

SIPCAN

Mittagstisch-Check



Mindestkriterien für die gesundheitsfördernde
Angebotsgestaltung von Speiseplänen in Schulen





Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Ziele.....	2
3	An wen richtet sich dieses Dokument?.....	2
4	Verantwortung des Speisenproduzenten/Küchenteams	2
5	Mindestkriterien für die Menügestaltung	3
5.1	Vor- und Nachspeisen sowie Getränke.....	3
5.1.1	Vorspeise.....	3
5.1.2	Nachspeise	3
5.1.3	Getränke	3
5.2	Hauptspeisen.....	4
5.2.1	Gemischter Speiseplan (Mischkost: vegetarisch und fleischhaltig in einem Plan).....	4
5.2.2	Separate Speisepläne.....	5
6	Ergänzende Informationen speziell für den Bereich Nachspeisen und Getränke	8
7	Auszeichnung	9
8	Anhang	10



1 Einleitung

Längst ist das Anbieten einer Mittagsverpflegung nicht mehr nur großen Betrieben oder Schüler*inneninternaten vorbehalten. Immer mehr Schulen legen Wert auf ein warmes Mittagessen. Vor allem mit der Einführung der Ganztagschule und der Nachmittagsbetreuung stehen diese vor der Herausforderung einer gesundheitsfördernden Mittagsverpflegung.

Ein wichtiger Anspruch der Eltern an eine ganztägige Betreuung der Kinder ist ein ausgewogenes Mittagessen (1). Diese Herausforderung hat für das Setting Schule eine wesentliche Bedeutung. Denn durch die Gestaltung eines gesunden Umfeldes kann die Schule einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Vor allem im Bereich der Ernährung ist es möglich durch Ernährungsbildung und eine gesundheitsförderliche Schulverpflegung Einfluss auf die Schüler*innen zu nehmen (2).

In Bezug auf die **Mittagsverpflegung** bedeutet das auch, dass durch ein auf Kinder und Jugendliche **abgestimmtes Mittagstischangebot die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit der Schüler*innen positiv beeinflusst** werden kann (3). Darüber hinaus konnte ein Zusammenhang zwischen der Anzahl der konsumierten warmen Speisen und Übergewicht aufgezeigt werden. Je regelmäßiger über die Woche verteilt eine warme Speise konsumiert wird, desto seltener wird Übergewicht bei Kindern beobachtet – ein weiterer Grund also die warme Mittagsmahlzeit in den Fokus zu stellen (4).

Der erste Schritt zu einer gesunden Verpflegung ist eine gesundheitsförderliche Speiseplangestaltung. Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass es auf Basis einer abwechslungsreichen Gestaltung gelingen kann sowohl einen schmackhaften als auch gesundheitsfördernden Speiseplan zu gestalten – ganz ohne Verbote.

SIPCAN hat mit dem vorliegenden Dokument, basierend auf den Kriterien des DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung (3), eine einheitliche Linie als Orientierung zur Menügestaltung für Schulen entwickelt. Rezeptvorschläge und Zubereitungsmethoden werden hierbei bewusst ausgenommen, da die höchste Expertise diesbezüglich der jeweiligen herstellenden Küche obliegt.

Nutzen Sie dieses Know How auch für Ihren Standort.



2 Ziele

Die Ziele dieses Leitfadens sind ...

- eine **praxiserprobte Orientierungshilfe mit klaren Mindestkriterien zur Speiseplangestaltung** zu geben,
- die **Schaffung einer gesundheitsfördernden und zugleich attraktiven Menügestaltung** zu fördern,
- **langfristig die gesündere Wahl zur leichteren Wahl** zu machen.

SIPCAN ist dafür bekannt praxisorientierte und gut funktionierende Orientierungshilfen zu gestalten. Wir legen dabei großen Wert darauf, die Bedürfnisse aller Zielgruppen bestmöglich zu berücksichtigen. Hierfür formulieren wir umsetzbare Mindestkriterien und verzichten nach Möglichkeit auf Verbote. Gleichzeitig legen wir flexible Rahmenbedingungen fest, die abhängig von den jeweiligen Voraussetzungen am Standort einen Spielraum zur Zielerreichung erlauben.

3 An wen richtet sich dieses Dokument?

Dieses Dokument richtet sich an alle Personen, denen eine ausgewogene Speiseplangestaltung ein Anliegen ist und damit an alle Zuständigen aus dem **schulischen Segment**.

4 Verantwortung des Speisenproduzenten/Küchenteams

Für die **Lebensmittelkennzeichnung** (Allergenkennzeichnung etc.) hat **ausnahmslos** der **Gastbetrieb** Sorge zu tragen. SIPCAN übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Kennzeichnung sowie die Einhaltung hygienischer Grundbedingungen (Einhaltung von Temperaturvorgaben etc.).

Die **Verwendung hochwertiger Lebensmittel** sowie die **optimalste Zubereitungsmethode** verstehen sich von selbst.

Vorgaben zur Zubereitung der einzelnen Menükomponenten werden **bewusst nicht angeführt**, da die **höchste Expertise** in dieser Angelegenheit der jeweiligen herstellenden **Küche** obliegt.

SIPCAN konzentriert sich in seiner Tätigkeit ausschließlich auf die **Zusammensetzung der Speisepläne**.

5 Mindestkriterien für die Menügestaltung

Um die **Menüplanung gesundheitsförderlich** zu gestalten, sind alle nachstehenden **Mindestkriterien** zu erfüllen. Die Formulierung der Mindestkriterien basiert auf der langjährigen praktischen Erfahrung und der wissenschaftlichen Tätigkeit von SIPCAN in Abstimmung mit dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben (3).

Die **Vorgaben zur Gestaltung** der Speisepläne beziehen sich immer auf den **Zeitraum von zwei Wochen** (= zehn Wochentage).

5.1 Vor- und Nachspeisen sowie Getränke

5.1.1 Vorspeise

Wird ergänzend zur Hauptspeise auch eine Vorspeise angeboten, so gilt:

- (1) **Gemüsesuppen und/oder klare Suppen mit vegetarischer Einlage** werden **an mindestens acht von zehn Wochentagen** angeboten.
- (2) **Klare Suppen mit Fleischeinlage und/oder Cremesuppen** (Zugabe von Schlagobers, Crème Fraîche etc.) werden **an maximal zwei von zehn Wochentagen** angeboten.

5.1.2 Nachspeise

Wird ergänzend zur Hauptspeise auch eine Nachspeise angeboten, so gilt:

- (1) **Obst**
Obst wird **an mindestens vier von zehn Wochentagen als Nachtisch** angeboten. Ob Obst im Ganzen, geschnitten oder als Obstsalat angeboten wird, obliegt den jeweiligen Menüanbietern. Es ist zu begrüßen, wenn Obst auch an anderen Wochentagen z.B. als ergänzendes Angebot zu Milchprodukten oder süßen Nachspeisen angeboten wird.
- (2) **Milchprodukte**
Milchprodukte werden **an mindestens vier von zehn Wochentagen als Nachtisch** angeboten. Dabei kann es sich z.B. um selbst hergestellte Joghurts zum Löffeln oder Trinken sowie industriell gefertigte Produkte handeln, wobei alle angebotenen Produkte den **SIPCAN-Kriterien** für Milchprodukte entsprechen müssen (siehe SIPCAN-Milchprodukte-Check, kostenlos auf: www.sipcan.at/zuckerreduktion).
- (3) **Mehlspeisen und Süßigkeiten**
Die Möglichkeit für **süße Nachspeisen** besteht **an maximal zwei von zehn Wochentagen**. Unter süßen Nachspeisen verstehen sich Mehlspeisen und Süßigkeiten. Mehlspeisen werden dabei ausschließlich in Form von fett- und zuckerarmen Variationen angeboten (auf Basis von Biskuit, Germteig, Rührmassen, etc.), Süßigkeiten ausschließlich in Verpackungsgrößen bis maximal 30 Gramm.

5.1.3 Getränke

Als Getränkeangebot werden ideale Durstlöcher wie **Wasser, gespritzte Fruchtsäfte, ungesüßte Fruchteees** angeboten, wobei Wasser zu bevorzugen ist. Werden ergänzend andere Getränke bereitgestellt, so gelten die **SIPCAN-Kriterien für Getränke** (siehe SIPCAN-Getränke-Check, kostenlos auf: www.sipcan.at/zuckerreduktion). Sofern Verdünnungssäfte angeboten werden, gilt es das Mischverhältnis von mindestens 1:10 (1 Teil Sirup, 10 Teile Wasser) einzuhalten.

5.2 Hauptspeisen

Es werden **zwei verschiedene Möglichkeiten der Speiseplangestaltung** unterschieden:

- A. **Ein gemischter Speiseplan** (Mischkost) mit sowohl vegetarischen als auch fleischhaltigen Hauptspeisen (d.h. es steht täglich nur eine Hauptspeise zur Auswahl).
- B. **Zwei separate Speisepläne** mit jeweils einem Plan für **vegetarische** (ovo-lacto-vegetarische Kost) und einem Plan in dem **fleischhaltige** (Mischkost) Hauptspeisen inkludiert sind (d.h. es stehen täglich zwei Hauptspeisen zur Auswahl).

5.2.1 Gemischter Speiseplan (Mischkost: vegetarisch und fleischhaltig in einem Plan)

(1) Gemüse und Salat

Als Beilage oder Hauptgericht wird **Gemüse oder Salat an mindestens neun von zehn Wochentagen** angeboten. Berücksichtigt wird in diesem Fall, dass süße Hauptgerichte kein zwingendes Gemüseangebot erfordern.

(2) Kohlenhydrate (z.B. Reis, Nudeln etc.)

Kohlenhydrate bilden **an allen zehn Wochentagen** einen Fixbestandteil. Unter Kohlenhydraten verstehen sich Erdäpfel, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte (wie z.B. Hirse, Polenta, Couscous). Es wird **empfohlen**, dass **an mindestens zwei von zehn Wochentagen Vollkornprodukte** angeboten werden.

(3) Fleisch

Fleischhaltige Hauptspeisen werden innerhalb von zehn Wochentagen **maximal vier Mal** angeboten. Es wird optional **empfohlen**, dass **bei mindestens einem Fleischgericht pro Woche** das **Fleischangebot** eine **untergeordnete Rolle** am Teller spielt (z.B. Reisfleisch, Schinkenfleckerl, Spaghetti-Bolognese).

(4) Seefisch

Fisch (gedünstet, gedämpft oder pochiert) ist **an mindestens zwei von zehn Wochentagen** Bestandteil der Menügestaltung. **Seefische** (z.B. Lachs, Makrele, Hering) sind zu bevorzugen. Beim Einkauf ist auf Fisch aus **nachhaltiger Fischerei** bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen zu achten. Bedenken Sie hier vor allem die möglichen Alternativen zum klassischen „gebackenen Fisch“, wie z.B. Fischlasagne, Fischburger, gedünstete oder gebratene Fischfilets oder aber auch Fisch in Form von Salaten.

(5) Ei

Ei-Gerichte stehen **an maximal einem von zehn Wochentagen** auf dem Menüplan. Hierzu zählen auch z.B. Eiernockerln, Spiegelei etc.

(6) Vegetarische Speisen

Um die Speisenvielfalt bestmöglich auszuschöpfen, werden **an mindestens vier von zehn Wochentagen ausschließlich vegetarische Speisen** (ohne Fleisch und Fisch) bereitgestellt. **Als Beilage oder Hauptspeise mindestens einmal pro Woche** davon **Hülsenfrüchte** anbieten, z.B. als Salat oder Eintopf. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf pikanten vegetarischen Speisen (siehe hierzu (7) Süßspeisen).

(7) Süßspeisen

An maximal einem von zehn Wochentagen können **Süßspeisen als Hauptgericht** Menübestandteil sein.

(8) **Herausgebackenes und Frittiertes**

An maximal zwei von zehn Wochentagen werden Speisen angeboten, die in Fett herausgebacken oder frittiert werden.

Tabellenüberblick: Tabelle 1: Gemischter Speiseplan

Gang	Zusammensetzung	Soll für 10 Tage
Vorspeise	Gemüsesuppe und/oder klare Suppe mit vegetarischer Einlage	min. 8x
	Suppe mit Fleischeinlage und/oder Cremesuppe	max. 2x
Hauptspeise	Salat als Beilage und/oder Gemüse	min. 9x
	Kohlenhydrate	10x
	Fleisch	max. 4x
	Fisch	min. 2x
	Ei	max. 1x
	vegetarisch (nicht Süßspeise)	min. 4x
	vegetarisch (Süßspeise)	max. 1x
	gebacken/frittiert	max. 2x
Nachspeise	Obst	min. 4x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien ¹	min. 4x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien nicht ¹	0x
	fettarme Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten < 30 Gramm	max. 2x
	fette Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten > 30 Gramm	0x
Getränke	SIPCAN-Kriterien erfüllt ¹	10x

¹ SIPCAN-Milchprodukte-Check und SIPCAN-Getränke-Check (www.sipcan.at/zuckerreduktion)

5.2.2 Separate Speisepläne

5.2.2.1 Vegetarisches Menü (ovo-lacto-vegetarische-Kost)

(1) **Gemüse und Salat**

Als Beilage oder Hauptgericht wird **Gemüse oder Salat an mindestens neun von zehn Wochentagen** angeboten. Berücksichtigt wird in diesem Fall, dass süße Hauptgerichte kein zwingendes Gemüseangebot erfordern.

(2) **Kohlenhydrate (z.B. Reis, Nudeln etc.)**

Kohlenhydrate bilden an allen zehn Wochentagen einen Fixbestandteil. Unter Kohlenhydraten verstehen sich Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte (wie z.B. Hirse, Polenta, Couscous). Es wird empfohlen, dass **an mindestens zwei von zehn Wochentagen Vollkornprodukte** angeboten werden.

(3) **Süßspeisen**

An maximal einem von zehn Wochentagen können **Süßspeisen als Hauptgericht** Menübestandteil sein. Dies bedeutet auch, dass das Hauptaugenmerk auf pikanten vegetarischen Speisen liegt.

(4) **Ei als Eiweißkomponente**

Ei-Gerichte stehen **an maximal einem von zehn Wochentagen** auf dem Menüplan.

(5) **Eiweißkomponente ohne Ei**

Ergänzende Eiweißkomponenten wie z.B. Joghurt, Topfen, Sauerrahm-Dip, Käse, Tofu, Hülsenfrüchte usw. sind **an mindestens vier von zehn Wochentagen** am Menüplan zu finden. **Mindestens einmal pro Woche** davon **Hülsenfrüchte**, z.B. als Salat oder Eintopf.

(6) **Herausgebackenes und Frittiertes**

An maximal zwei von zehn Wochentagen werden Speisen angeboten, die in Fett herausgebacken oder frittiert werden.

Tabellenüberblick: Tabelle 2: Separate Speisepläne - Vegetarisches Menü

Gang	Zusammensetzung	Soll für 10 Tage
Vorspeise	Gemüsesuppe und/oder klare Suppe mit vegetarischer Einlage	min. 8x
	Suppe mit Fleischeinlage und/oder Cremesuppe	max. 2x
Hauptspeise	Salat als Beilage und/oder Gemüse	min. 9x
	Kohlenhydrate	10x
	pikante Speise (keine Süßspeise)	min. 9x
	Süßspeise	max. 1x
	Ei als Eiweißkomponente	max. 1x
	Eiweißkomponente außer Ei (z.B. Milchprodukte, Tofu, Hülsenfrüchte,...)	min. 4x
	gebacken/frittiert	max. 2x
Nachspeise	Obst	min. 4x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien ¹	min. 4x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien nicht ¹	0x
	fettarme Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten < 30 Gramm	max. 2x
	fette Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten > 30 Gramm	0x
Getränke	SIPCAN-Kriterien erfüllt ¹	10x

¹ SIPCAN-Milchprodukte-Check und SIPCAN-Getränke-Check (www.sipcan.at/zuckerreduktion)

5.2.2.2 Fleischhaltiges Menü (Mischkost)

(1) **Gemüse und Salat**

Als Beilage oder Hauptgericht wird **Gemüse oder Salat an mindestens neun von zehn Wochentagen** angeboten. Berücksichtigt wird in diesem Fall, dass süße Hauptgerichte kein zwingendes Gemüseangebot erfordern.

(2) **Kohlenhydrate (z.B. Reis, Nudeln etc.)**

Kohlenhydrate bilden an allen zehn Wochentagen einen Fixbestandteil. Unter Kohlenhydraten verstehen sich Kartoffeln, Reis, Teigwaren und andere Getreideprodukte (wie z.B. Hirse, Polenta, Couscous). Es wird empfohlen, dass **an mindestens zwei von zehn Wochentagen Vollkornprodukte** angeboten werden.

(3) **Fleisch**

Fleischhaltige Hauptspeisen sollen **innerhalb von zehn Wochentagen maximal acht Mal** angeboten werden. Es wird optional empfohlen, dass **bei mindestens zwei Fleischgerichten pro Woche** das **Fleischangebot eine untergeordnete Rolle** am Teller spielt (z.B. Reisfleisch, Schinkenfleckerl, Spaghetti-Bolognese).

(4) **Seefisch**

Fisch (gedünstet, gedämpft oder pochiert) ist **an mindestens zwei von zehn Wochentagen** Bestandteil der Menügestaltung. **Seefische** (z.B. Lachs, Makrele, Hering) sind zu bevorzugen. Beim Einkauf ist auf Fisch aus **nachhaltiger Fischerei** bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen zu achten. Bedenken Sie hier vor allem die möglichen Alternativen zum klassischen „gebackenen Fisch“, wie z.B. Fischlasagne, Fischburger, gedünstete oder gebratene Fischfilets oder aber auch Fisch in Form von Salaten.



- (5) **Ei**
Ei-Gerichte stehen **an maximal einem von zehn Wochentagen** auf dem Menüplan. Hierzu zählen auch z.B. Kartoffeln mit Spiegelei etc.
- (6) **Herausgebackenes und Frittiertes**
An maximal zwei von zehn Wochentagen werden Speisen angeboten, die **in Fett herausgebacken oder frittiert** werden.

Tabellenüberblick: Tabelle 3: Separate Speisepläne - Fleischhaltiges Menü

Gang	Zusammensetzung	Soll für 10 Tage
Vorspeise	Gemüsesuppe und/oder klare Suppe mit vegetarischer Einlage	min. 8x
	Suppe mit Fleischeinlage und/oder Cremesuppe	max. 2x
Hauptspeise	Salat als Beilage und/oder Gemüse	min. 9x
	Kohlenhydrate	10x
	Fleisch	max. 8x
	Fisch	min. 2x
	Ei	max. 1x
	gebacken/frittiert	max. 2x
Nachspeise	Obst	min. 4x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien ¹	min. 4x
	Milchprodukt erfüllt SIPCAN-Kriterien nicht ¹	0 x
	fettarme Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten < 30 Gramm	max. 2x
	fette Mehlspeisen und/oder Süßigkeiten > 30 Gramm	0x
Getränke	SIPCAN-Kriterien erfüllt ¹	10x

¹ SIPCAN-Milchprodukte-Check und SIPCAN-Getränke-Check (www.sipcan.at/zuckerreduktion)

Unabhängig von den vorangestellten Mindeststandards sind **folgende Kriterien** zu berücksichtigen (2):

- **Regionale und saisonale Produkte** sind zu **bevorzugen**.
- **Frische oder tiefgekühlte Kräuter** zum Würzen und Garnieren werden **täglich** eingesetzt.
- Es wird **jodiertes Speisesalz** eingesetzt. Die Verwendung von fluoridiertem Jodsalz, das nur mit Ausnahmegenehmigung in der Gemeinschaftsverpflegung einsetzbar ist, wird empfohlen¹.
- **Gerichte**, in denen **Alkohol** enthalten ist, sind entsprechend zu **deklarieren**.

¹ Die Ausnahmegenehmigung für den Einsatz von fluoridiertem Jodsalz muss formlos unter Angabe des Produktes sowie des Fluoridgehaltes im Trinkwasser beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL; www.bvl.bund.de) beantragt werden.

6 Ergänzende Informationen speziell für den Bereich Nachspeisen und Getränke

Die SIPCAN-Checklisten – für Getränke, Milchprodukte und Süßigkeiten

Die **SIPCAN-Checklisten** sind **Praxisleitfäden**, die als **einfache Orientierungshilfe für eine gesündere Produktauswahl** dienen und stehen zum **kostenlosen Download** bzw. für eine leichtere Suche auch als online-Datenbank auf der Homepage von SIPCAN zur Verfügung:

www.sipcan.at/zuckerreduktion

Die SIPCAN-Milchprodukte-Check

Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

1. Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 11,5 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
2. Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
3. Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Die SIPCAN-Süßigkeiten-Check

Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

1. Die **Verpackungsgröße** von Süßigkeiten **im engeren Sinn** liegt bei **max. 30 g**.
2. Die **Verpackungsgröße** von Süßigkeiten **im weiteren Sinn** liegt bei **max. 50 g**.

Die SIPCAN-Getränke-Check

Folgende Orientierungskriterien wurden dabei festgelegt:

1. Der **Zuckergehalt** liegt bei **max. 6,7 g/100 ml** (inkl. natürlich enthaltenem Zucker).
2. Es sind **keine Süßstoffe** enthalten.

Die **SIPCAN-Checklisten** (Milchprodukte- und Getränke-Check) sind über die praktische **kostenlose App** für iOS und Android-Geräte abrufbar (Suchbegriff: „SIPCAN Checklisten“ oder direkt über die folgenden QR-Codes).



Für Konsumenten*innen, die spielerisch ihr Wissen und ihre Einschätzung zum Zuckergehalt in Getränken und Milchprodukten testen möchten, wurde die **SIPCAN Zucker Challenge** entwickelt. Sie ist einerseits online aber auch im Rahmen der aktuellsten Version der kostenlosen mobilen SIPCAN Checklisten App für iOS und Android Geräte verfügbar (Stichwort: SIPCAN Checklisten).

www.sipcan.at/zuckerreduktion



7 Auszeichnung

SIPCAN begleitet die Optimierung von Menüzusammenstellungen österreichweit. Die Umsetzung erfolgt im Rahmen eines **Mittagstisch-Checks**:

- **Speiseplananalyse** anhand von mindestens zwei Folgewochen
- **Feedback** inkl. konkreter **Handlungsempfehlungen**
- **Unterstützung** bei der **Menügestaltung**
- **Auszeichnung für ein gesundheitsförderliches Angebot** (inkl. Sticker zum Anbringen im jeweiligen Speisesaal und Urkunde)
- **Unterstützung** bei der **Kommunikation** Ihres Engagements
- **Langfristige Qualitätssicherung** durch wiederholte Speiseplananalysen



8 Anhang

1. IFES. Elternbefragung zu ganztägigen Schulangeboten. Hauptergebnisse. Wien. 2010;1-18.
2. Dämon S, Schätzer M, Hoppichler F, Ardelt-Gattinger E, Hattinger J, Ringdimitriou S, Weghuber D. Ernährungsinterventionen in der Therapie und Prävention von Adipositas bei Kindern: Was ist erfolgreich? Aktuelle Ernährungsmedizin. 2011;38-43.
3. DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. 5. Auflage. Bonn, November 2020. www.inform.de; www.schuleplusessen.de
4. Dür W. Anteil von übergewichtigen Jugendlichen nach der Regelmäßigkeit ihrer Ernährung. WHO-HBSC-Survey 2006. Entnommen aus: Vortrag „Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen“. März 2011.

Über SIPCAN

SIPCAN (Special Institute for Preventive Cardiology And Nutrition) wurde im Jahr 2005 als Initiative für ein gesundes Leben gegründet. Als **unabhängiges vorsorgemedizinisches Institut** liegen die **Schwerpunkte** von SIPCAN in den Bereichen **Gesundheitsförderung, Prävention, Forschung** und **Wissenschaft**. Weitere Informationen auf: www.sipcan.at

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger, Hersteller:

Special Institute for Preventive cardiology and nutrition (kurz: SIPcan safe your life), SIPCAN®, Rabenfleckweg 8, A-5061 Elsbethen/Salzburg, ZVR: 962539911
E-Mail: office@sipcan.at, Web: www.sipcan.at

Logos und Illustrationen:

Special Institute for Preventive cardiology and nutrition (kurz: SIPcan safe your life)
Logos und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Stand:

Jänner 2022

Kostenloser Download auf:

www.sipcan.at (im Downloadbereich)

Alle Angaben erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte ist ausgeschlossen.