

# „5 am Tag“

# sind gesund

## Bundesweite Aktionswoche „Iss bunt und gesund“

**Sonneberg (bm).** Bei der gesündesten Woche des Jahres in Sonneberg gibt es für alle Besucher Aktionen und Informationen rund um das Thema Obst und Gemüse. Dass diese fünfmal täglich auf dem Speiseplan stehen sollten, ist Hauptanliegen des Vereins „5 am Tag“.

In der Woche vom 13. bis 20. Oktober veranstaltet der Verein „5 am Tag e.V.“ eine bundesweite Aktionswoche unter dem Motto „Iss bunt und gesund“. Auch in Sonneberg wird es dazu verschiedene Aktionen geben.

Dazu MdL Beate Meißner: „Heutzutage ernähren sich Erwachsene wie Kinder häufig ungesund und unausgewogen. Deshalb findet die Aktionswoche meine volle Unterstützung.“ Als jugendpolitische Sprecherin der CDU-Landtagsfraktion und Mitglied im Ausschuss für Soziales, Familie und

Gesundheit im Thüringer Landtag begrüßt Meißner die Veranstaltungen als „eine tolle Idee, Menschen für gesunde Ernährung zu begeistern“.

Am Montag, 15. Oktober, plant Ernährungsberaterin Yvonne Kaufmann mit Angelika Nickel einen „Tag der offenen Tür“ in der Bahnhofstraße 45, bei dem sich Gäste zum Thema ausgewogene Ernährung beraten lassen können. Dort können die kleinen Besucher aus den Sonneberger Kindertagesstätten auf einem Riech- und Fühlparcours Obst und Gemüse mit allen Sinnen erleben.

Vom 16. bis 20. Oktober 2007 führen beide für Ihre Kunden eine große Probieraktion rund um leckeres Obst und Gemüse durch. Täglich ab 10 Uhr werden mehrere Verkostungen von Obst- und Gemüseleckereien angeboten. „Ich möchte Kindern, Jugendlichen und Er-

wachsenen etwas Besonderes bieten; sie für die Vielfalt von Obst und Gemüse mit Geschmacks-, Geruchs- und Fühltests sensibilisieren“, so die staatlich geprüfte Diätassistentin.

Auch für die Erwachsenen wird etwas geboten. Frau Nickel übernimmt die kostenlosen Messungen von Fett-

masse, Umfang, Puls und Blutdruck. Am Mittwoch, 17. Oktober, um 12.30 Uhr werden sich MdL Beate Meißner, Bürgermeisterin Sybille Abel und Frau Naundorf vom Jugendamt zusammen mit den Kindern der Sonneberger Kindertagesstätten vor Ort über die Aktionswoche informieren.

Am Freitag, 19. Oktober, wird um 17 Uhr ein Kochkurs in der Volkshochschule stattfinden. Bei dem Kurs unter dem Motto „Gesund Kochen nach dem 5 am Tag-Prinzip“ lernen die Teilnehmer Theorie und Praxis einer schmackhaften und gesunden obst- und gemüserei-

chen Küche kennen. Krönender Abschluss ist ein großes „5 am Tag“-Büfett, das zum ausgiebigen Tafeln und Genießen einlädt.

Ein Ziel des Vereins „5 am Tag e.V.“ ist, Menschen darüber zu informieren, dass allein durch den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zahlreichen Zivilisationserkrankungen vorgebeugt werden kann. Im Rahmen der Aktionswoche sollen verschiedene Aktionen – darunter eine bundesweite Schulfrucht-Verteilaktion – die Menschen motivieren ihre Ernährung auf „lecker und gesund“ umzustellen.



Ernährungsberaterin Yvonne Kaufmann.

Foto: T. Donau



richtig essen & trinken ...

PRAXIS FÜR DIÄT- UND

ERNÄHRUNGSBERATUNG

YVONNE KAUFMANN

41-4012686

... mit Vernunft & Verstand

**Staatlich geprüfte  
Diätassistentin  
Ernährungsberaterin  
DGE**

Bahnhofstr. 45, 96515 Sonneberg  
Telefon 03675/420126  
E-Mail: richtig-essen@gmx.de

# „Iss bunt und gesund“

## Sonneberger Bürgermeisterin erwischte den Sellerie

**Sonneberg.** Bei der gesündesten Woche des Jahres in Sonneberg gab es Aktionen und Informationen rund um das Thema Obst und Gemüse.

Dass diese fünfmal täglich auf dem Speiseplan stehen sollten, ist Hauptanliegen des Vereins „5 am Tag“. In der letzten Woche veranstaltete der Verein eine bundesweite Aktionswoche unter dem Motto „Iss bunt und gesund“.

Vom 16. bis 19. Oktober 2007 führte Ernährungsberaterin Yvonne Kaufmann für Ihre Kunden eine große Probierakti-

on rund um leckeres Obst und Gemüse durch.

### Unterstützung der Aktion kam von der BARMER

Bei „Tagen der offenen Tür“ in der Bahnhofstraße 45 konnten sich die Gäste über das kassen-gestützte Angebot der Ernährungsberatung informieren und erfahren, dass z.B. die Einzelberatung auch nach ärztlicher Verordnung stattfinden kann.

Am letzten Mittwoch haben sich MdL Beate Meißner und

Bürgermeisterin Sybille Abel zusammen mit Kindern der Sonneberger Kindertagesstätten vor Ort über die Aktionswoche informiert. Zu „ertasten“ gab es alles, was die Saison hergab, was die „Testpersonen“ natürlich errieten.

Anschließend konnten die kleinen Besucher und natürlich die Erwachsenen auf einem Riech- und Fühlparcours Obst und Gemüse mit allen Sinnen erleben.

Für weitere Fragen rund um Ernährungsberatung für Kinder und Erwachsene, Kochkurse, Einkaufstraining oder Projekte wenden Sie sich bitte an Frau Kaufmann, Tel 03675/420126.



*MdL Beate Meißner und Bürgermeisterin Sibylle Abel (beide CDU) spielen nicht etwa „Blinde Kuh“, sondern waren Gast bei der Aktionswoche unter dem Motto „Iss bunt und gesund“. Zu erraten waren Ananas, Sellerie und Paprika, was die drei Probanden natürlich ohne Probleme schafften.*

*Foto: T. Donau*