

Frage 2: Warum soll ich 5 Portionen Gemüse und Obst jeden Tag essen?

Ein gelegentlicher Obst- und Gemüsekonsum genügt keineswegs.

Ab und zu mal eine Banane und hin und wieder mal eine Tomate zu essen ist nicht ausreichend. Um langfristige gesundheitsfördernde Effekte zu erzielen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. täglich Obst und Gemüse zu essen – mindestens 5 Portionen! Nur wenn wir die in Obst und Gemüse enthaltenen Nährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe regelmäßig unserem Körper in ausreichender Menge zuführen, können wir davon profitieren.

Es ist daher wichtig, dass Eltern ihren Kindern täglich genügend Portionen Obst und Gemüse anbieten, nämlich mindestens **5 AM TAG!** 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.

Eine bunte Vielfalt an Obst und Gemüse lohnt sich.

Wichtig ist nicht nur die verzehrte Menge an Obst und Gemüse, nämlich 5 AM TAG. Wichtig ist gleichwohl eine Abwechslung. Eine optimale Versorgung kann nur durch eine bunte Vielfalt erreicht werden. Isst ein Kind z. B. 5 Portionen Äpfel jeden Tag ist das wunderbar, aber noch nicht ganz optimal. Denn der Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist unterschiedlich hoch in den unterschiedlichen Gemüse- und Obstsorten. Spinat enthält z. B. gegenüber Brokkoli deutlich mehr Eisen. Brokkoli liefert dagegen gegenüber Spinat mehr Vitamin C. Die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe, die dem Obst und Gemüse ihre Farbe verleihen, sind außerdem in unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten erhalten und haben ganz unterschiedliche Wirkungen. Die in Knoblauch enthaltenen Sulfide helfen Bakterien, Pilze und Viren zu bekämpfen. Die in Möhren enthaltenen Carotinoide helfen das Immunsystem zu stärken, das Risiko für Augenerkrankungen und für bestimmte Krebskrankheiten zu senken. Nur wer Obst und Gemüse möglichst in allen Regenbogenfarben genießt profitiert also am besten.

Fazit – Obst und Gemüse sind wichtig

Wow...Obst und Gemüse ... ihr seid richtige Kraftpakete!



Aus