

STARTEN SIE DIE
ERNÄHRUNGSOFFENSIVE
„5 AM TAG AM ARBEITSPLATZ“



Gesunde und motivierte Mitarbeiter
als **Erfolgsfaktor** Ihres Unternehmens.





FÜNF PORTIONEN OBST UND GEMÜSE

Stärken Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter!



Gesunde, fitte und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das wertvollste Kapital Ihres Unternehmens. Bestimmt investieren Sie bereits in Präventionsprogramme um dieses Gut zu erhalten. Aber Hand aufs Herz: Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Belegschaft auf den Geschmack von Obst und Gemüse zu bringen?

Gesundheitsförderung, die Früchte trägt!

Eine obst- und gemüsereiche Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Obst und Gemüse stärken das Immunsystem und beugen vielen Erkrankungen vor. Doch Berufstätige haben während des Arbeitstages selten attraktive Obst- und Gemüseangebote vor Augen, die zum Zugreifen verlocken. Das wollen wir ändern! Und bringen ganz nebenbei mehr Farbe, Motivation und Spaß in Ihr Unternehmen.

5 am Tag: eine Erfolgsgeschichte – auch für Sie

Die Ernährungskampagne 5 am Tag hat nur ein Ziel: Alles zu tun, damit die Menschen so viel Obst und Gemüse essen, wie Experten empfehlen: 5 Portionen am Tag. Helfen Sie dabei und profitieren Sie von einem Ernährungskonzept, das einfach, effektiv und motivierend ist.

Unsere Idee: Wir bringen Obst und Gemüse zu den Menschen. Denn dann greifen sie zu. Das haben unsere Pilotprojekte eindrucksvoll bewiesen.

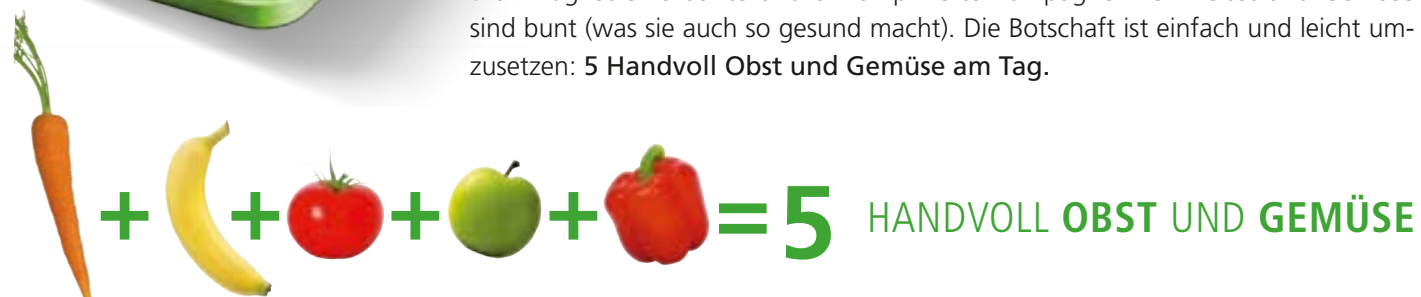
5 am Tag ist keine Diät, sondern die wichtigste Ernährungsregel, die es gibt. Deshalb sind renommierte Organisationen wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die Deutsche Krebsgesellschaft, Krankenkassen, Ministerien und viele mehr in der 5 am Tag-Kampagne engagiert. Außerdem wird die 5 am Tag-Kampagne seit September 2002 mit Fördermitteln der Europäischen Union unterstützt.

Und: 5 am Tag ist keine Eintagsfliege. Uns gibt es seit **10 Jahren** in Deutschland. Und nicht nur hier, sondern auch in vielen anderen Ländern.

Die Idee: einfach, effektiv und motivierend!

Sie finden bei 5 am Tag vieles, aber keinen erhobenen Zeigefinger. Wir motivieren und aktivieren und machen Lust auf leckeres Gemüse, knackige Salate, köstliche Früchte.

5 am Tag ist eine bunte und unkomplizierte Kampagne. Denn Obst und Gemüse sind bunt (was sie auch so gesund macht). Die Botschaft ist einfach und leicht umzusetzen: **5 Handvoll Obst und Gemüse am Tag.**



Stärken Sie Gesundheit und Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter!

Betriebliche Gesundheitsförderung lohnt sich – für Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen. Wer auf gute Arbeitsbedingungen trifft, ist motivierter, leistungsfähiger und seltener krank. Das zahlt sich aus. Studien belegen, dass mit gezielten Gesundheitsförderungsmaßnahmen bereits kurzfristig Krankheitskosten gesenkt und Fehlzeiten reduziert werden können. Das Handlungsfeld Ernährung ist dabei ein wichtiger Baustein – nicht zuletzt unter dem Gesichtspunkt der demografischen Entwicklung und der verlängerten Lebensarbeitszeit.



Investieren Sie in Gesundheit und Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter – **steuerbefreit!** Bis zu einer Höhe von 500 Euro pro Beschäftigtem und Jahr!

Gesundheitsförderung, die Spaß macht!

„5 am Tag am Arbeitsplatz“ – das ist Prävention, die Spaß macht und den Teamgeist stärkt! Und die funktioniert: Im Betriebsrestaurant, in der Cafeteria, in den Abteilungen und direkt am Arbeitsplatz. Ohne großen Mehraufwand. Das haben wir erfolgreich getestet.

Viel hilft viel!

Wo immer möglich, erleichtern Sie Ihren Mitarbeitern den Griff zu einer obst- und gemüsereichen Ernährung. Die Erfahrung zeigt: Wer einfachen Zugang zu einem appetitlichen und abwechslungsreichen Obst- und Gemüseangebot hat, der greift schneller und öfter zu.



Sie sind am Zug!

3 Schritte zu einer erfolgreichen 5 am Tag-Aktion am Arbeitsplatz:

1. **Besuchen Sie unsere Website www.5amtag-arbeitsplatz.de**
Lassen Sie sich von den Ideen für eine eigene passende Aktion inspirieren.
2. **Rufen Sie uns an: 0621 33840-114**
Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen eine auf Ihr Unternehmen und Ihre Belegschaft maßgeschneiderte Aktion.
3. **Legen Sie los!**
Wir unterstützen Sie mit Aktionsideen, Umsetzungstipps, Checklisten. Rühren Sie die Werbetrommel. Wir liefern Ihnen dazu aufmerksamkeitsstarke Info- und Aktionsmaterialien – auf einigen können Sie Ihr Logo und individualisierte Informationen aufbringen. Testen Sie, was die Aktion bringt. Führen Sie eine Befragung durch. Wir liefern Ihnen die Evaluationsbögen dazu.

Zeigen Sie Engagement und machen Sie mit!

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter sich gesund zu ernähren und beteiligen Sie sich an der Ernährungsoffensive „5 am Tag am Arbeitsplatz“. Eine Auswahl an aktuellen Aktions- und Begleitmaterialien finden Sie auf dieser Seite. Weiteres Material, Planungshilfen, Anregungen und Ideen auf unserer Website www.5amtag-arbeitsplatz.de.



Faltblatt „5 am Tag am Arbeitsplatz“:

Basisinformation über 5 am Tag mit vielen nützlichen Tipps, Tricks und Ideen, wie sich eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse in den Berufsalltag integrieren lässt.



Team-Plakat:

Sie wollen den Teamgeist stärken? Dann starten Sie einen 5 am Tag-Wettbewerb! Für jede verspeiste Portion Obst und Gemüse gibt's einen Punkt auf unserem Teamplakat. Wenn Sie dann noch mit Preisen rund um das Thema gesunde Ernährung und Bewegung winken, sichern Sie die Nachhaltigkeit der Aktion. Ideal für Betriebe ohne Betriebsrestaurant.



5 am Tag-Sammel(s)pass:

Der Sammelpass hat sich bei 5 am Tag-Kantinenaktionen bestens bewährt. Für jede auf dem Kantinenplan ausgezeichnete Portion Obst und Gemüse gibt's an der Kasse einen Bonuspunkt. Heizen Sie das Sammelfieber Ihrer Mitarbeiter zusätzlich an: Wer zum Ende der Aktion möglichst viele Bonuspunkte vorweisen kann, nimmt an einer Verlosung teil. Der Sammelpass wird für Ihre Kantinenaktion individuell erstellt und mit Ihrem Logo gebrandet.



Bonuskarte:

Behalten Sie das Bonuspunktesystem nach Ihrer Kantinenaktion bei! Die Bonuskarte hilft, die Nachhaltigkeit dieser Aktion zu sichern. Ihr Engagement für ausgewogene Ernährung Ihrer Mitarbeiter dokumentieren Sie mit Ihrem Logo auf der Rückseite.