

17.04.2008 – 12:00 Uhr

## Krebsliga Schweiz: Gut vorbereitet? "5 am Tag - tagtäglich"

Bern (ots) -

Mit guter Planung schaffen es alle, 5 Portionen Gemüse und Früchte über den Tag verteilt zu essen. Wie das umgesetzt werden kann, zeigen zwei neue TV-Spots der Kampagne "5 am Tag": Rollende, hüpfende oder tanzende Gemüse und Früchte stehen im Mittelpunkt der TV-Spots. Ein Sujet ist auf Männer ausgerichtet, das andere auf Frauen. Die Spots sind vom 14. April bis zum 27. April in verschiedenen Werbeblöcken zu sehen.

"Essen Sie 5 Portionen Gemüse und Früchte am Tag", lautet die Botschaft der Kampagne "5 am Tag". Die meistgestellte Frage dazu lautet: "Wie setze ich das im Alltag um?". Zwei neue TV-Spots zeigen, wie das ganz locker geht.

TV-Spots "5 am Tag - tagtäglich"

Hüpfender Broccoli, tanzender Apfel, fliegende Karotte, sich schälende Orange oder rollende Erbsen - das sind die bunten Akteure der neuen Spots mit zwei Sujets. Spielerisch zeigt der Spot, wie berufstätige Frauen und Männer mit guter Planung zwei Früchte und drei Portionen Gemüse ganz einfach über den Tag verteilen können.

So oder anders: Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, tagtäglich 5 Portionen Früchte und Gemüse zu sich zu nehmen. Die 5 Portionen können auch auf nur drei oder vier Mahlzeiten verteilt werden.

Ausstrahlungsdaten

Die neuen TV Spots "5 am Tag - tagtäglich" von 23 Sekunden Länge werden seit dem 14. April ausgestrahlt. Zu sehen sind sie bis am 27. April 2008 in verschiedenen Werbeblöcken und zu verschiedenen Sendezeiten. Die Ausstrahlungsliste ist unter [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch) aufgeführt. Dort sind auch die beiden Spots und andere Möglichkeiten zu sehen, tagtäglich 5 Portionen Früchte und Gemüse zu essen.

"5 am Tag": Eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums. Eine gemüse- und fruchtereiche Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Denn Gemüse und Früchte enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern dafür praktisch kein Fett, Cholesterin und meist nur wenig Energie. In einer ausgewogenen Ernährung werden täglich 5 Portionen empfohlen. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll Früchte oder Gemüse. So erhält man die für das jeweilige Alter entsprechende Menge. Bei Kindern entspricht dies 70 g Gemüse oder 100 g Früchte, bei Erwachsenen 120 g Früchte oder Gemüse. [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch), [www.flipthefruit.ch](http://www.flipthefruit.ch)

Lizenznehmer von "5 am Tag" sind Coop ([www.coop.ch](http://www.coop.ch)), Exofrucht ([www.exofrucht.ch](http://www.exofrucht.ch)), FRESH AG.CH ([www.freshag.ch](http://www.freshag.ch)), healthy & snacky ag ([www.healthyandsnacky.ch](http://www.healthyandsnacky.ch)), Hero ([www.hero.ch](http://www.hero.ch)), Robert Mutzner AG, Obipektin AG ([www.obipektin.ch](http://www.obipektin.ch)), Rammelmeyer AG ([www.rammelmeyer.ch](http://www.rammelmeyer.ch)), sm servicemanagement GmbH ([www.freshbox.ch](http://www.freshbox.ch)) und Zeste Juice Bars SA ([www.zeste4life.ch](http://www.zeste4life.ch)).

Kontakt:

:

Claudia Weiss, Kommunikationsbeauftragte Prävention  
Kampagne "5 am Tag"  
Tel.: +41/31/389'92'10  
E-Mail: [media@5amtag.ch](mailto:media@5amtag.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003316/100559355> abgerufen werden.