



MEDIENMITTEILUNG

Schulanfang mit einem Fit-Picknick

Bern, 11. August 2010. **Die Schulzeit fängt wieder an. Damit Schülerinnen und Schüler fit in das neue Schuljahr starten, ist es besonders wichtig, dass sie ein ausgewogenes Power-Znüni in ihrer Tasche haben. Die Kampagne «5 am Tag» zeigt, wie eine Zwischenverpflegung im Handumdrehen zum Fit-Picknick wird.**

Es ist wieder so weit: Zu Hunderttausenden packen Schülerinnen und Schüler nach den Ferien ihren Schulsack und machen sich auf den Weg in ihre Klassenzimmer. Egal, ob es der allererste Schultag ist oder der erste in einer neuen Klasse: Die richtige Zwischenverpflegung ist jetzt besonders wichtig! Sie bringt die Gehirnzellen auf Trab und liefert den Kindern und Jugendlichen genügend Schwung und Energie zum Denken.

Einfache witzige Znünis

Zu einem guten Snack gehören stets eine Portion Gemüse und Früchte, daneben Vollkornbrot oder Vollkorncracker und etwas Käse oder Schinken. Am besten bieten sich Früchte- und Gemüsesorten wie Äpfel, Birnen, Radieschen und Cocktailtomaten an, die nur gewaschen oder ein wenig gerüstet werden und schon fürs knackige Znüni bereitstehen. Eine einfache Möglichkeit, das Znüni aufzupeppen: Vollkorn- oder Mischbrot in Würfel schneiden, einige Käsewürfel oder Bündnerfleisch dazugeben, dazu eine Portion «5 am Tag»-Würfel aus roter Peperoni und grünen Gurken – fertig ist das Fit-Picknick! Es lässt sich gut mit einer Gabel oder einem Zahnstocher picken. Übrigens: Eine Kinderportion ist ungefähr eine Kinder-Handvoll. Kinder haben kleinere Hände und brauchen somit auch kleinere Portionen als Erwachsene. Deshalb lieber kleine Äpfel und Birnen einkaufen und nur eine Portion Gemüse, die in die Hand des Kindes passt, in die Znüni-Box legen.

Spiess macht Spass

Ein guter Tipp für Gemüse- und Früchtemuffel: Gemüse und Früchte schmecken gleich doppelt so gut, wenn sie in mundgerechte Stücke geschnitten sind. Empfindliche Früchte wie Melonen oder Nektarinen kann man in Würfel schneiden und auf Zahnstocher stecken – so lassen sich die Fruchtwürfel in der Schule ohne klebrige Hände geniessen. Aber auch ein Gemüsespiess mit Peperoni, Gurke und Cherrytomaten sieht lecker aus und isst sich wie von alleine. Viele Frucht- und Gemüsesorten können bereits am Vorabend vorbereitet und luftdicht verpackt im Kühlschrank gelagert werden, das spart morgens Zeit. Wenn es ganz schnell gehen muss, kann eine Früchteportion auch durch 1,5 dl Fruchtsaft ersetzt werden.

3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Früchte

Manche Kinder müssen langsam an die Frischkost gewöhnt werden, denn sie nehmen Bitterstoffe, welche in vielen Gemüsesorten enthalten sind, intensiver wahr als Erwachsene. Süsse Früchte werden daher meist schneller akzeptiert als geschmacksintensives Gemüse. Letztlich ist das Verhältnis 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte am Tag empfehlenswert, da in Gemüse im Durchschnitt mehr gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe enthalten sind. Wer mehr über einzelne Gemüse und Früchte wissen will, findet von Aprikose bis Zwetschge, von Artischocke bis Zwiebel viele Informationen unter www.5amtag.ch.

Eltern können mit einem Fit-Picknick viel beitragen für mehr Motivation, bessere Konzentration und höhere Stressresistenz ihrer Kinder. Nicht vergessen: Das Gehirn braucht auch genügend Sauerstoff zum Denken. Bewegung und frische Luft sind genauso wichtig!

**Eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums
der Krebsliga Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit**



Auf www.5amtag.ch finden Sie alles Wissenswerte rund um die 5 Portionen Gemüse und Früchte und viele gluschtige Rezepte. «5 am Tag» ist eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums der Krebsliga Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit.

Lizenznehmer von «5 am Tag» sind *Apple a day GmbH* (www.appleaday.ch), *Cap Gourmand* (www.capgourmand.ch), *Coop* (www.coop.ch), *Exofrucht* (www.exofrucht.ch), *FRESH AG.CH* (www.freshag.ch), *freshbox Switzerland GmbH* (www.freshbox.ch), *healthy & snacky ag* (www.healthyandsnacky.ch), *myGoodness International SA* (www.my-smoothie.com), *Narimpex AG* (www.narimpex.ch), *Obipektin AG* (www.obipektin.ch), *Rammelmeyer AG* (www.rammelmeyer.ch), *Robert Mutzner AG* (www.mutznerag.ch), *SZ take away*, *Biberist* (www.sz5.ch) und *Zeste Juice Bars SA* (www.zeste4life.ch).

Kontakt Kampagne «5 am Tag»:

Claudia Weiss, Kommunikationsbeauftragte Prävention, 031 389 92 10, media@5amtag.ch