



# Der «5 am Tag»-Mini-Bus

Ein Angebot der Krebsliga



# Der «5 am Tag»-Mini-Bus

**Gesunde Ernährung leicht gemacht: im «5 am Tag»-Mini-Bus werden direkt vor Ort frische Smoothies zubereitet und zum Degustieren abgegeben. Mit konkreten Tipps und praktischen Tricks wird aufgezeigt, wie einfach und genussvoll eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten ist.**

Damit es nicht beim guten Vorsatz bleibt, bietet «5 am Tag» mit dem Mini-Bus einen echten Mehrwert: konkrete Tipps vom geschulten Personal, praktische Hilfen zum Mitnehmen für den Alltag, wie den Saisonkalender oder die handlichen Rezept-Karten, und vieles mehr. Direkt vor Ort können fruchtig-süsse Smoothies degustiert werden – denn eine der von «5 am Tag» empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Früchte kann auch mit einem leckeren Smoothie oder einem Fruchtsaft (2 dl) abgedeckt werden.

## «5 am Tag»-Mini-Bus PLUS

Unternehmen können zum «5 am Tag»-Mini-Bus ein Inputreferat einer Ernährungsfachperson der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE dazu buchen. Verschiedene Themen stehen zur Wahl:

- Vitamin-Bomben im Arbeitsalltag
- Ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz praxisnah
- Herausforderung Verpflegung im Aussendienst
- Herausforderung Verpflegung bei Schichtarbeit
- Lunch Meeting – wo bleibt mein Mittagessen?
- Input & Output – im Gleichgewicht

Weitere Informationen zu den Referaten unter [5amtag.ch/minibus](http://5amtag.ch/minibus)



## Fünf Portionen, jeden Tag

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 Gemüse und Früchten und wenig tierischen Lebensmitteln kann das Risiko für verschiedene Krebsarten senken.

Aus all diesen guten Gründen empfiehlt «5 am Tag», täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte zu essen. Alle Informationen zu «5 am Tag» finden Sie unter [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch).

## Unterwegs mit dem «5 am Tag»-Mini-Bus

Der Mini-Bus ist nicht ortsgebunden und kann im Freien wie auch in grossen Hallen präsentiert werden. Durch diese Flexibilität und dank der eingebauten Küche ist man mit «5 am Tag» noch näher bei den Zielgruppen und kann vor Ort und in direktem Kontakt mit den Besucherinnen und Besuchern die Vorteile und den Genuss einer gemüse- und fruchtereichen Ernährung anpreisen.

## Angebote im «5 am Tag»-Mini-Bus

Den Besucherinnen und Besuchern können frisch zubereitete Smoothies angeboten sowie Informationsbroschüren zur gesunden und ausgewogenen Ernährung abgegeben werden. So kann direkt vor Ort demonstriert werden, wie gering der Aufwand für die Zubereitung frischer Smoothies ist, wie einfach deren Zubereitung ist und dass selbst gemachte Smoothies am besten schmecken. Zudem besteht die Möglichkeit, saisonale Früchte und Gemüse aus der Region abzugeben.

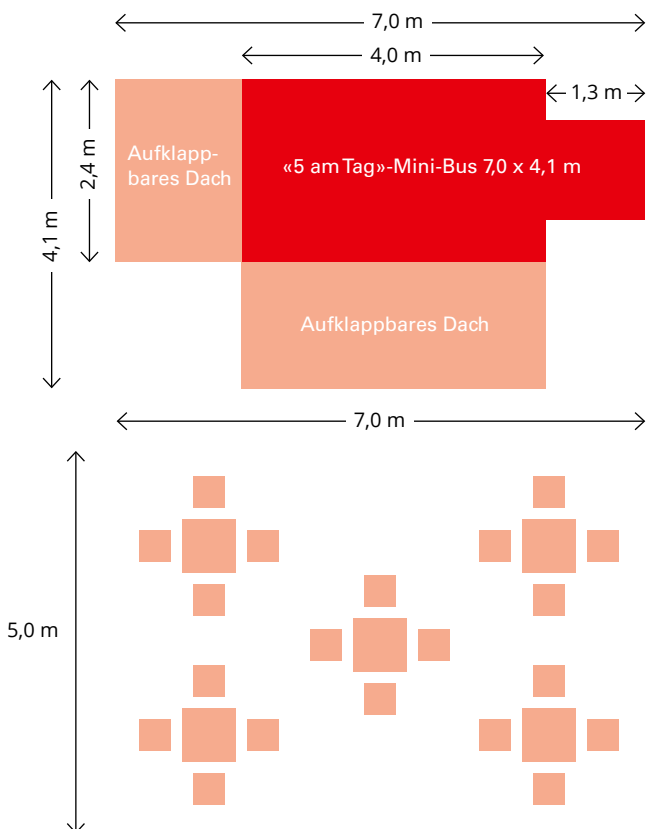
# Der «5 am Tag»-Mini-Bus

## Masse «5 am Tag»-Mini-Bus

Der Mini-Bus benötigt eine Gesamtfläche von ca. 50–80m<sup>2</sup>

- Länge: 7,0 m
- Breite: 4,1 m
- Höhe: 2,8 m
- Gewicht: 3,5 Tonnen

«5 am Tag» stellt das für den Auftritt benötigte Inventar vollumfänglich zur Verfügung. Zudem stellt «5 am Tag» die Mitarbeitenden, die den Bus betreuen, organisiert den Transport und die Lebensmittel. Eine ausführliche Instruktion allfälliger zusätzlicher Mitarbeitender von der Organisation, die den Mini-Bus für den Auftritt mietet, wird vor jedem Auftritt/Anlass durchgeführt.



Optional bis zu 5 Klappstühle mit je 4 Klappstühlen  
Klappstisch: 72 x 72 cm  
Klappstuhl: 42 x 42 cm  
Benötigte Fläche für fünf Tische: circa 35 qm

## Möglichkeiten für einen Auftritt

- Der Präventionsbus eignet sich für **öffentliche Plätze** (von April bis Oktober). Die Bedingungen an einen Standort (siehe unten) müssen unbedingt im Voraus abgeklärt werden.
- Firmenanlässe
- Schulen
- Gesundheitsmessen
- Publikumsmessen

## Bedingungen an einen Standort

- **Mindesthöhe 3,00 m, Mindestbreite 5,00 m und Mindestlänge 8,5 m.**
- Die Ausstellungsfläche muss möglichst **eben und hart** sein.
- Frischwasseranschluss und Abwasserabfluss in unmittelbarer Nähe.
- Zuleitung mit **230 V – 10 A bzw. eine T12-Steckdose.**
- Bei Ausstellungen in einem Innenhof oder in der Nähe eines Gebäudes muss beachtet werden, dass die **Fluchtwege durch den Bus nicht behindert werden.**

## Preis

Auf Anfrage

## Zusätzliche Angebote

### Flankierende Kommunikationsmassnahmen

- Textbausteine für Intranet und Internet
- Textbausteine für Medien
- Bilder des «5 am Tag»-Mini-Busses
- Plakate (Formate A4 und A3)
- Flyer (Format A5)
- E-Mail-Signatur

## Sind Sie interessiert?

Christian Müry  
Kampagnen- und Eventkoordinator  
Krebsliga Schweiz  
031 389 91 28  
christian.muery@krebsliga.ch