



6. Schweizerischer Ernährungsbericht: Gemüse- und Fruchtekonsum zu niedrig

Jetzt erst recht: «5 am Tag» unterstützt Gesundheit und Wohlbefinden

Bern, 22. Januar 2013. Der 6. Schweizerische Ernährungsbericht zeigt, dass die Schweizer Bevölkerung zu wenig Gemüse und Früchte isst. Dabei versorgen die saftigen und aromatischen Fitmacher den Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen wie beispielsweise Vitamine und Mineralstoffe. Umso wichtiger also, dass «5 am Tag» auch weiterhin für gemüse- und fruchtereiche Haupt- und Zwischenmahlzeiten einsteht.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat heute den 6. Schweizerischen Ernährungsbericht veröffentlicht (www.ernaehrungsbericht.ch). Die Statistik zeigt, dass die Schweizer Bevölkerung ihre Ernährung nicht ausgewogen genug gestaltet – vor allem Gemüse und Früchte sind noch zu wenig auf dem Speiseplan zu finden. Dabei sind Rübli, Apfel und Co. ausgezeichnete Quellen für lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe – am besten fünf Mal pro Tag.

Das «5 am Tag»-Logo: Gütesiegel für eine ausgewogene Ernährung

«5 am Tag» setzt sich seit über zehn Jahren dafür ein, dass Jede und Jeder in der Schweiz täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte isst. Damit die Planung, der Einkauf und die Zubereitung der Mahlzeiten leichter von der Hand gehen, zeichnet das «5 am Tag»-Logo Produkte und Rezepte aus, die eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten garantieren. Die Website, der Newsletter und die «5 am Tag»-Kochbücher liefern zudem tolle Ideen für abwechslungsreiche Haupt- und Zwischenmahlzeiten.

- Die Website www.5amtag.ch bietet alle Informationen zu Gemüse und Früchten online.
- Der [«5 am Tag»-Newsletter](#) liefert regelmässig nützliche Informationen zum Thema Ernährung.
- Die [Saisontabelle](#) zeigt auf, welche Gemüse und Früchte aktuell sind.
- Die [Marktinfo](#) eruiert, welcher Wochen-Markt am schnellsten erreichbar ist.
- Die [«5 am Tag»-Kochbücher](#) liefern Ideen für schmackhafte Gerichte.
- Die [Ernährungsbroschüre](#) und das [Kampagnenfaltblatt](#) zeigen auf, was eine gesunde Ernährung beinhaltet und wie «5 am Tag» in den Alltag integriert werden kann.

«5 am Tag» ist eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums der Krebsliga Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit.

Kontakt Kampagne «5 am Tag»

Aline Binggeli, Kommunikationsbeauftragte «5 am Tag», Krebsliga Schweiz,
Tel. 031 389 92 10, media@5amtag.ch.

Lizenznehmer von «5 am Tag» sind Adextro GmbH (www.adextro.ch), Cap Gourmand SA (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), DKB Household Switzerland AG (www.turmix.ch), Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), healthy & snacky ag (www.snacky.ch), Narimpex AG (www.narimpex.ch), PepeRolli GmbH (www.peperolli.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Marcel Schäfer Biberist (www.sz5.ch) und Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

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