krebsliga ostschweiz

MEDIENMITTEILUNG zur OFFA-Sonderschau der Krebsliga Ostschweiz

Der «5 am Tag»- Mini-Bus erstmals an der OFFA

Gemüse und Früchte gehören täglich auf den Speisplan – am besten 5 Portionen davon! Zur Umsetzung dieser Empfehlung bietet «5 am Tag» mit dem neuen Mini-Bus konkrete Hilfestellungen: mit praktischen Tipps und schlauen Tricks für eine gesunde Ernährung mit Pfiff. An der Sonderschau der Krebsliga Ostschweiz in der Halle 9.1 werden im «5 am Tag»-Mini-Bus vor Ort frische Smoothies zubereitet und zum Degustieren abgegeben.

Der «5 am Tag»-Mini-Bus ist ein echter Hingucker

Der Mini-Bus schafft die nötige Nähe zum Publikum und ist somit ein idealer Türöffner, um mit den Besucherinnen und Besucher an der OFFA in Kontakt zu kommen und die Empfehlungen von «5 am Tag» zu vermitteln. Nach dem Motto „Probieren geht über Studieren“ können die frischen saftig-süssen Smoothies beim Mini-Bus degustiert und mit geringem Aufwand zu Hause selber zubereitet werden.

Fünf Portionen jeden Tag – aber wie?

Damit es nicht beim guten Vorsatz bleibt, bietet der Mini-Bus einen echten Mehrwert: konkrete Tipps vom geschulten Personal sowie praktische Hilfestellungen für den Alltag wie die handlichen Rezeptkarten oder den Saisonkalender. Eine der empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Früchte kann mit 2 Deziliter Smoothie oder Fruchtsaft abgedeckt werden. Es empfiehlt sich, bei jeder Mahlzeit ein bis zwei Handvoll Gemüse oder Früchte einzubauen, denn so ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche und schmackhafte Ernährung garantiert. Gemüse und Früchte sind kalorien- und fettarm und versorgen den Körper mit lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen. Zudem helfen sie, das Körpergewicht im Normalbereich zu halten. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüsen und Früchten und wenig tierischen Lebensmitteln kann das Risiko für verschiedene Krebsarten senken. «5 am Tag» ist eine Kampagne der Krebsliga Schweiz zur Förderung des Gemüse- und Früchtekonsums. Unter dem Dach der Sonderschau «pre-event» befindet sich der «5 am Tag»-Mini-Bus in der Halle 9.1 am Stand 9.1.080.

Kontakt: Regula Schneider, Geschäftsführerin, Krebsliga Ostschweiz, Flurhofstrasse 7, 9000 St.Gallen, Tel. 071 / 242 70 00 / E-Mail: regula.schneider@krebsliga-ostschweiz.ch / Internet: www.krebsliga-ostschweiz.ch / www.5amtag.ch