

# Schlau frühstücken!

## für die 5. bis 8. Schulstufe

### Information und Bestellung

Salzburg, Oktober 2022

Sehr geehrte Direktor\*innen!  
Sehr geehrte Pädagog\*innen!

Die Relevanz des Frühstücks für Kinder und Jugendliche im Schulalter rückte in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus der Wissenschaft. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Konsumation eines Frühstücks sich positiv auf die kognitiven Leistungen und somit auch auf die schulischen Leistungen auswirkt. Auch die langfristigen Assoziationen zwischen einem regelmäßigen Frühstücksverzehr und der Prävention von Übergewicht, Adipositas, kardiovaskulären Erkrankungen und Typ-2-Diabetes sind hervorzuheben. Wenn man bedenkt, dass ein Drittel der österreichischen Schüler\*innen im Alter zwischen 11 und 17 Jahren zuhause kein Frühstück mehr isst, ist es umso wichtiger, dass bereits frühzeitig ein Bewusstsein für die Bedeutung eines ausgewogenen Frühstücks geschaffen wird.

Es freut uns daher sehr, dass wir, nach dem großen Erfolg im letzten Schuljahr, heuer erneut unsere Unterrichtsbroschüre „Schlau frühstücken!“ für alle Schüler\*innen der 5. bis 8. Schulstufe zur kostenlosen Bestellung anbieten können.

Zusätzlich kann das Plakat „Das Frühstücks-Dreieck“ (in der Größe A2) für die Klassenräume (aller Schulstufen) und das Schulhaus kostenlos angefordert werden.

*Ein Blick in die Inhalte der Broschüre:*

- Bedeutung des Frühstücks
- Geschichte des Frühstücks in Österreich
- Bausteine für ein gesundes Frühstück
- Das Frühstücks-Dreieck
- Frühstücks-Tipps
- Rezepte
- Kreuzworträtsel



Das Bestellformular finden Sie auf der zweiten Seite. Ich ersuche Sie dieses Schreiben an alle interessierten Kolleg\*innen weiterzuleiten.

Mit freundlichen Grüßen,



Mag. Julia Schätzer  
(Koordination Schulprojekte - SIPCAN)

## Bestellformular für Schulen

Die Bestellung der Broschüre und/oder Plakate ist **kostenlos**.  
Die Materialien sind verfügbar **solange der Vorrat reicht**.

Bitte senden Sie das ausgefüllte Bestellformular:

- per E-Mail eingescannt an: [anmeldung@sipcan.at](mailto:anmeldung@sipcan.at) ODER
- per Fax an: [+43 \(0\) 1 34242 383069](tel:+430134242383069)

**NEU!** Jetzt mit Ihrem PDF Programm auch am Computer ausfüllen! Klicken Sie dazu einfach in die grau hinterlegten Felder. Gerne kann das Dokument auch weiterhin ausgedruckt und händisch ausgefüllt werden.

Name der Schule:

Adresse:

E-Mail-Adresse der Schule:

Daten der schulinternen Kontaktperson, an die die Materialien gesammelt gesendet werden:

Name (Vor-/Nachname):

E-Mail-Adresse:

Die Schule bestellt:

\_\_\_\_\_ Stück Broschüren „Schlau frühstücken!“

\_\_\_\_\_ Stück Plakate „Das Frühstücks-Dreieck“

SIPCAN versendet vierteljährlich einen kostenlosen Newsletter zum Thema Gesundheitsförderung, in dem wir auch über neue Schulprogramme und Anmeldestarts für bereits bestehende Programme informieren.

Ich möchte den Newsletter erhalten. Die Anmeldung kann jederzeit widerrufen werden.

Unterschrift Direktion:

Stempel\*:

Datum:

\*Bei elektronischer Signatur ist kein Stempel notwendig.