

# Fruit and vegetable consumption of sales apprentices

Dietary Assessment, MAS Nutrition and Health

Martina Rohrer-Melcher, Mukesh Punjabi, Kathrin Rapp Schürmann



# Situation

- A high consumption of fruit and vegetables contributes to a good health status.
- The national campaign "5 a day" promotes the consumption of vegetables and fruits.
- Existing data show that the current consumption of vegetables and fruits in Switzerland is far below the recommendations of "5 a day"  
(Studie Darmkrebs-Früherkennung Schweiz, 2005)

# „5 a day“ campaign



- National campaign launched in 2000 by the Swiss Cancer League, Gesundheitsförderung Schweiz and the Federal Office of Public Health
- Promotes the consumption of vegetables and fruits with the aim of health and well-being of the Swiss population.
- Key message: **5 portions of vegetable and fruits per day**
  - 3 portions of vegetables
  - 2 portions of fruits
  - One of five can be replaced by a veg./fruit juice
- Portion sizes:
  - Veg. and fruits 1 portion = 120 g, juices = 2 dl
  - Total consumption per day: 600 g

# Aim of the study



- Assessment of vegetables and fruits consumption of sales apprentices.
- Comparison with existing data and evaluation of accordance with recommendations of the campaign "5 a day".



# Method

- Focused 24-h recall (written questionnaire)
- Content:
  - Frequency and amount of consumption of veg. and fruit (average and on specific test day)
  - Attitude to vegetables and fruit consumption
  - Reasons for high/low consumption of vegetables and fruits
  - Knowledge of campaign and recommendations of "5 a day"
  - General data (age, sex, living with parents yes/no)
- Test group: sales apprentices of Coop

# Questionnaire (cut out)

Frage 6 : **FRÜCHTE**  
Wieviele Portionen Früchte haben Sie gestern gegessen ?

## Hinweise:

Zusätzliche Früchte können Sie in die leeren Zeilen am Ende der Tabelle schreiben  
Es zählt nur der gestrige Tag - egal, ob es für Sie ein typischer Tag war oder nicht.

Früchte	ANZAHL PORTIONEN							1 Portion (120 g) entspricht ungefähr
	0	1/2	1	2	3	4	5 oder mehr	
Apfel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Apfel
Apfelmus	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 kleine Schale (ca. 120g)
Banane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Banane
Birne	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Birne
Datteln	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 Datteln
Beeren	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 handvoll (120g)

# Data Collection

- Visit of 3 groups of sales apprentices during intense training week at Coop
- Inquiries on three different dates/weekdays (25.3.08, 27.3.08, 1.4.08)
- Total number of subjects: 85 (coverage 100 %)
- Proceeding:
  - Short introduction with explanation of questionnaire (5 min.)
  - Questionnaire filled in by apprentices (10 – 15 min.)
  - Explanation of campaign 5 a day (10 min.)
  - Give-away (fruit and veg. shot)
- Quality control on spot after collection of questionnaire

# Data Collection





# Demography

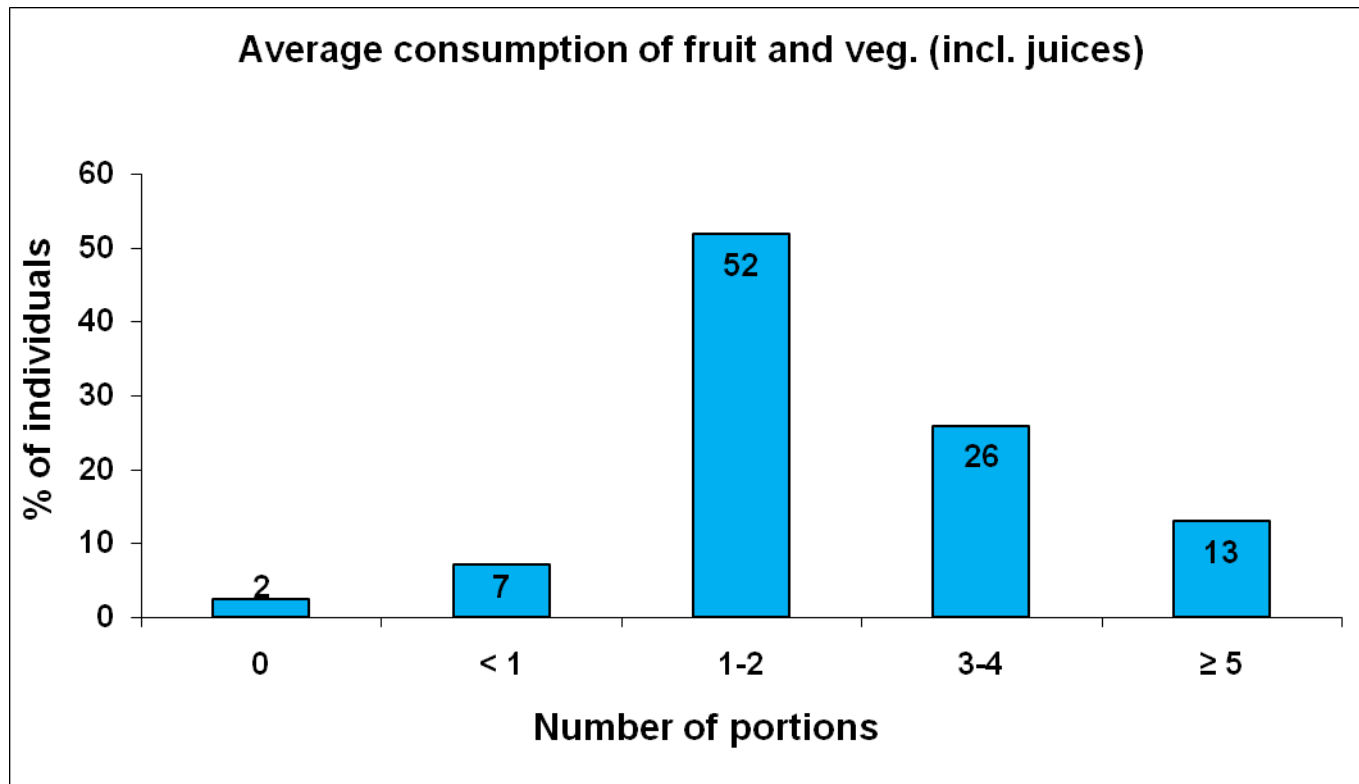
- Total participants = 85
- Females = 61 (72 %)
- Males = 24 (28 %)
- Age: 18 – 25 y (Median age = 20 y)
- Profession (in training):
  - Detailhandelsangestellte/r = 59
  - Detailhandelsfachmann, -fachfrau = 26



# Self-assessment of average consumption (1)

**Questions:** Wenn Sie alles zusammenrechnen: Wie viele Portionen Früchte und Fruchtsäfte / Gemüse und Gemüsesäfte nehmen Sie durchschnittlich pro Tag zu sich?

**Basis:** n= 85 / two separate questions / only one answer possible for each question

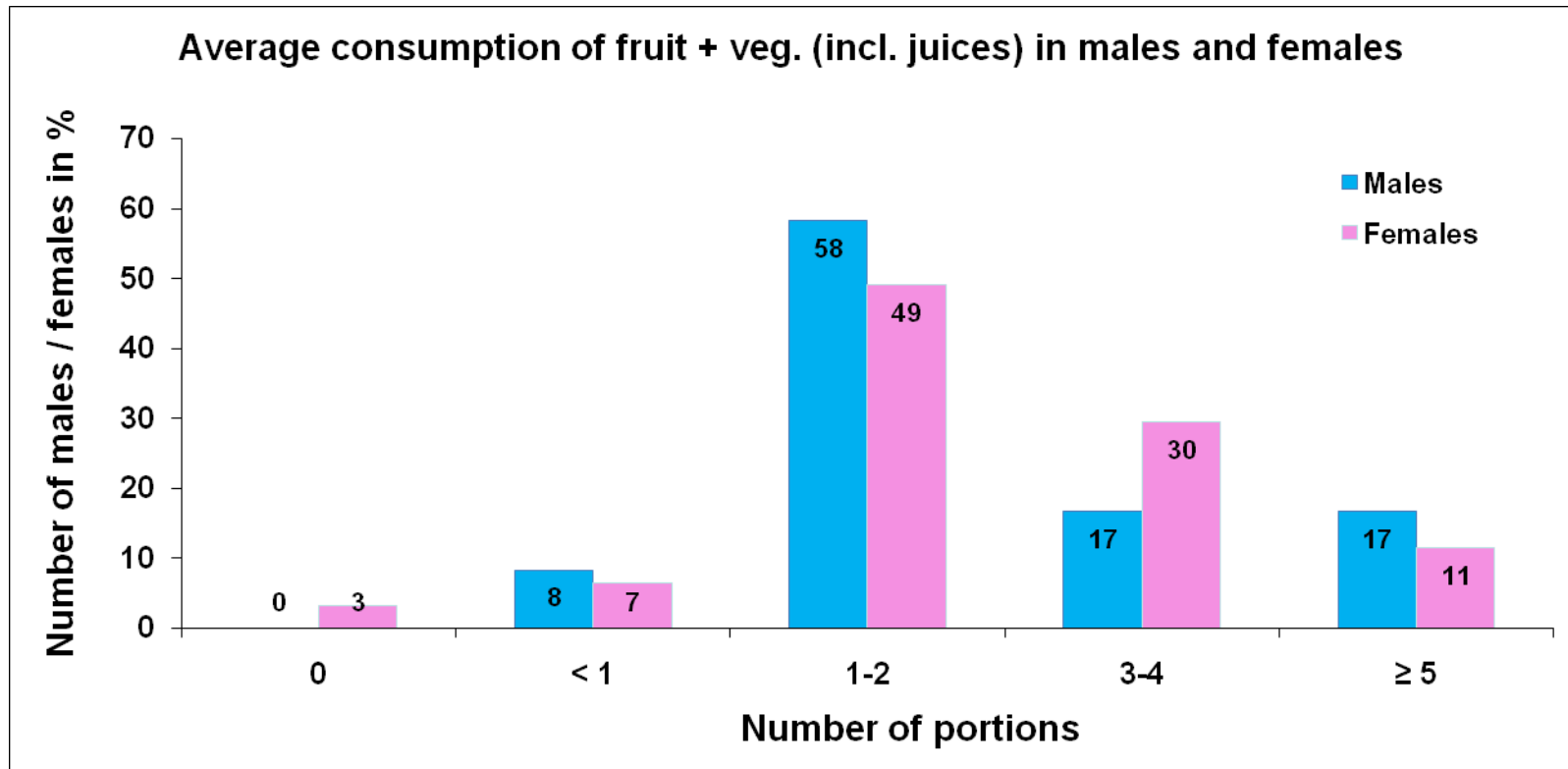


Median = 2 portions

# Self-assessment of average consumption (2)

**Questions:** Wenn Sie alles zusammenrechnen: Wie viele Portionen Früchte und Fruchtsäfte / Gemüse und Gemüsesäfte nehmen Sie durchschnittlich pro Tag zu sich?

**Basis:** n = 85 / m = 24, f = 61 / two separate questions / only one answer possible for each question

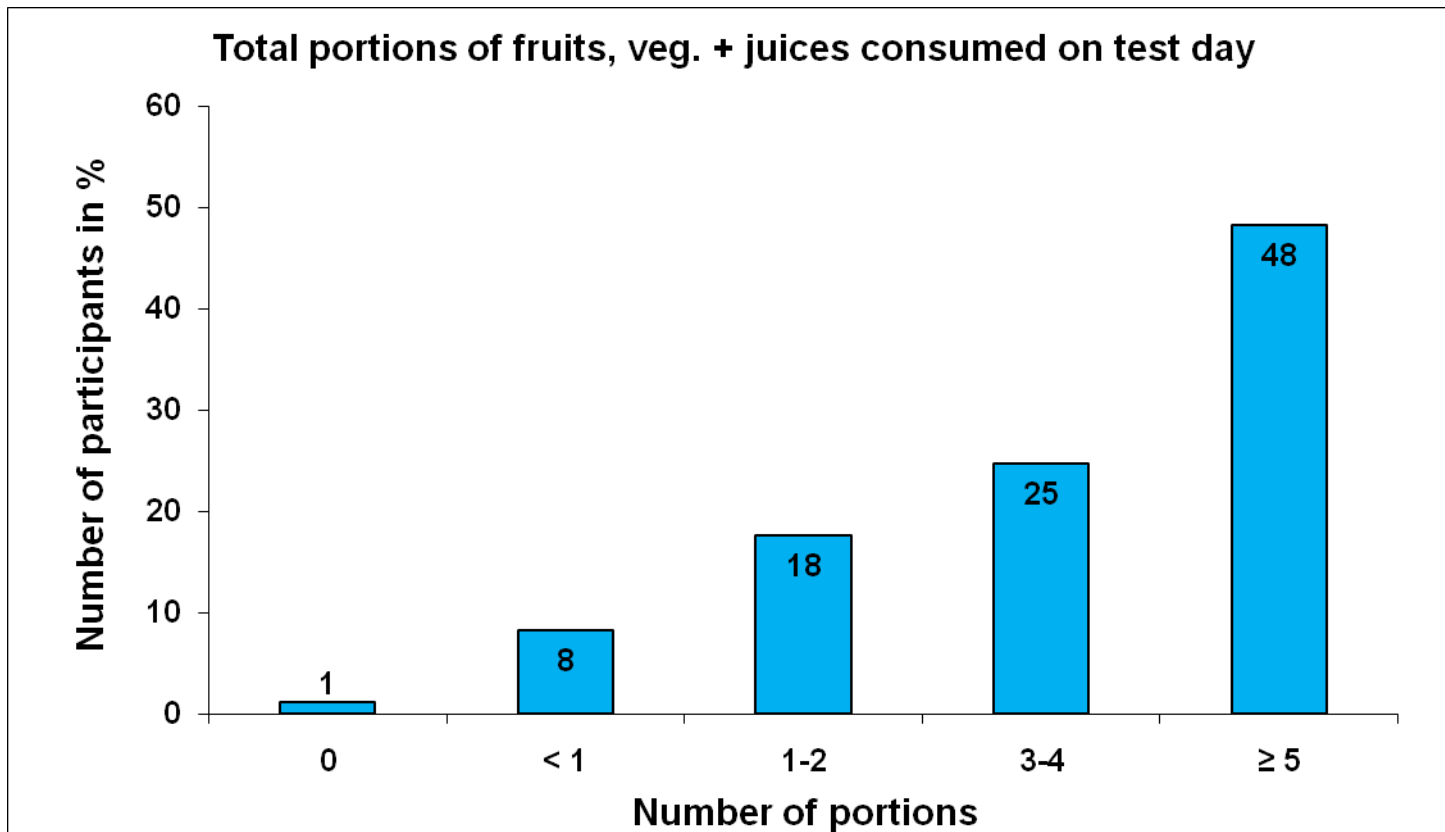


Median: Males = 2 portions Females = 2 portions

# Intake on test day (1)

**Questions:** Wieviele Portionen Früchte/ Gemüse/ Säfte haben Sie gestern gegessen?

**Basis:** n= 85 / three separate questions / detailed listing of vegetables, fruits + juices

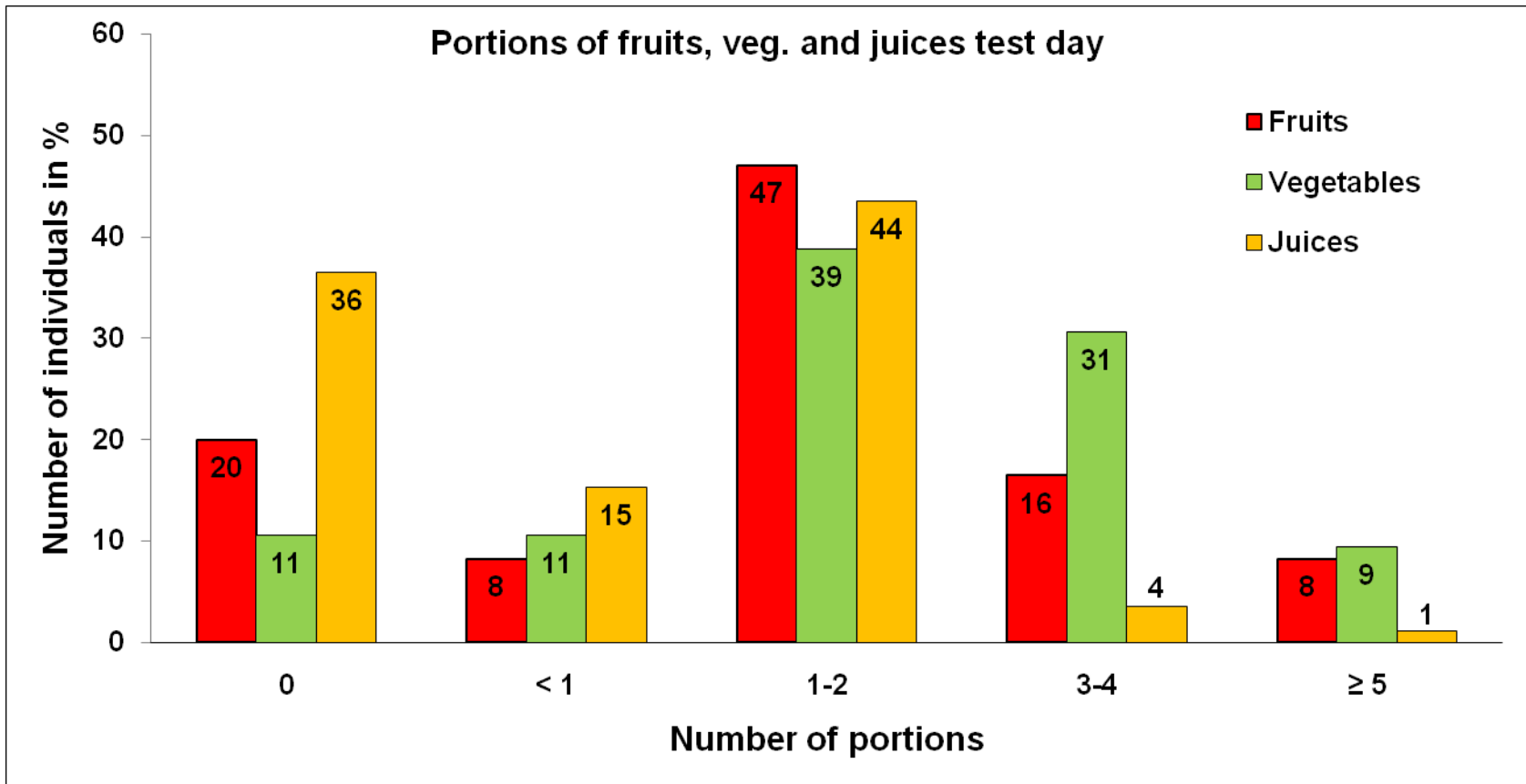


Median = 4.5 portions

# Intake on test day (2)

**Questions:** Wieviele Portionen Früchte/ Gemüse/ Säfte haben Sie gestern gegessen?

**Basis:** n= 85 / three separate questions / detailed listing of vegetables, fruits + juices

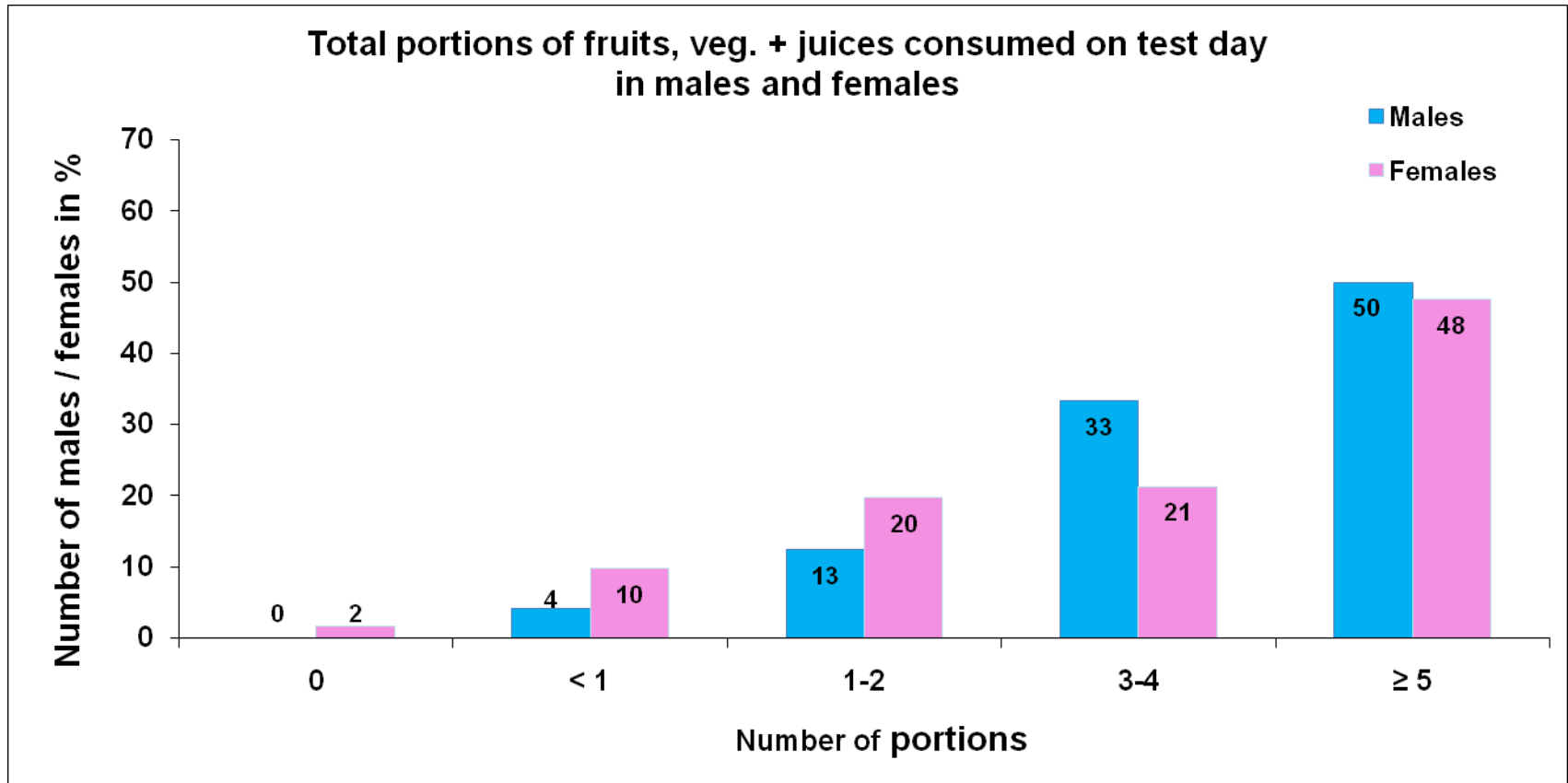


**Median:** Fruits = 1.5 portions    Vegetables = 2 portions    Juices= 0.5 portion

# Intake on test day (3)

**Questions:** Wieviele Portionen Früchte/ Gemüse/ Säfte haben Sie gestern gegessen?

**Basis:** n= 85 / m= 24, f = 61 / three separate questions / listing of vegetables, fruits + juices



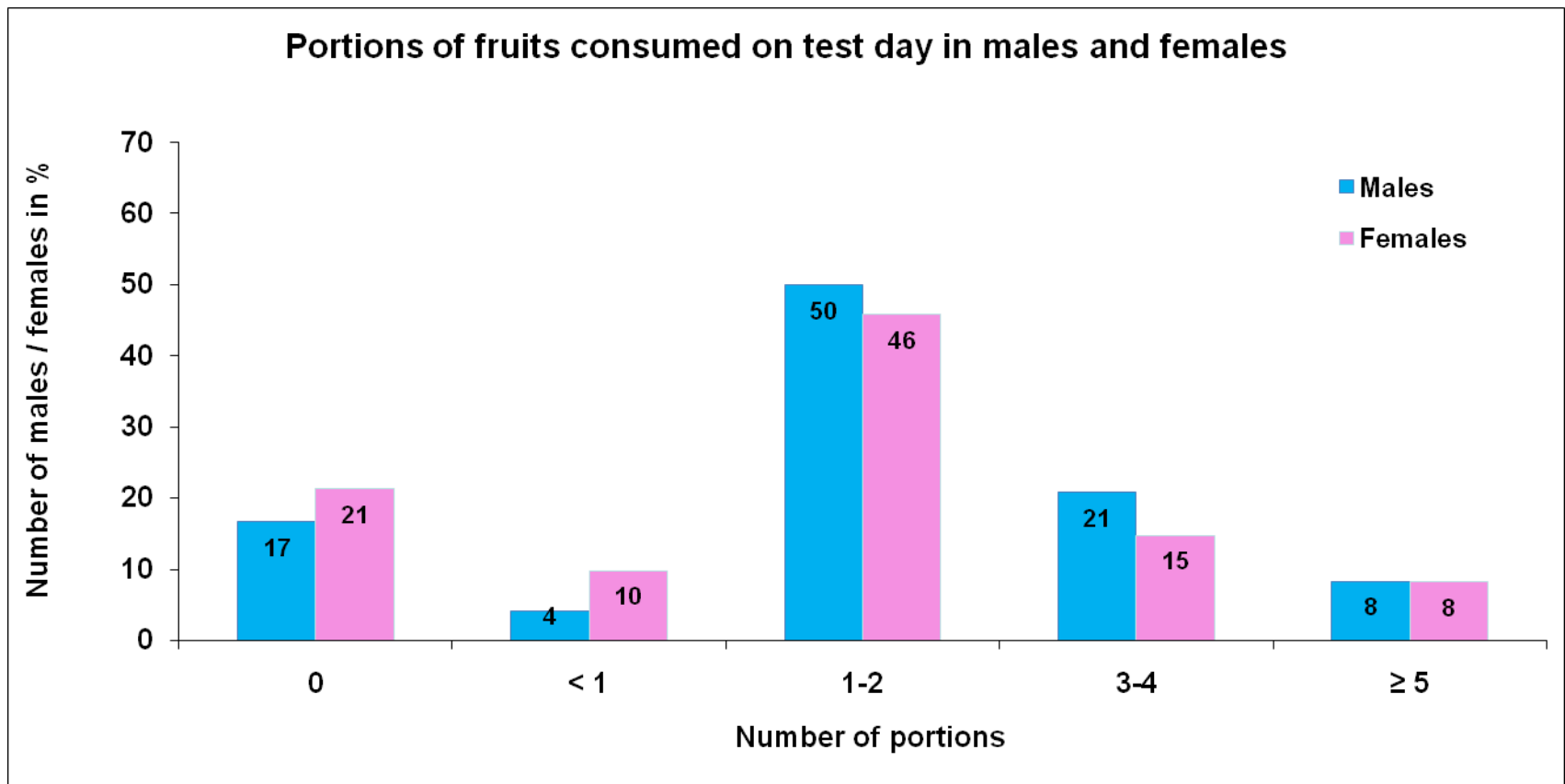
**Median: Males= 4.5 portions**

**Females = 4.5 portions**

# Intake test day (4)

**Questions:** Wieviele Portionen Früchte haben Sie gestern gegessen?

**Basis:** n = 85 / m = 24 , f= 61 / detailed listing of fruits



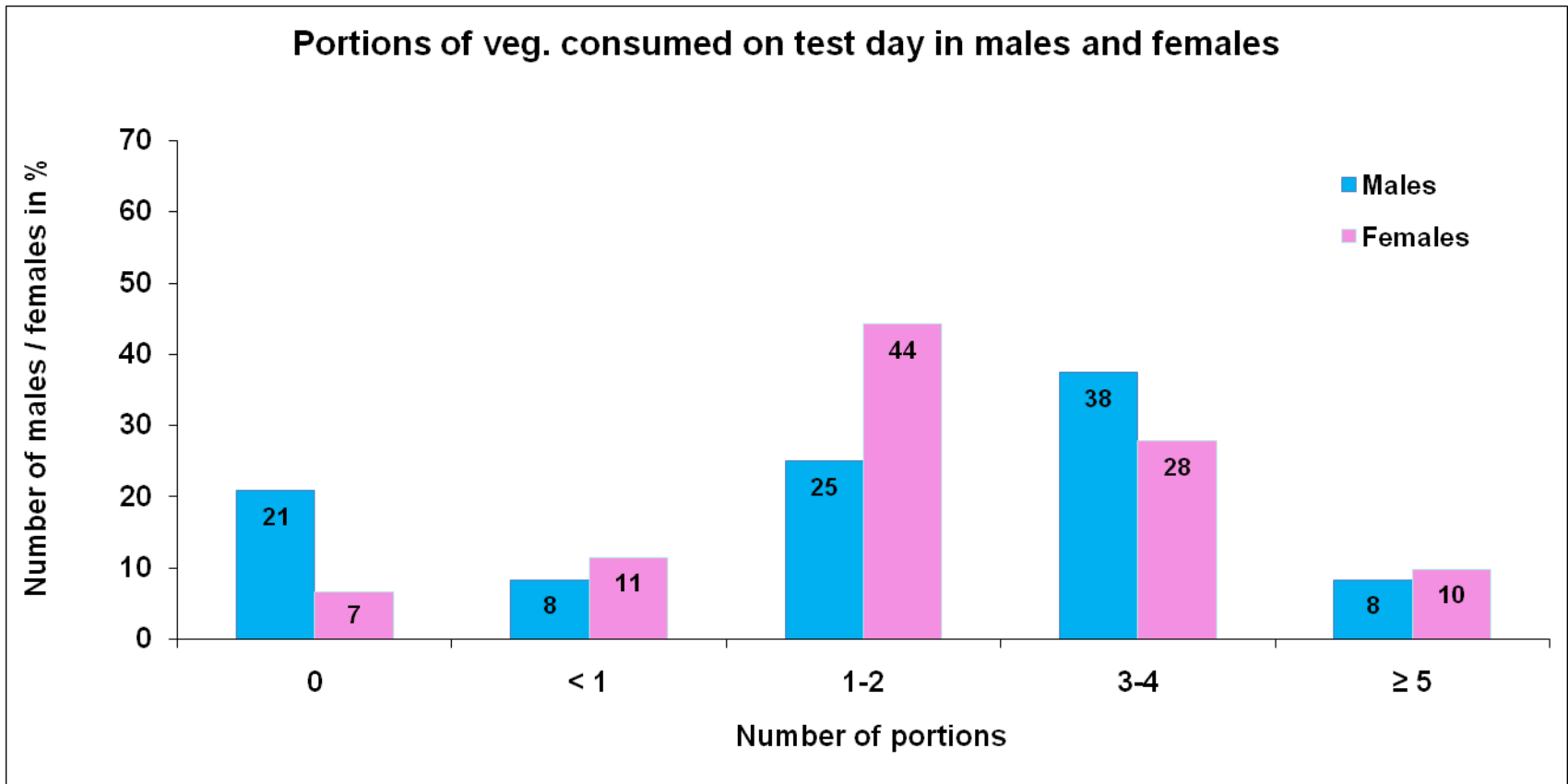
Median: Males= 2 portions

Females = 1.5 portions

# Intake test day (5)

**Questions:** Wieviele Portionen Gemüse haben Sie gestern gegessen?

**Basis:** n = 85 / m = 24 , f= 61 / detailed listing of vegetables



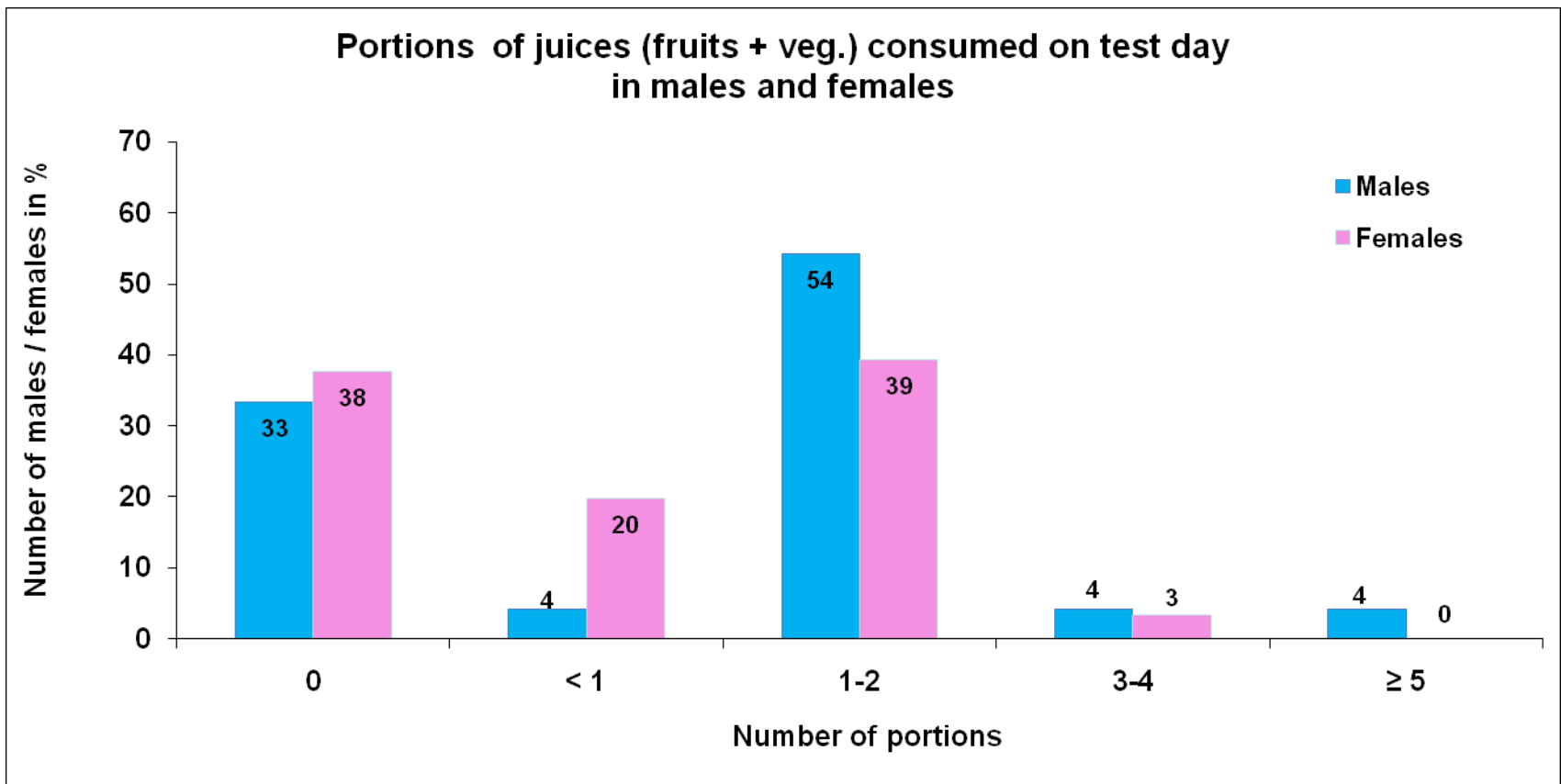
**Median: Males= 2 portions**

**Females = 2 portions**

# Intake on test day (6)

**Questions:** Wieviele Portionen Säfte haben Sie gestern gegessen?

**Basis:** n = 85 / m = 24 , f = 61 / listing of juices

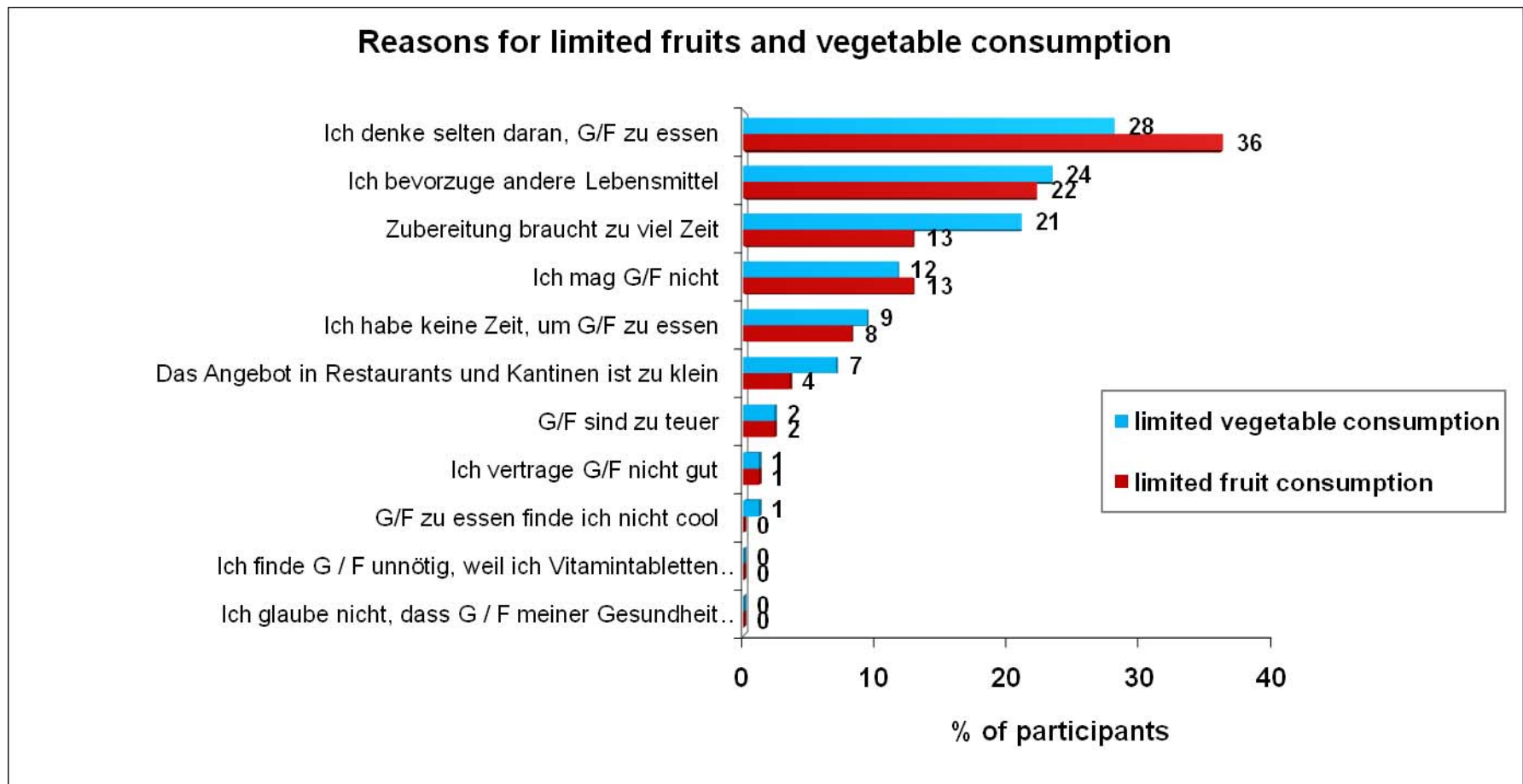


**Median:** Males = 1 portions      Females = 0.5 portions

# Reasons for limited fruit and veg. consumption

**Questions:** Es gibt verschiedene Gründe, wieso viele Personen nicht häufiger Früchte / Gemüse essen. Bitte sagen Sie uns, welche Gründe für Sie persönlich zutreffen. ?

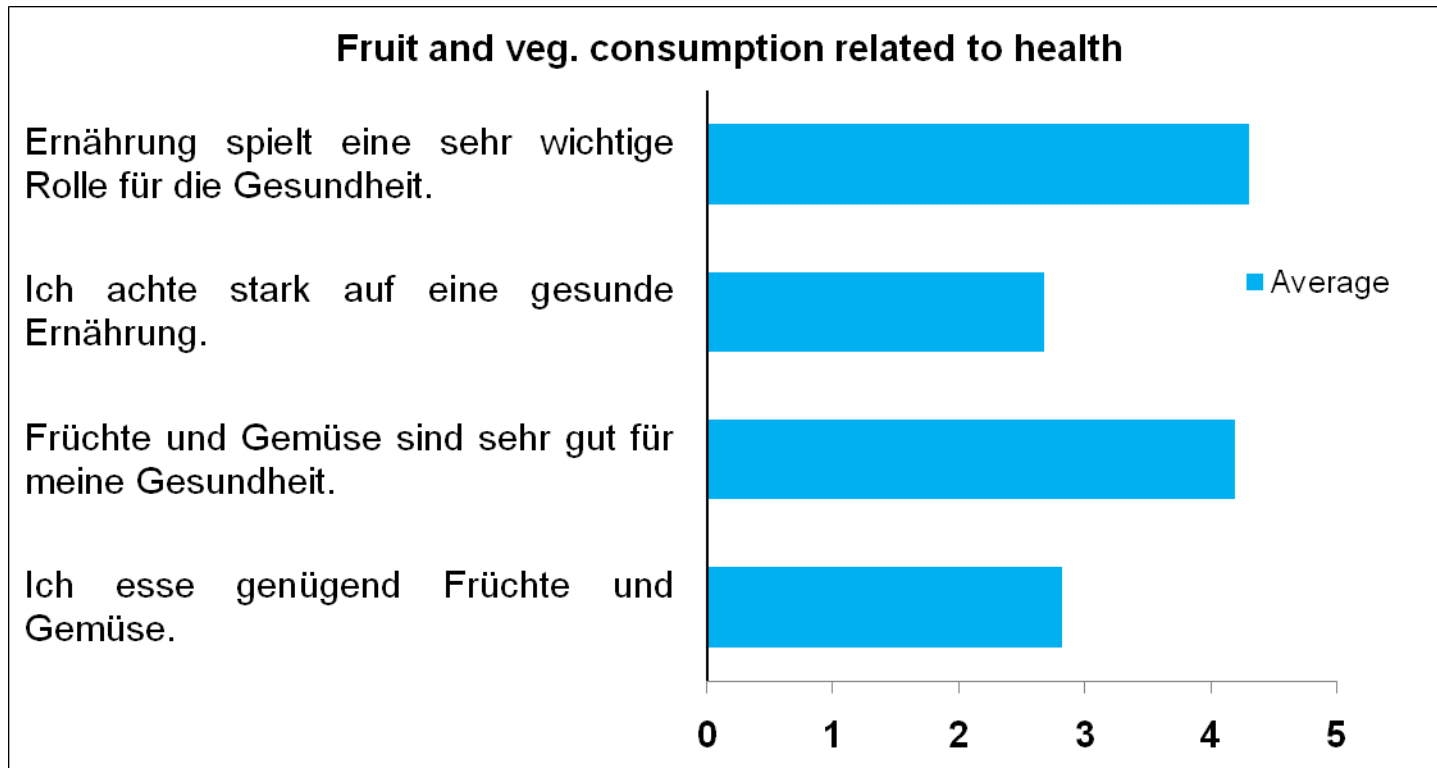
**Basis:** n= 85 / two separate questions / only one answer possible for each question



# Attitudes to fruits and veg. consumption and healthy nutrition

**Question:** Bitte nehmen Sie zu folgenden Aussagen Stellung?

**Basis:** n= 85 / only one answer / Scale: Trifft nicht zu; Trifft eher nicht zu; Trifft teilweise zu / teilweise nicht zu ; Trifft eher zu; Trifft zu

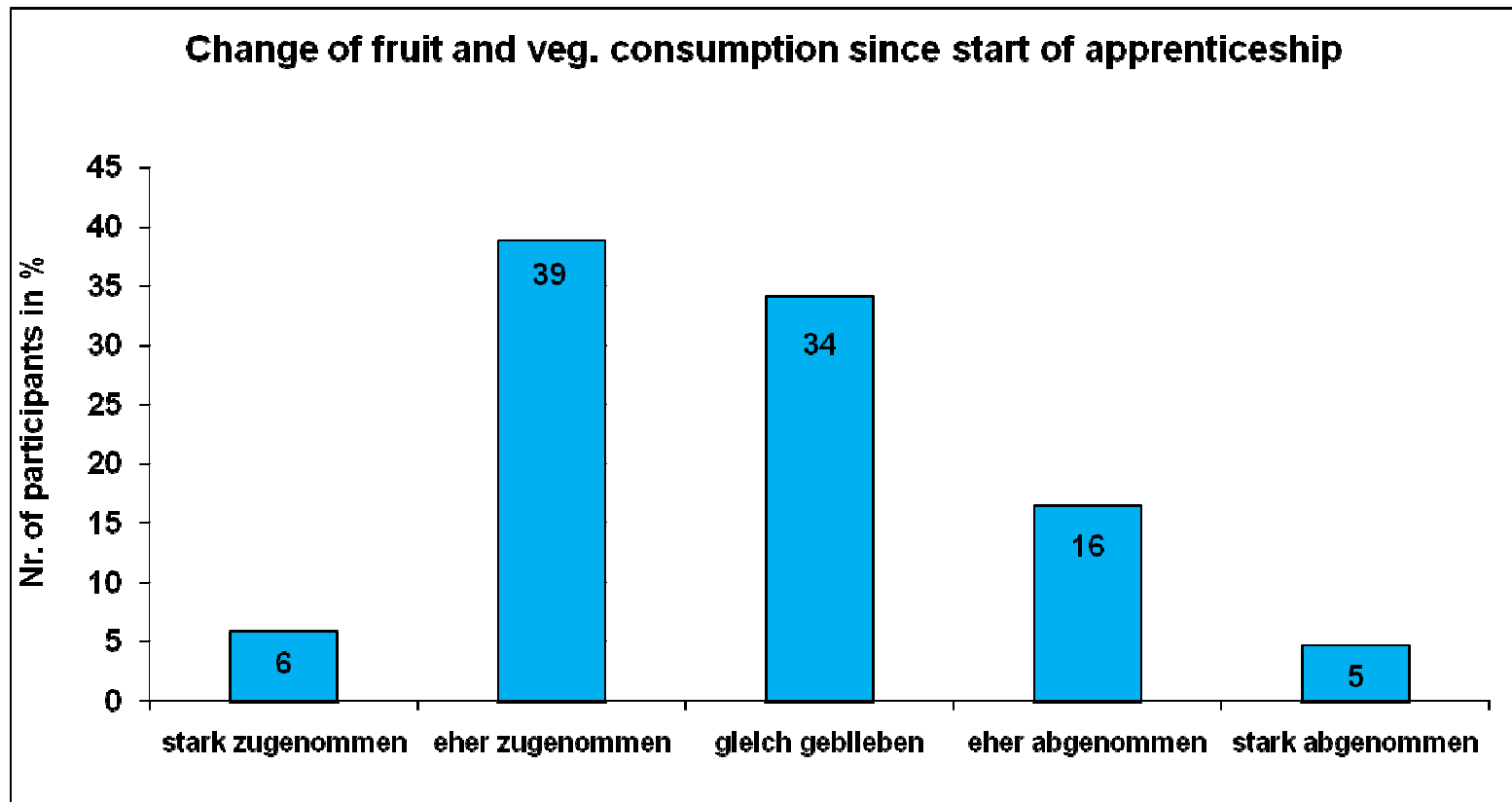


- 1 – Trifft nicht zu
- 2 – Trifft eher nicht zu
- 3 – Trifft teilweise zu / teilweise nicht zu
- 4 – Trifft eher zu
- 5 – Trifft zu

# Change of fruits and veg. consumption

**Question:** Wie hat sich Ihr Früchte- und Gemüsekonsum mit dem Beginn der Lehre verändert?

**Basis:** n= 85 / only one answer / Scale: stark zugenommen; eher zugenommen; gleich geblieben; eher abgenommen; stark abgenommen



# Preferred place for meals on weekdays

**Question:** Wo essen Sie an Wochentagen am häufigsten?

**Basis:** n= 57 / only one answer / Scale: Esse ich nicht; Zu Hause; Unterwegs; Am Arbeitsplatz; Restaurant/Kantine; Andere Ort

Participants in %

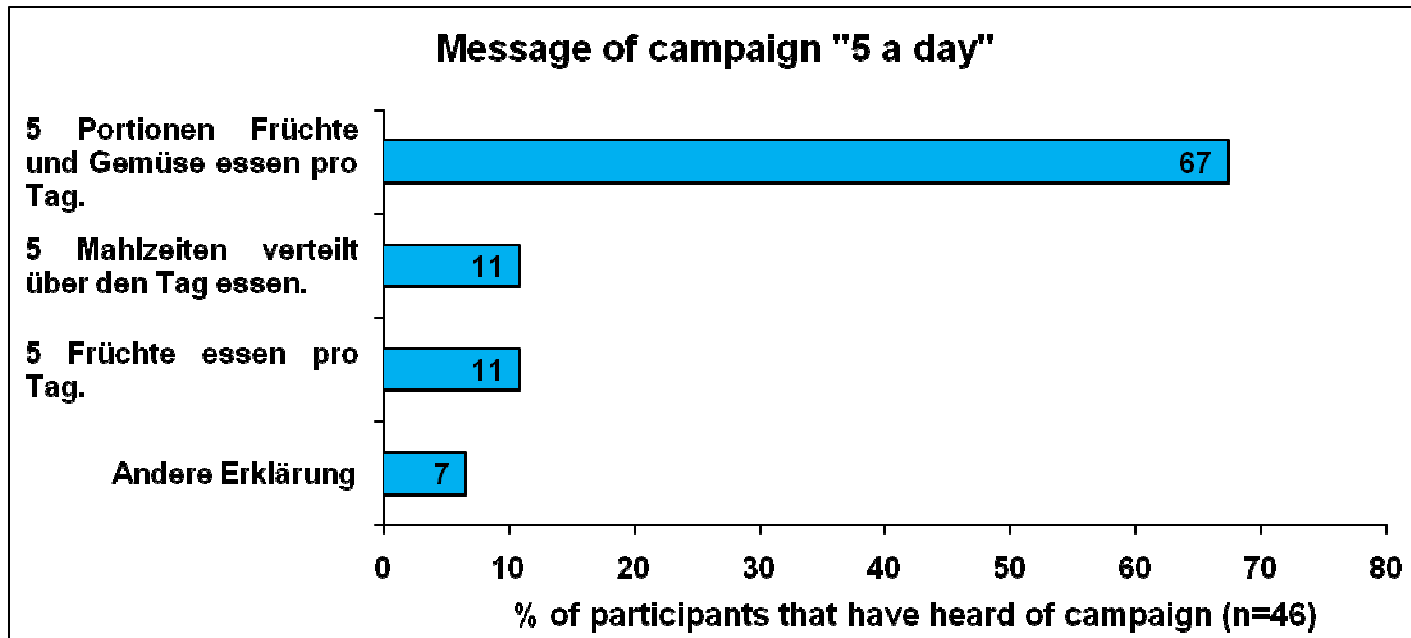
	Do not eat at all	At home	On the way	Workplace	Restaraunt/ Kantine	Other places
Before Breakfast	74	25	2	0	0	0
Breakfast	<b>21</b>	30	2	<b>39</b>	9	0
Snack 1	28	4	5	<b>51</b>	9	4
Lunch	0	32	7	<b>44</b>	14	4
Snack 2	18	4	4	<b>60</b>	11	5
Dinner	5	<b>84</b>	5	0	2	4
Later	51	39	0	2	2	7

# Awareness of campaign “5 a day“

- 54 % of total participants have heard of the campaign “5 a day “

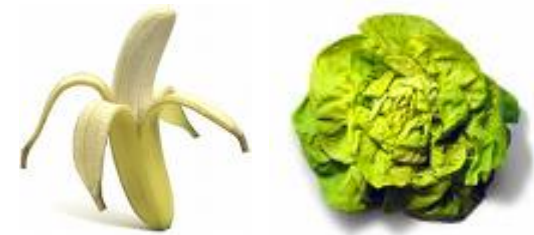
**Questions:** Falls ja, worum geht es bei der Kampagne?

**Basis:** n= 46 (have heard of campaign), open question



- 36 % of total participants have heard of the campaign “5 a day “ and know the correct message

# Top Five Fruits / Vegetables



## Fruits

Consumption on test day
Banana
Apple
Berries
Orange
Grapes

## Vegetables

Consumption on test day	SZG 2006
Lettuce	Tomato
Tomato (-salad)	Carrots
Carrots (-salad)	Lettuce (Eisbergsalat)
Cucumber	Onions
Peppers (Peperoni)	Cucumber

SZG: Schweizerische Zentralstelle Gemüsebau und Spezialkulturen

# Remarks of participants

zu wenig "Fitamine"  
zu mir genommen

War ausgerechnet  
gestern im Mcdonalds,  
sonst nehme ich  
täglich F/G zu mir

Whisky Cola 2.00 Uhr  
nachts, danach essen  
ausser Kontrolle

Ich war den ganzen Tag zu  
Hause und hatte fast keinen  
Gemüse + Früchte da.

Ich hatte keine Zeit mich  
richtig hinzusetzen und zu  
essen, weil wir Besuch  
hatten.

Da ich angefangen habe zu  
trainieren, ist die Ernährung  
wichtig.

Man sollte eigentlich schon  
mehr Gemüse u. Früchte  
essen, ich finde es gut, dass  
sie das machen

Nachmittag gab es  
Geburtstag  
Mittag war im  
Mcdonalds

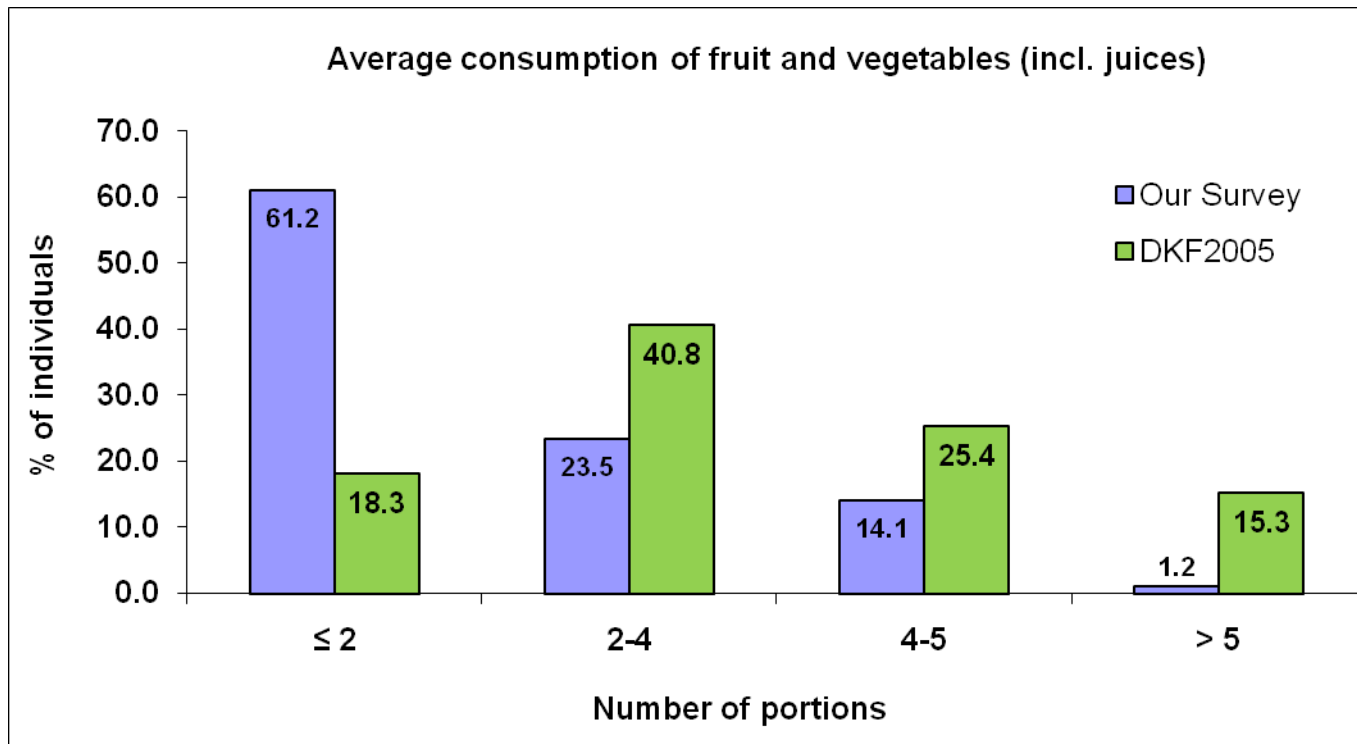
ich bin sonst nicht so  
früchtig und gmüsig

ass gestern im Coop  
Resti, ansonsten würde  
ich im Geschäft Fertig-  
Menüs essen

Da ich Geburtstag hatte  
und es nach Ostern war,  
hatten wir Dessert und  
Schokolade gegessen.

Sonntag im Ausgang,  
Montag den ganzen  
Tag im Bett am  
schlafen.

# Comparison with other studies: Fruit and veg. consumption



DKF: Darmkrebs-Früherkennung in der Schweiz 2005, age of participants 40 – 80 years

# Comparison with other studies: Attitudes

## Knowledge that fruit & vegetables are good for health:

- Survey sales apprentices: 80 %
- Nutri Trend Studie 2000: 89 %

## Effort to eat balanced:

- Survey sales apprentices: 21 %
- Nutri Trend Studie 2000: 42 %

# Comparison with other studies: Awareness campaign „5 a day“

## Level of awareness of recommendation 5 a day:

- Survey sales apprentices: 54 %
- Study “Darmkrebs-Früherkennung”: 37 %

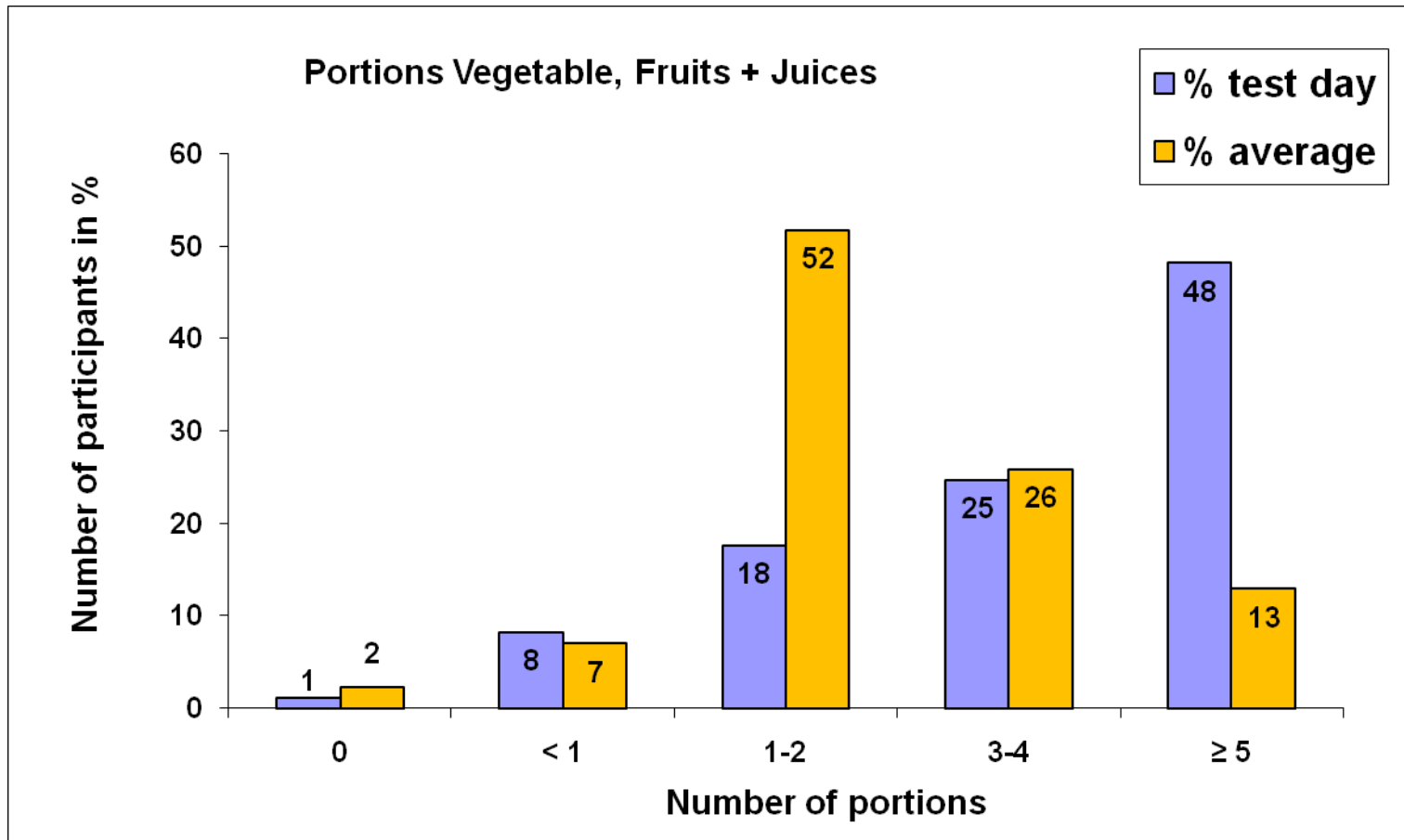
## Follow the recommendation 5 a day:

- Survey sales apprentices: 16 %
- Study “Darmkrebs-Früherkennung”: 15 %

# Validity of the assessed data

- Data quality:
  - Complete participation of the selected groups
  - Questionnaire understandable (exception: Q15) and filled in seriously
  - No big differences between the 3 groups
- How representative is our sample for
  - Apprentices → Coop sales apprentices easy access to fruits and vegetables and better awareness (partnership with 5 a day campaign)
  - Same age group
    - high share of people with foreign origin (higher f + v consumption?)
    - lifestyle and level of education
- Method → Focused 24 h recall: remarks to validity see next slide
- Seasonal variations → not taken into account

# Validity of assessed data: Comparison average consumption and test day



# Discrepancy average consumption / test day

Expectation: Consumption on test day is lower than self-assessment of average consumption → the contrary was observed

Possible explanations:

- Underestimation of average consumption:
  - Onions, tomato sauce, etc. not reported → very likely
  - Snacks, in between meals not reported → likely
- Overestimation of consumption on test day:
  - Long list of fruits + veg. and presence of investigators could invite to report at least something → possible
  - Portion sizes → not likely (more accurate than average cons.)
- Test day not representative:
  - 62 % say that it was a normal day → possible
  - Seasonal influence: berries nr. 3! → possible
  - Training course → canteen/fruits available, but little difference between „workday groups“ to „Sunday group“ → not likely

# Summary and conclusion



- Consumption is lower than recommended (5 a day)
- However on test day → remarkably high (median 4.5 portions)
- Comparison with other studies:
  - Indicated average consumption: young people eat less fruit +veg. than adults
  - For test day → no comparison possible
- Campaign „5 a day“: good awareness
- Main reason for limited consumption: not on mind
- Participants are well aware of importance of a healthy nutrition but they do only partly behave accordingly.
- **Efforts of „5 a day“ campaign should be continued with the aim to increase awareness. Special efforts should be directed to reduce the gap between knowledge and implementation of recommendations.**

## Mitarbeitermagazin Coop, Juni 2008

26 Ernährung

## Wie die Jugend is(s)t

Der Griff zu Früchten und Gemüse tut der Gesundheit gut. Das wissen die Jugendlichen, dennoch stehen Fertiggerichte, Chips und Co. bei ihnen hoch im Kurs. Dies zeigt eine Umfrage bei der jungen Coop-Generation.

TEXT: YVONNE FERTSCH  
FOTOS: HEINER H. SCHMITT

**Auf die Tüte, fertig, essen.** So in etwa verpflegen sich Jugendliche. Wir machten die Probe aufs Exempel: Künftige Detailhandelsassistenten, die zurzeit in den Lehrabschlussprüfungen stecken, erhielten 10 Franken, um sich nach ihrer Wahl am Mittag zu verpflegen. Der be-

fragte Coop-Nachwuchs aus der Verkaufsregion Zentralschweiz-Zürich isst mittags hauptsächlich auswärts, meist in der Kantine der Verkaufsstelle. Hin und wieder gehts in den Schnellimbiss oder auch ins Coop-Restaurant. Bei unserem Test, der im Pilatusmarkt in Kriens durchgeführt wurde, wählten die Jugendlichen ohne Ausnahme die Selbstverpflegung.



85 Coop-Lernende äussern sich zum Konsum von Früchten und Gemüse.

Und obwohl alternative Einkaufsmöglichkeiten vorhanden waren, wurden alle Esswaren bei Coop eingekauft.

Bei der Menüwahl lagen Sandwiches und Fertiggerichte von Betty Bossi weit vorn. Der Grund dafür ist die schnelle, unkomplizierte Art der Verpflegung. Verpackung aufreissen und reinbeissen. Oder ab in die ►►

## Amina Farku



«Ich liebe Zürcher Geschnetzeltes», sagt Amina Farku, «aber ich weiss das Gericht nicht zuzubereiten.» Deshalb hat die 19-Jährige, die im Coop Adligenswil die Lehre zur Detailhandelsassistentin absolviert, das Fertiggericht von Betty Bossi gewählt.

Amina Farku hat bereits eine eigene Wohnung. Wenn sie um 20 Uhr nach Hause kommt, stellt sie sich an den Herd. Meist kocht sie dann ein exotisches Gericht mit Gemüse. «So nehme ich ausreichend Vitamine zu mir.»

## Imrane Limoni



«Meine Mutter kocht abends richtig, deshalb esse ich am Mittag eher wenig», erklärt Imrane Limoni vom Coop Affoltern a.A. Fürs Essen gibt sie maximal 15 Franken pro Tag aus. Diesmal hatte sie Lust auf eine Butter-Bretzel, Baked Chips von Weight Watchers, Chocolate Candies und einen Energy Drink. «Süsses muss einfach sein und der Energy Drink ist mein Standardgetränk.» Sie fühle sich gut, esse ausreichend Gemüse und Fleisch und treibe im Sommer etwas Sport – Schwimmen, um genau zu sein.

## Slobodan Pavlovic



«Ich ernähre mich ungesund», bekennt Slobodan Pavlovic, der im Pilatusmarkt Kriens arbeitet. Die Mutter stellt abends eine warme Mahlzeit mit Gemüse auf den Tisch, das Gemüse lässt der Junior aber stehen. Auch Obst ist nicht sein Ding. Fürs Mittagessen – ab und zu isst er im Coop-Restaurant – entschied er sich für ein Rohschinken-Sandwich, Chips, Energy Drink und Fanta. «Ich trinke viel, hauptsächlich Süssgetränke.»

## Semira Kurbegovic



Die angehende Detailhandelsassistentin isst jeden Mittag und Abend warm. Mittags wird ein Fertiggericht in der Kantine des Coop Rotkreuz aufgewärmt, am Abend kocht die Mutter. «Nur Salat als Mahlzeit reicht mir nichts», meint Semira. Diesmal hat sie Zürcher Geschnetzeltes gewählt. Dazu gibts ein Joghurt und zum Gluscht einen Schoko-Riegel und Fruchtbonbons. Semira ist überzeugt, dass sie sich ausgewogen ernährt.

## Essgewohnheiten unter die Lupe genommen



Führte die Befragung durch: Kathrin Rapp Schürmann

Die Umfrage zu den Ernährungsgewohnheiten der 85 Jugendlichen, die sich bei Coop zu Detailhandelsassistenten bzw. Detailhandelsfachleuten ausbilden lassen, erfolgte anonym. Der Coop-Nachwuchs hatte einen Fragebogen mit 17 Fragen aus-

zufüllen. Gefragt wurde dabei nach dem Früchte- und Gemüsekonsum vom Vortag. Knapp 50% der Lernenden konsumierten am gefragten Tag 5 oder mehr Portionen Früchte und Gemüse. Das ist immerhin die Hälfte – ein im Vergleich zu anderen Studien

hoher Wert. Andererseits assen 13% der Befragten nur gerade eine Portion oder gar keine Früchte und Gemüse. Gemüse wurde mit durchschnittlich 2,3 Portionen mehr konsumiert als Früchte (2,0 Portionen) sowie Frucht- und Gemüsesäfte (0,9 Porti-

onen). Platz 1 im Konsum belegten beim Gemüse Blattsalate, bei den Früchten Bananen. Ein Argument gegen einen höheren Konsum von Früchten und Gemüse ist die Bevorzugung anderer Lebensmittel und der Zeitaufwand

für die Zubereitung, vor allem beim Gemüse. Nur gerade 2% nennen den Preis als Hinderungsgrund. Rund 80% der Befragten sind der Ansicht, dass die Ernährung eine wichtige Rolle spielt für die Gesundheit und glauben an den gesundheitlichen

Nutzen von Früchten und Gemüse. Trotzdem sagen 40%, dass sie eher oder gar nicht auf eine gesunde Ernährung achten. Erfreulicherweise hat bei 49% der Befragten der Früchte- und Gemüsekonsum seit Beginn der Lehre zugenommen.

## 28 Ernährung

►► Mikrowelle und fertig ist das Essen. Salate oder vorgefertige Mahlzeiten, die Gemüse enthalten, finden bei den Jugendlichen wenig Anklang. Dafür haben Chips, Süsigkeiten und Süsgetränke einen Stammplatz auf dem Speiseplan der jungen Generation. Das weitaus am stärksten gewichtete Argument für die gewählte Mahlzeit ist bei den Jugendlichen der Genussfaktor: Gegessen wird, was schmeckt. Das Geschmacksempfinden kann allerdings jeden Tag ändern. Und die Auswärtsverpflegung kann ganz schön ins Geld gehen: Die Mehrheit der befragten Jugend-

lichen gibt bis zu 20 Franken täglich fürs Essen und den «Gluscht» aus.

**Der Einkaufstest** stand im Zusammenhang mit einer Lehrlingsbefragung zum Thema «5 am Tag», die Kathrin Rapp Schürmann, Leiterin der Fachstelle Ernährung/Waren-test Food bei Coop, und zwei Studienkolleginnen im Rahmen ihres Nachdiplomstudiums «Ernährung und Gesundheit» an der ETH Zürich durchführten. Dazu wurden 85 Coop-Lernende aus der Verkaufsregion Zentralschweiz-Zürich, die eine Lehre im Detailhandel absolvieren, zu ihrem Früchte- und

Gemüsekonsum befragt. Es zeigte sich, dass die Jugendlichen im Alter von 18 und 19 Jahren die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung verstehen und wissen, dass sie sich nicht immer so ernähren, wie es eigentlich richtig wäre. Der Hauptgrund, wieso die Lernenden nicht häufiger Früchte und Gemüse essen, ist simpel: Sie denken schlicht nicht daran. Immerhin hat aber die Hälfte der Befragten (54%) schon von der Kampagne «5 am Tag» gehört und von diesen wissen zwei Drittel, worum es geht: Nämlich jeden Tag fünf Portionen Gemüse und Früchte zu essen. ■



Wie viele Portionen Gemüse haben Sie gestern gegessen? Dies war eine von 17 zu beantwortenden Fragen.



Die Coop-Jugendlichen beteiligten sich engagiert an der anonymen Befragung – zur grossen Freude von Kathrin Rapp Schürmann (stehend).

## Pajtim Bala



Schnitzbrot, Chili Chips, Energy Drink und Powerade Mango wählte Pajtim Bala vom Coop Sprengli Emmenbrücke für das Mittagessen aus. «Manchmal bringe ich auch was von daheim mit. Etwa Spaghetti, die ich in der Mikrowelle aufwärme.» Salat und Gemüse isst er selten, auf Süsses steht er auch nicht. Dafür mag er Fleisch, am liebsten jeden Tag. Als sportlichen Ausgleich betreibt Pajtim seit neun Jahren den Kampfsport Taekwondo.

## Sladjana Mitrovic



Die angehende Detailhandelsassistentin vom Coop Adligenswil gibt im Durchschnitt täglich 15 Franken fürs Essen aus. Das Mittagessen – diesmal ein Risotto à la Betty Bossi, eine Coca Cola zero und ein Maxi Branche – betrachtet sie als Zwischenmahlzeit. «Am Abend kocht meine Mutter etwas Warmes», erklärt Sladjana, die Teigwaren liebt. Sie esse aber auch viel Früchte und Gemüse, bestätigt sie.

## Raphael Steiner



«Seit einigen Monaten esse ich täglich eine Frucht, das tut mir gut», ist Raphael Steiner vom Coop Willisau überzeugt. Sein Mittagessen beschränkt sich auf wenig: Mohnbrötli, Schoggistängel, Apfel und Energy Drink. «Der Drink gibt mir Power für die Arbeit.» Fürs Essen gibt er wenig Geld aus. Abends kocht die Mutter, allerdings verzichtet Raphael dann auf Fleisch: «Auf die Nacht ist mir Fleisch einfach zu schwer.»

## Jeannette Berchtold



«Fertiggerichte kann ich schnell in der Kantine in die Mikrowelle schieben», meint Jeannette Berchtold vom Coop Ebikon zu ihrer Wahl von Spaghetti carbonara von Betty Bossi. Als Frühstück gibt's in der Pause meist ein Gipfeli oder Cornflakes. Früchte und Gemüse isst sie selten. Sie ist sich dessen bewusst, «das ist mich ungesund und ernähre». Von der Arbeit kehrt Jeannette erst um etwa 20 Uhr nach Hause zurück. «Dann esse ich kaum noch etwas, allenfalls ein paar Guetzli.»

## Wie viele Schritte gehen Sie?

Chips, Schoggi und Co. sind schnell verputzt. Länger dauert es, die eingenommenen Kalorien wieder loszuwerden. Beim Verzehr von 5 g Schoggi muss man beispielsweise 1000 Schritte gehen. Wei- tere Vergleiche:

- 1 Energy Drink 250 ml:
- 1 Branchli 23 g:
- 1/2 Liter Coca Cola:
- 1 Tüte Chips 42 g:
- 1 Tüte Haribo Goldbären 100 g:
- 1 Portion Pommes frites 120 g:
- 1 Tüte Chips 100 g:

- 4100 Schritte
- 4200 Schritte
- 6600 Schritte
- 7150 Schritte
- 11100 Schritte
- 13500 Schritte
- 17000 Schritte

## 5 am Tag – für die Gesundheit

Täglich sollen fünf Portionen Gemüse und Früchte gegessen werden. Dabei gilt: Je vielseitiger und farbenfroher, desto besser. Die Empfehlung «5 am Tag» ist einfach umzusetzen: Eine Portion entspricht ungefähr einer Handvoll. Das sind je-

weils 120 g Gemüse oder Früchte, d.h. man sollte täglich 600 Gramm Gemüse und Früchte konsumieren, am besten aufgeteilt in drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte. Eine Portion entspricht ungefähr auch durch ein Glas Frucht-

oder Gemüsesaft ersetzt werden. Um die Einhaltung von «5 am Tag» zu erleichtern, kennzeichnet Coop jene Produkte, die 120 Gramm Gemüse und Früchte entsprechen, mit dem «5 am Tag»-Portionen-Logo. [www.Samtag.ch](http://www.Samtag.ch)





**Thank you for your attention!**

# References

- Nutri-Trend Studie 2000: Ernährungsgewohnheiten und Einstellung zur Ernährung in der Schweiz, 5. Schweizer Ernährungsbericht
- M. Zwahlen, F. Keel, U. Zybach. Darmkrebs-Früherkennung in der Schweiz. Evaluation: Früchte- und Gemüsekonsum in der Schweiz 2005. Studie im Rahmen des „Nationalen Krebsprogramms für die Schweiz / 2005 – 2010 im Auftrag der Krebsliga Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit
- [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)
- [www.szg.ch](http://www.szg.ch) (Schweizerische Zentralstelle Gemüsebau und Spezialkulturen)