprüft sind. Das garantiert eine umfassende Zitierfähigkeit – und verknüpft Wissen mit Genuss und Spaß. Nutzen Sie als Mitglied die von 5 am Tag erarbeiteten Materialien kostenfrei oder zum Vorzugspreis. Diese Materialien können Sie auch eigenständig mit Ihrem Signet produzieren lassen, sodass das Augenmerk auf Ihr Unternehmen oder Ihr Engagement gerichtet ist.

5 am Tag vernetzt

Als Mitglied im 5 am Tag e.V. sind Sie Teil des deutschlandweiten Netzwerkes aus Wirtschaft, Wissenschaft und Gesundheit, das sich für ausgewogene Ernährung einsetzt – in allen Lebensbereichen. Profitieren Sie vom Know-how und den Aktivitäten starker Partner. Denn alles, was für 5 am Tag gemacht wird, strahlt positiv auf andere Mitglieder zurück. Bei der Entwicklung eigener Aktionen und Projekte unterstützt Sie das Servicebüro 5 am Tag mit Informationen und Ideen sowie mit Hilfe bei der Gewinnung von Partnern.

5 am Tag verspricht Aktualität

Präsentieren Sie sich und Ihre Aktivitäten rund um 5 am Tag auf unserer Internetplattform www.5amtag.org, sodass andere Sie als Unternehmen identifizieren können, das sich für eine gute Sache engagiert. Im Gegenzug erhalten Sie als Mitglied im 5 am Tag e.V. regelmäßig Informationen zu aktuellen News aus dem Netzwerk sowie den 5 am Tag-Newsletter mit Informationen rund um alle Projekte.

Noch Fragen?

Kontakt: Servicebüro 5 am Tag e.V.
Carl-Reuther-Str. 1, 68305 Mannheim
Tel. 0621 33840-114, E-Mail: info@5amtag.de