

## 5 AM TAG, WAS IST DENN DAS?

5 am Tag bedeutet, jeden Tag **5 Portionen Obst und Gemüse** zu essen. Das macht Spaß. Denn Obst und Gemüse schmecken super lecker. Mal knackig, mal frisch und mal ganz süß. Und das Beste: in Obst und Gemüse stecken auch jede Menge kleine Fitmacher, die dich stark und gesund machen.

5 Portionen sind ganz schön viel? Ach wo! Die verteilst du ganz locker über den ganzen Tag. Messen kannst du das ganz einfach mit deiner Hand: Was hier reinpasst gilt als eine Portion.



*Mehr über  
5 am Tag  
findest du auf:*



# FRÜCHTESPASS FÜR HELLE KÖPFE



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Union



**5 am Tag**  
OBST & GEMÜSE



**5 am Tag**  
OBST & GEMÜSE

# LECKERMAUL AUF FRÜCHTEJAGD

WER KOMMT AM SCHNELLSTEN ANS ZIEL?  
IN DIESEM SPIEL HEISST ES GUT WÜRFELN UND  
DIE RICHTIGEN FELDER TREFFEN. DENN  
JEDES OBST- UND GEMÜSEFELD BEDEUTET  
EINEN ANDEREN AUFTRAG. **LOS GEHT'S!**

## Spielregeln

 Glückstag für dich!  
Du darfst noch mal  
würfeln!

 Das Ziel ist noch  
weit! Knabber  
Obst oder Gemüse,  
um dich zu stärken.

 Nenne 2 Obstarten!  
Dann darfst du 2  
Felder vor.

 So ein Mist, du  
bist auf einer  
Bananenschale  
ausgerutscht. Jetzt  
musst du 1 Feld  
hinter den letzten  
Spieler zurück.

 2 Gemüsearten will  
Raupe Leckermaul  
von dir wissen!  
Dann darfst du 2  
Felder weiter.

 Die Tomate gibt  
dir Power für den  
Endspurt und trägt  
dich 1 Feld weiter.



WAS IST KNACKIG, BUNT UND GEHÖRT UNBEDINGT IN EURE SCHULTASCHE?  
NA KLAR, OBST UND GEMÜSE!