

-HEALTHY WEEKS -
**ERNÄHRUNGS-
CHALLENGE**






































"5 am Tag!"

Wieviel Obst oder Gemüse hast du heute schon gegessen?

Für eine ausgewogene Ernährung sollten wir fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu uns nehmen. Diese setzen sich optimalerweise aus drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zusammen.

Eine Portion entspricht ungefähr einer Handvoll.

Schaffst du diese Woche jeden Tag die fünf Portionen?

| | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| Montag |  |  |  |  |  |
| Dienstag |  |  |  |  |  |
| Mittwoch |  |  |  |  |  |
| Donnerstag |  |  |  |  |  |
| Freitag |  |  |  |  |  |
| Samstag |  |  |  |  |  |
| Sonntag |  |  |  |  |  |

Kreuze jeden Tag an, wie viele Portionen Obst und Gemüse du geschafft hast!

Je bunter, desto besser!
Denn jede Sorte liefert ganz unterschiedliche Nährstoffe.