



Infoblatt

Das Engagement von Gesundheitsförderung Schweiz für die frühe Kindheit

Abstract

Die frühe Kindheit umfasst die Altersspanne von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter von vier Jahren. Für Kleinkinder und ihre Eltern ist diese Zeitspanne wichtig, denn sie bildet den bedeutungsvollen Grundstein einer guten Gesundheit. Deshalb unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz Projekte zur Förderung der Gesundheit von Kindern bis vier Jahre und deren Eltern. Seit 2014 führt Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit nationalen Verbänden aus dem Gesundheits- und Sozialbereich das Vernetzungsprojekt Miapas durch. Dieses Projekt zielt darauf ab, Verantwortliche aus der Politik für die Wichtigkeit der Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit zu sensibilisieren. Zugleich fördert Miapas die Zusammenarbeit zwischen Fachpersonen, die im Kleinkindbereich tätig sind. Auf nationaler Ebene werden gemeinsame Empfehlungen zu den Themen ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und psychische Gesundheit entwickelt und verbreitet.

1 Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit

Die **frühe Kindheit** umfasst die Altersspanne von minus neun Monaten bis vier Jahre. Für eine gesunde Entwicklung ist diese Lebensphase entscheidend. Deshalb setzt **Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit** bereits in der Schwangerschaft und dem Übergang zur Elternschaft an und wird während des Wochenbetts, der Stillzeit bis zum Schuleintritt des Kindes weitergeführt. Um gesund aufzuwachsen, sind eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und die psychische Gesundheit elementar. (Gesundheitsförderung Schweiz 2020)

Eine zeitgemässe **Gesundheitsförderung und Prävention** geht davon aus, dass alle Menschen über möglichst gleiche gesundheitliche Chancen verfügen. Gesundheitliche Ungerechtigkeiten sind ein

soziales und strukturelles Problem. Massnahmen, die nur den Lebensstil oder die individuelle Gesundheitskompetenz fokussieren, vermögen Ungerechtigkeiten kaum zu mindern. Es ist wichtig, Bedin-

Inhaltsverzeichnis

1 Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit	1
2 Gesundheitskompetenz der Eltern stärken	3
3 Gesundheitsförderung bei Säuglingen und Kleinkindern	4
4 Aktivitäten von Gesundheitsförderung Schweiz in der frühen Kindheit	7
5 Das Vernetzungsprojekt Miapas	10
6 Weiterführende Informationen	13
7 Literaturverzeichnis	13

gungen zu schaffen, die es allen Menschen erlauben, gesund zu sein.¹ (Weber 2020)

Wissenschaftliche Studien belegen, dass die erste Lebensphase für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung eines Menschen prägend ist. Gesundheitsförderung und Prävention in der ersten Lebensphase wirken sich positiv auf den Lebensverlauf aus und verringern Kosten im Gesundheits-, Sozial- und Strafrechtswesen. Gesundheitschancen übertragen sich sogar auf die nächste Generation. Eine chancengerechte Grundversorgung im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen schafft die Voraussetzungen, damit sich Kinder gesund entwickeln können. (BAG 2018)

Massnahmen zur Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit zielen primär darauf ab, werdende und neue Eltern, Erziehungsberechtigte und Bezugspersonen zu befähigen, das Wohlbefinden von Kleinkindern zu fördern. Aufgabe der Eltern ist es, dafür zu sorgen, dass sich Kinder altersentsprechend und gesund entwickeln. Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen, die in engem Kontakt mit werdenden Eltern und Eltern von Kleinkindern stehen, spielen dabei eine Schlüsselrolle. Sie können werdende und neue Eltern bzw. Erziehungsberechtigte über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung, ausreichender Bewegung und psychischer Gesundheit informieren und sie so unterstützen, den Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen.

Folgende nationale Strategien bilden die Grundlage, um Massnahmen der Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit umzusetzen:

- [Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017–2024 \(NCD-Strategie\)](#) (BAG et al. 2016)
- [Bericht «Psychische Gesundheit»](#) (BAG et al. 2015)
- [Nationale Strategie Sucht 2017–2024](#) (BAG 2015)
- [Konzept Gesundheitsförderung und Prävention in der frühen Kindheit](#) (BAG 2018)

Folgende Dokumente beinhalten Argumente zur Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit:

- Infografik [«Frühe Förderung»](#) von Gesundheitsförderung Schweiz
- Argumentarium [«Frühe Förderung: Wichtiger Start für eine lebenslange Gesundheit»](#) von Gesundheitsförderung Schweiz
- Grundlagenpapier [«Zur Bedeutung professioneller Arbeit im Kleinkindbereich»](#)
- Flyer [«Gesundheitsförderung und Prävention in der frühen Kindheit»](#) des BAG
- [«Für eine Politik der frühen Kindheit»](#) der Schweizerischen UNESCO-Kommission (INFRAS 2019)

Frühe Förderung in der Schweiz

Die Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit ist Teil der **frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung (FBBE)** und wird auch **frühe Förderung** genannt. Die FBBE betrifft alle Politikfelder, vor allem aber die Gesundheits-, Bildungs- und Integrationspolitik. Enthalten sind alle Massnahmen, die Kindern im Sinne der Chancengerechtigkeit die besten Bedingungen für einen guten Start ins Leben ermöglichen.

In der Schweiz sind folgende Akteurinnen und Akteure für die frühe Förderung wichtig:

- Gemeinden und Kantone (durch die Umsetzung von Strategien für die frühe Kindheit oder im Rahmen kantonaler Programme),
- der Bund (Bundesämter, interkantonale Konferenzen),
- die Zivilgesellschaft (z. B. Stiftungen, NGOs und Netzwerke),
- die Wirtschaft (durch die Förderung der Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit).

¹ Für weiterführende Informationen zum Thema Chancengleichheit siehe [Grundlagenbericht Chancengleichheit in der Gesundheitsförderung und Prävention in der Schweiz](#) sowie den [praxisorientierten Kurzbericht](#) davon.

2 Gesundheitskompetenz der Eltern stärken

Es ist förderlich, wenn Paare mit Kinderwunsch bereits vor der Schwangerschaft einen gesunden Lebensstil etablieren. Dazu zählen beispielsweise eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, der Verzicht auf Alkohol und Tabak und eine Überprüfung des Impfschutzes (SGE 2018). Denn die Gesundheit der Eltern wirkt sich bereits vor der Empfängnis auf die Gesundheit des Kindes aus und beeinflusst seine Entwicklung und Gesundheit bis ins Erwachsenenalter (SGE 2018).

Damit das Baby angemessen mit Energie und Nährstoffen versorgt wird, ist es **wichtig, dass sich die Mutter in der Schwangerschaft und nach der Geburt ausgewogen ernährt** (SGE 2018). Studien belegen, dass sowohl Mutter als auch Kind von **körperlichen Aktivitäten** während und nach der Schwangerschaft

profitieren. Bei körperlich aktiven Frauen treten zudem weniger Geburtskomplikationen auf und die Erholungszeit nach der Geburt ist kürzer (Gesundheitsförderung Schweiz 2018).

Auch die **psychische Gesundheit von werdenden Eltern** ist zentral und wirkt sich direkt auf das Kind aus. Verschiedene Studien zeigen, dass der Übergang zur Elternschaft für die psychische Gesundheit der Eltern schwierig sein kann. Eine enge Begleitung der Eltern in dieser kritischen Phase durch Fachpersonen aus dem frühkindlichen Bereich kann dazu beitragen, wie sich die psychische Gesundheit von Eltern entwickelt. Über psychische Gesundheit zu sprechen sollte zur Gewohnheit werden, damit insbesondere jene Eltern unterstützt werden können, deren psychischer Zustand sich verschlechtert, die es aber von sich aus nicht wagen, dies anzusprechen (Meier 2021). Wichtig ist, dass sich sowohl Mütter als auch Väter Entlastungsmöglichkeiten

EMPFEHLUNGEN

	Für Eltern und Erziehungsberechtigte	Für Fachpersonen
Ernährung von Eltern	<ul style="list-style-type: none"> Broschüre und Leporello «Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit» 	<ul style="list-style-type: none"> Handbuch «Essen und Trinken in der Schwangerschaft» Präsentation «Essen und Trinken in der Schwangerschaft» 
Bewegung von Eltern	<ul style="list-style-type: none"> Leporello «Tipps für Bewegung in der Schwangerschaft und nach der Geburt» in 6 Sprachen Video «Fitness während der Schwangerschaft» in 6 Sprachen Video «Den Beckenboden kennenlernen» in 6 Sprachen Video «Wahrnehmung des Beckenbodens nach der Geburt» in 6 Sprachen Video «Kräftigung des Beckenbodens nach der Geburt» in 6 Sprachen Video «Nach der Geburt körperlich aktiv werden» in 6 Sprachen    	<ul style="list-style-type: none"> Gesundheitswirksame Bewegung bei Frauen während und nach der Schwangerschaft. Empfehlungen für die Schweiz 
Psychische Gesundheit von Eltern	<ul style="list-style-type: none"> Infografik «So bleibe ich als Mutter oder Vater seelisch stark!» 	<ul style="list-style-type: none"> Die psychische Gesundheit von werdenden Eltern unterstützen. Informationen und Empfehlungen für Fachpersonen 

schaffen, um schöne Momente alleine zu geniessen und sich im Alltag zu entspannen und zu erholen. Wenn Mutter und Vater gleichermaßen für das Baby sorgen, stärken sie ihre Kompetenz und die Beziehung zum Baby und ermöglichen der Partnerin oder dem Partner Auszeiten. Zwischendurch die Partnerschaft ohne Baby zu pflegen, trägt ebenfalls zum seelischen Wohlbefinden der Eltern bei. Unterstützung durch Fachpersonen einzuholen kann hilfreich sein, um die neuen Herausforderungen besser zu bewältigen. (Gesundheitsförderung Schweiz 2021)

3 Gesundheitsförderung bei Säuglingen und Kleinkindern

3.1 Ernährung

Der Bedarf bezüglich Menge und Zusammensetzung der Nahrung ändert sich im Kleinkindalter ständig (Jenni et al. 2016). Stillen ist die ideale Ernährung für ein Baby. Die Menge und die Zusammensetzung der Milch passen sich den Bedürfnissen des Kindes automatisch an (Stillförderung Schweiz 2020, EEK 2015). Frauen, die nicht stillen, können ihrem Kind Säuglingsanfangsnahrung geben. Ergänzend zum Stillen kann nach vier bis sechs Monaten schrittweise Beikost eingeführt werden. Es empfiehlt sich, parallel zur Beikost so lange weiter zu stillen, wie Mutter und Kind dies möchten. (Gesundheitsförderung Schweiz 2018a, EEK 2015).

Personen, die das Kind regelmässig und gut versorgen, das heisst es füttern, bauen eine enge Beziehung zu ihm auf. Angeregt durch Eltern, Erziehungsberechtigte und andere Bezugspersonen, schärft das Kind seine Selbstwahrnehmung und lernt, seine Körpergefühle zu deuten. Es erlebt beispielsweise, dass Essen mehr ist als Nahrungsaufnahme und auch Genuss, Lebensfreude und Entspannung sein kann sowie körperliche und geistige Energie gibt (Jenni et al. 2016).

3.2 Bewegung

Bei kleinen Kindern ist der Drang nach Bewegung sehr ausgeprägt und die Kompetenzen, welche durch die körperliche Aktivität erworben werden, begleiten Menschen ein Leben lang. Säuglinge möchten ihren Körper entdecken und sich bewegen lernen. Je bes-

ser die motorischen Fähigkeiten sind, umso mehr erweitern Kleinkinder ihren Bewegungsraum. Um die motorischen Fähigkeiten zu fördern, braucht das Kind den nötigen Raum und die Gelegenheit, neue Herausforderungen zu meistern. Kinder werden zunehmend schneller und geschickter, sind interessiert am Spiel mit verschiedenen Elementen und nutzen alle Sinne. Der Einfluss von Erwachsenen und Gleichaltrigen ist wichtig, um Kinder durch vielfältige spielerische und sensomotorische Erfahrungen in ihrer spontanen körperlichen Aktivität zu unterstützen und diese zu ermöglichen. (hepa 2016)

3.3 Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist eine zentrale Voraussetzung für das Wohlbefinden und eine intakte Entwicklung. Dazu gehören eine differenzierte Selbstwahrnehmung, ein gutes Selbstwertgefühl, die Fähigkeit, enge Beziehungen einzugehen, Emotionen auszudrücken und zu regulieren, sowie die Bereitschaft, die Umwelt zu erkunden und Neues zu erlernen (Blaser et al. 2016).

In der frühen Kindheit ist die psychische Gesundheit eng verwoben mit dem Befinden und Verhalten der engsten Bezugspersonen. Bereits während der Schwangerschaft kann sich die Befindlichkeit der Mutter auf das Kind auswirken. Um die Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen und sich konstant daran anzupassen, sind Bezugspersonen auf ein relativ stabiles inneres Gleichgewicht angewiesen. Kinder, die ihr Potenzial passend zu ihren Ressourcen und ihrem Entwicklungsstand entfalten können, sind auf die nächsten Entwicklungsschritte gut vorbereitet. Eltern oder Bezugspersonen, die durch körperliche und psychische Krankheiten, Beziehungskonflikte, traumatisierende Erlebnisse, finanzielle Sorgen, Verluste oder fehlende soziale Einbindung belastet sind, können die Bedürfnisse ihres Kindes oft weniger gut wahrnehmen und dies kann die Betreuung einschränken. Wichtig ist, dass professionelle Hilfestellungen wie Beratung, Begleitung, Therapien oder Betreuungs- und Unterstützungsangebote ressourcenorientiert an die familiäre Situation angepasst sind. Nur so werden die Angebote von den Eltern auch angenommen und kommen letztlich dem Kind bzw. der ganzen Familie zugute. (Gesundheitsförderung Schweiz 2019)

EMPFEHLUNGEN

Für Eltern und Erziehungsberechtigte

Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

- Broschüre «[Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern](#)»
- Broschüre «[Stillen – ein gesunder Start ins Leben](#)» in 12 Sprachen
- Broschüre «[Ernährung im 1. Lebensjahr. Orientierungshilfe für den Übergang von reinen Milchmahlzeiten zur Familienkost](#)» in 13 Sprachen
- Broschüre «[Ernährung im 2. und 3. Lebensjahr. Orientierungshilfe für das Essen am Familientisch](#)» in 13 Sprachen



Kostenlose Bestellung

ausgewählter Broschüren



Für Fachpersonen

- Handbuch «[Essen und Trinken in der Stillzeit](#)»
- Präsentation «[Essen und Trinken in der Stillzeit](#)»
- Handbuch «[Essen und Trinken im 1. Lebensjahr](#)»
- Präsentation «[Essen und Trinken im 1. Lebensjahr](#)»
- Handbuch «[Essen und Trinken im Kleinkindalter \(1–4 Jahre\)](#)»
- Präsentation «[Essen und Trinken im Kleinkindalter \(1–4 Jahre\)](#)»



Bewegung von Säuglingen und Kleinkindern

- [Bewegungstipps für Kinder – 0 bis 9 Monate](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 Sprachen
- [Bewegungstipps für Kinder – 9 bis 18 Monate](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 Sprachen
- [Bewegungstipps für Kinder – 18 Monate bis 2,5 Jahre](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 Sprachen
- [Bewegungstipps für Kinder – 2,5 bis 4 Jahre](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 Sprachen
- [Bewegungstipps für Kinder – 4 bis 6 Jahre](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 Sprachen



Kostenlose Bestellung

aller PAPRICA-Broschüren



- [hepa.ch – Bewegungsempfehlungen für Kleinkinder](#)
- [PAPRICA Manual – Referenzhandbuch für Fachpersonen im Bereich frühe Kindheit](#)
- [Bewegungstipps PAPRICA – Informationen zur Nutzung der Broschüren](#)
- [Projekt PAPRICA Petite enfance – Schulungskonzept](#)



Psychische Gesundheit von Säuglingen und Kleinkindern

- Infografik «[So wird mein Kind seelisch stark!](#)»



- [Förderung der psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit. Empfehlungen für Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen](#)



3.4 Chancengleichheit

Auf allen Ebenen können politische Entscheidungsträgerinnen und -träger gesundheitsförderliche Voraussetzungen für Familien mit kleinen Kindern schaffen. Gute Rahmenbedingungen mit familienunterstützenden Massnahmen tragen zur Chancengleichheit bei. Damit auch sozial benachteiligte Familien von den Massnahmen für die frühe Förderung profitieren, ist ein niederschwelliger Zugang nötig. Dies wird möglich durch gute Rahmenbedingungen für Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen, die in direktem Kontakt mit werdenden Eltern und Eltern von Kindern im Vorschulalter stehen. Ebenso braucht es dafür genügend Zeit für Beratungen und Begleitungen. (Weber 2020) Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen können die Gesundheitskompetenz von werdenden und neuen Eltern bzw. Erziehungsberechtigten erhöhen, indem sie

- flächendeckend in ihren Sprech- und Beratungsstunden nationale Empfehlungen zu Themen der Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit verteilen;

- geschult werden, um werdende und neue Eltern bzw. Erziehungsberechtigte über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung sowie über die psychische Gesundheit in der frühen Kindheit zu informieren;
- transkulturelle Kompetenzen erwerben und von transkulturellen Dolmetschenden unterstützt werden, um werdende und neue Eltern bzw. Erziehungsberechtigte bedürfnisorientiert zu beraten.

Weiterführende Informationen, um Chancengleichheit in der Praxis umzusetzen:

- Verein a:primo (2019). [Vereinbarkeit von Familie und Erwerbstätigkeit im Kontext sozialer Benachteiligung, Situationsanalyse und Handlungsfelder](#)
- Weber, D. & Hösli, S. (2020). [Chancengleichheit in Gesundheitsförderung und Prävention. Bewährte Ansätze und Erfolgskriterien. Kurzversion für die Praxis](#). Bern: BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, GDK.

4 Aktivitäten von Gesundheitsförderung Schweiz in der frühen Kindheit

Gesundheitsförderung Schweiz engagiert sich für die Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit. Dieses Engagement gründet auf der Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017–2024.

4.1 Kantonale Aktionsprogramme

Um den Anteil der Bevölkerung mit einem gesunden Körpergewicht und einer guten psychischen Gesundheit zu erhöhen, unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz die Kantone bei der Umsetzung kantonaler Aktionsprogramme (KAP). Die Kantone können sich in vier Modulen engagieren. Diese basieren auf den unterschiedlichen Lebensphasen Kinder, Jugendliche und ältere Menschen.

	Ernährung und Bewegung	Psychische Gesundheit
Kinder und Jugendliche	Modul A	Modul C
Ältere Menschen	Modul B	Modul D

Die Zielgruppe Kinder und Jugendliche umfasst die Lebensphasen von minus neun Monaten (Schwangerschaft) bis zum 20. Lebensjahr. Im Zentrum der kantonalen Aktionsprogramme steht seit 2011 die frühe Kindheit. Im Rahmen des Moduls A bringen sich die Kantone in den Bereichen Ernährung und Bewegung koordiniert ein. Seit 2017 engagieren sich die Kantone auch für das Modul C (psychische Gesundheit).

4.2 Projektförderung KAP

Parallel zu den kantonalen Aktionsprogrammen unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz Innovations- und Multiplikationsprojekte sowie bewährte Angebote in den Bereichen Ernährung und Bewegung sowie psychische Gesundheit, insbesondere für Kinder und Jugendliche. Zurzeit unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz rund ein Dutzend Projekte im Bereich frühe Kindheit.

BEISPIELPROJEKTE IN DER FRÜHEN FÖRDERUNG

Fourchette verte

Ein Gütesiegel für ausgewogene Ernährung



Für die Entwicklung und das Wachstum ist es wichtig, Kleinkinder gesund zu ernähren. Die frühen Essgewohnheiten eines Kindes prägen später sein Leben. Umso entscheidender also, dass Kinder von klein auf abwechslungsreich essen. Weil immer mehr Kinder tagsüber fremdbetreut werden, sind gesunde und bekömmliche Mahlzeiten auch ein Kriterium, wenn es darum geht, eine Krippe auszuwählen.

«Fourchette verte» ist ein Qualitätslabel für Gastrobetriebe, die ausgewogene Mahlzeiten anbieten. Zertifizierte Kindertagesstätten, Schulkantinen und Horte setzen sich dafür ein, dass Kinder eine ausgewogene Ernährung für ihre Haupt- und Zwischenmahlzeiten erhalten. Um das Label zu nutzen, muss das Verpflegungsangebot die Qualitätsansprüche von «Fourchette verte» erfüllen. Die Richtlinien orien-

tieren sich an der Lebensmittelpyramide. Empfehlungen zur Zusammensetzung der Menüs und zu den Portionengrößen sind Teil des Konzepts. Neben dem Essen und den Getränken sind die Auswahl und Zubereitung der Nahrung sowie die Pflege der Tischkultur ebenfalls wesentliche Bestandteile. Nachhaltigkeit ist ein Kriterium, das bei der jährlichen Überprüfung und erneuerten Zertifizierung mitspielt.

Bei der Umstellung auf «Fourchette verte» und bei der Umsetzung begleiten und beraten Ernährungsberatende die Teams. Gemeinsam werden Menüpläne erörtert und leicht umsetzbare Anpassungen gemacht. Wenn gesunde Ernährung Spass macht und das Essen schmeckt, wirkt sich das positiv auf das Essverhalten aus.

schritt:weise

Ein stärkendes Familienprogramm

schritt:weise

Um die Chancengerechtigkeit für Kinder so weit wie möglich zu gewährleisten, ist die frühe Förderung entscheidend. Insbesondere Kinder, die in sozial belasteten Verhältnissen aufwachsen, sollen von klein auf gefördert werden, damit sie ihr volles Potenzial entfalten können.

Diesem Bedürfnis kommt der Verein a:primo mit seinem spielerischen Frühförderprogramm schritt:weise nach. Das Programm richtet sich an Kinder, die in einem sozial belasteten Umfeld aufwachsen. 18 Monate lang erhalten Familien mit einem Kind im Alter von ein bis vier Jahren zu- erst wöchentlich, dann zweiwöchentlich einen Hausbesuch und können an Gruppenangeboten teilnehmen. Die Hausbesucherinnen, die einen ähnlichen soziokulturellen Hintergrund wie die von ihnen begleiteten Familien haben (Peer-to-Peer-Ansatz), bauen ein Vertrauensverhältnis zu den Eltern auf und unterstützen sie in ihrer Erziehungsaufgabe. Bei jedem Besuch entdecken die Eltern (wieder) spielerische Aktivitäten, um ihre Kinder anzuregen: mit dem Kind ein Bilderbuch anschauen, mit ihm basteln oder einen Spielplatz erkunden.

Zusätzlich werden die Familien alle zwei Wochen zu Gruppentreffen eingeladen. Bei diesen Treffen haben sie die Möglichkeit, andere Familien kennenzulernen, sich über Themen wie Gesundheitsförderung und das Bildungssystem in der Schweiz auszutauschen sowie weitere Angebote vor Ort zu besuchen. Diese Begegnungen ermöglichen den Kindern erste Spielerfahrungen mit Gleichaltrigen und fördern die nachhaltige soziale Integration der gesamten Familie in ihr Lebensumfeld.

Jeder Programmstandort wird von einer Koordinatorin geleitet, die eine Fachkraft aus dem Sozial- oder Bildungsbereich ist. Die Koordinatorin bildet die Hausbesucherinnen aus, führt sie fachlich während der Programmumsetzung und leitet die Gruppentreffen. Sowohl die Koordinatorin wie auch die Hausbesucherinnen sind bei der Trägerschaft des Standorts angestellt, die eine Gemeinde, ein Kanton oder eine soziale Organisation sein kann.

MiniMove

Bewegung und Begegnung



Kinder haben ein natürliches Bedürfnis, sich zu bewegen. Hüpfen, Kriechen, Springen, Balancieren usw. stärken Knochen, Herz und Kreislauf, kräftigen Muskeln und verbessern die Geschicklichkeit. Bewegung fördert Kinder auf vielfältige Weise und trägt zu einem guten Selbstwertgefühl bei. Auch Kinder aus benachteiligten Familien sollen mehr Unterstützung erhalten, damit sie sich ganzheitlich entwickeln und gleiche Startchancen besitzen.

Hier setzt MiniMove an. Das niederschwellige Programm der Stiftung IdéeSport richtet sich an zwei- bis fünfjährige Kinder und ihre Eltern oder Bezugspersonen. Während der Wintermonate, wenn Spiel- und Schulhausplätze weniger genutzt werden, steht ihnen dieses kostenlose Bewegungsangebot zur Verfügung. In Absprache mit Behörden und Schlüsselpersonen aus Gemeinden

werden Sporthallen sonntags in Bewegungsräume für Familien umgestaltet. Ohne sich anzumelden, können Eltern und Kinder spielen, sich austoben und ungezwungen Kontakt mit anderen aufnehmen.

MiniMove schafft auf vielfältige Weise Bewegungsinputs für Kleinkinder und Begegnungsorte, auch für weniger gut vernetzte Familien. Das Programm wird von jugendlichen Coaches und erwachsenen Projektleitenden aus dem Sportbereich oder mit pädagogischem Hintergrund zusammengestellt. Für diese Aufgabe werden sie von IdéeSport ausgebildet und geschult. Weil Jugendliche jüngere Kinder oft beeindruckend finden, finden sie leichter Zugang zu ihnen. Eine ideale Voraussetzung für die «grossen Vorbilder», um die Bewegungsfähigkeit der «Kleinen» zu fördern.

4.3 Innovative Projekte im Bereich psychische Gesundheit

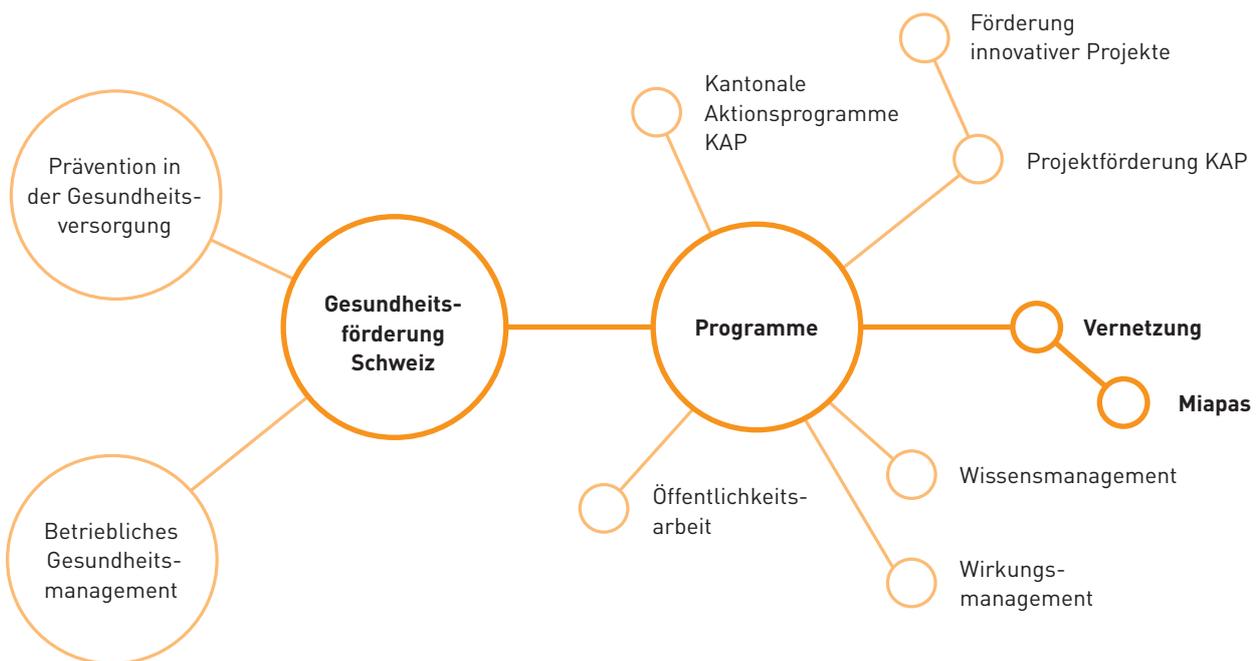
Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt zusätzlich vier innovative Projekte zur Förderung der psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit in den Kantonen Thurgau, Neuenburg/Jura/Freiburg/Wallis, Tessin und Nidwalden/Obwalden. Alle vier Projekte setzen beim unmittelbaren Umfeld der Kinder an. Das bedeutet, dass die lokale Vernetzung von Fachpersonen systematisch organisiert und ihr Fachwissen gestärkt wird. Ausserdem werden Schulungen angeboten und Schulungsmaterialien entwickelt und umgesetzt.

Weiterführende Informationen: www.gesundheitsfoerderung.ch/geoerderte-projekte-kap

4.4 Vernetzung

Gesundheitsförderung Schweiz setzt sich für eine nationale Vernetzung im Bereich der frühen Kindheit ein. In diesem Rahmen schliesst sie gezielte Partnerschaften (insbesondere mit Stillförderung Schweiz und der Alliance Enfance). Dazu gehört auch das nachfolgend im Detail beschriebene Vernetzungsprojekt Miapas.

VERORTUNG DES PROJEKTS MIAPAS BEI GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ



5 Das Vernetzungsprojekt Miapas

Miapas ist ein nationales und interdisziplinäres Vernetzungsprojekt zur Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit. Der Projektname leitet sich aus dem Französischen «mes pas» oder «mes premiers pas» ab und bedeutet «meine ersten Schritte». Miapas vernetzt Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich. Gemeinsam werden nationale Empfehlungen für Fachpersonen und Eltern

bzw. Erziehungsberechtigte zu den Themen ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung und psychische Gesundheit in der frühen Kindheit erarbeitet und verbreitet. In Zusammenarbeit mit zahlreichen Verbänden trägt, steuert und finanziert Gesundheitsförderung Schweiz das Projekt. Folgende nationale Organisationen und Fachverbände sind Mitglieder des Expertengremiums, welches als Resonanzgruppe Miapas bezeichnet wird.

RESONANZGRUPPE MIAPAS



5.1 Vision

Das Projekt Miapas hat folgende Ziele:

- Werdende und neue Eltern haben niederschweligen Zugang zu Beratung und zu Informationen über Gesundheitsförderung.
- Fachpersonen kennen und verwenden einheitliche und wissenschaftlich fundierte Empfehlungen.
- Entscheidungstragende erachten die Gesundheitsförderung und Chancengleichheit in der frühen Kindheit weiterhin als relevant.

Die Rolle der Fachpersonen

Die gesunde Entwicklung von Kindern ist ein komplexer Prozess, auf den nicht nur Eltern, sondern auch Fachpersonen einen wichtigen Einfluss haben. Dazu gehören Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich wie Gynäkologinnen/Gynäkologen, Hebammen und Stillberatende, Kinderärztinnen/Kinderärzte, Hausärztinnen/Hausärzte sowie Mütter- und Väterberatende. Weil sie auf die Gesundheit der Mutter achten, üben sie bereits vor der Geburt eines Kindes einen positiven Einfluss auf dessen Entwicklung aus. Fachpersonen haben die Gelegenheit, Bedürfnisse von Familien und Kindern wahrzunehmen, sie zu beraten und früh zu reagieren, wenn sich Entwicklungsdefizite zeigen. Eltern werden unter anderem darin unterstützt, ihre Eigenverantwortung besser wahrzunehmen. Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich sind somit wichtige Akteure der frühen Förderung: Weil sie auf die Gesundheit des Kleinkindes achten, üben sie Einfluss auf Eltern, Bezugspersonen und das soziale Umfeld aus.

5.2 Zielgruppen

Das Projekt Miapas unterstützt durch seine Angebote unterschiedliche Zielgruppen, die sich national für eine Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit einsetzen:

Fachpersonen der Kinderbetreuung

Kinderbetreuende, Tageseltern, Erziehungsberatende, Spielgruppenleitende usw. Alle sind im Austausch mit Familien, haben Einblick in deren Lebensumstände und beraten und unterstützen Eltern.

Personen aus medizinischen und beratenden Berufen

Hebammen, Stillberatende, Kinderärztinnen und -ärzte, Gynäkologinnen und Gynäkologen, Kinderpflege- und Betreuungspersonal, Mütter- und Väterberatende usw. Bereits vor der Geburt stehen sie Eltern vertrauensvoll bei. Sie beraten Eltern kompetent bei Massnahmen zur frühkindlichen Gesundheitsförderung.

Fachpersonen Integration und Soziales

Mitarbeitende von Gesundheits- und Integrationsdepartementen und Fachpersonen kantonaler Integrations- und Sozialfachstellen. Sie pflegen interkantonale Kontakte und sorgen für schweizweite Vernetzung.

Politische Entscheidungstragende

Menschen, die Verantwortung tragen in der Gesundheits-, Bildungs- oder Sozialpolitik und sich dafür regional, kantonal oder auf Bundesebene engagieren. Sie erarbeiten gesetzliche Grundlagen und sorgen dafür, dass Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit ein wichtiges Thema bleibt.

Mütter, Väter und Erziehungsberechtigte von Kleinkindern (minus 9 Monate bis 4 Jahre)

Als Hauptzielgruppe werden sie von Fachpersonen über ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und psychische Gesundheit in der frühen Kindheit aufgeklärt und erhalten einfaches und verständliches Informationsmaterial.

5.3 Projektphasen

Ende 2013

Gesundheitsförderung Schweiz kontaktiert nationale Akteurinnen und Akteure im Bereich Gesundheitsförderung und Chancengleichheit in der frühen Kindheit. Dadurch sollen bereits bestehende Angebote in Kantonen unterstützt werden. Die Resonanzgruppe wird gebildet und das Projekt Miapas lanciert.

2014–2016

Fachteams erarbeiten Empfehlungen und Weiterbildungsmodule zu den Themen ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung. Bei politischen Vertretungen und lokalen, kantonalen und nationalen Trägerschaften wird das Thema aktiv verankert.

2017–2019

Die Themen ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung werden durch ein drittes wesentliches Thema ergänzt: die psychische Gesundheit. Die Resonanzgruppe wird vergrössert. Zu allen drei Themen werden neue Informationsunterlagen erstellt.

2020–2022

Die Vernetzung aller Beteiligten, die sich im Bereich Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit engagieren, wird gestärkt. Kommunikationskanäle werden nutzungsfreundlicher gestaltet und die verfügbaren Produkte stärker verbreitet.

DIE PROJEKTPHASEN



6 Weiterführende Informationen

- Blaser, M. & Amstad, F. T. (Hrsg.) (2016). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Bericht 6.* Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Bundesamt für Gesundheit BAG (2018). *Gesundheitsförderung und Prävention in der frühen Kindheit.* Bern: BAG.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG) & Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (2016). *Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017–2024.* Bern: BAG.
- Dratva, J., Grylka-Bäschlin, S., Volken, T. & Zysset, A. (2019). *Wissenschaftliche Übersichtsarbeit frühe Kindheit (0-4j.) in der Schweiz: Gesundheit und Prävention.* Studie im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit. Winterthur: ZHAW Departement Gesundheit.
- INFRAS (2019). *Für eine Politik der frühen Kindheit: Eine Investition in die Zukunft. Frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung / Frühe Förderung in der Schweiz.* Erarbeitet von INFRAS, erstellt im Auftrag der Schweizerischen UNESCO-Kommission. Bern: Schweizerische UNESCO-Kommission.
- Meier Magistretti, C., Walter-Laager, C., Schraner, M. & Schwarz, J. (2019). *Angebote der Frühen Förderung in Schweizer Städten (AFFiS). Kohortenstudie zur Nutzung und zum Nutzen von Angeboten aus Elternsicht.* Luzern, Graz: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit und Karl-Franzens-Universität Graz.
- Steiger, D. (2018). *Gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Überprüfung und Aktualisierung der wissenschaftlichen Grundlagen.* Arbeitspapier 45. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

7 Literaturverzeichnis

- Blaser, M. & Amstad, F. T. (Hrsg.) (2016). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Bericht 6.* Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Bundesamt für Gesundheit BAG (2018). *Gesundheitsförderung und Prävention in der frühen Kindheit.* Bern: BAG.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG) & Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (2016). *Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017–2024.* Bern: BAG.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG) (2015). *Nationale Strategie Sucht 2017–2024.* Bern: BAG.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG), Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) & Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz (2015). *Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandsaufnahme und Handlungsfelder.* Bericht im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik. Bern: BAG.
- Eidgenössische Ernährungscommission EEK (2015). *Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. Expertenbericht der EEK.* Zürich: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2022) (Zugriff: 04.07.2022). *Koordination und Partnerschaften «Das Vernetzungsprojekt Miapas».* <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/fokusthemen/miapas.html>
- Gesundheitsförderung Schweiz (2019). *Förderung der psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit. Empfehlungen für Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen.* Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2018). *Gesundheitswirksame Bewegung bei Frauen während und nach der Schwangerschaft. Empfehlungen für die Schweiz.* Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.

- Gesundheitsförderung Schweiz (2017). *Frühe Förderung: Wichtiger Start für eine lebenslange Gesundheit*. Infografik. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Hepa (2023). *Bewegungsempfehlungen für Kleinkinder*. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- INFRAS (2019). *Für eine Politik der frühen Kindheit: Eine Investition in die Zukunft. Frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung / Frühe Förderung in der Schweiz*. Erarbeitet von INFRAS, erstellt im Auftrag der Schweizerischen UNESCO-Kommission. Bern: Schweizerische UNESCO-Kommission.
- Jenni, O., Holtz, S. & Henkel, C. (2016). Einflussfaktoren auf das Essverhalten von Säuglingen und Kleinkindern. *SZE, Vol.1*, S. 32–35. https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/1-kap/fokusthemen/fruehe-foerderung/SZE_Artikel_Einflussfaktoren_auf_das_Essverhalten_von_Saeuglingen_und_Kleinkindern.pdf (Zugriff: 16.12.2020).
- Meier, F. (2021). *Die psychische Gesundheit von werdenden Eltern unterstützen. Informationen und Empfehlungen für Fachpersonen*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2018). *Handbuch «Essen und Trinken in der Schwangerschaft»*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2018a). *Handbuch «Essen und Trinken im ersten Lebensjahr»*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Stillförderung Schweiz (2020). *Stillen – ein gesunder Start ins Leben*. Bern: Stillförderung Schweiz. https://www.stillfoerderung.ch/logicio/pmws/stillen__root_3_5__de.html (Zugriff: 16.12.2020).
- Weber, D. (2020). *Chancengleichheit in der Gesundheitsförderung und Prävention in der Schweiz, Begriffsklärungen, theoretische Einführung, Praxisempfehlungen*. Grundlagenbericht. Bern: GFCH, BAG, GDK.

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Projektleitung und Autorinnen

- Josefin De Pietro, Gesundheitsförderung Schweiz
- Jessica De Bernardini, Gesundheitsförderung Schweiz
- Fabienne Amstad, Gesundheitsförderung Schweiz

Redaktion

- Nicole Habermacher, Textbüro Punkt
- Susan Edthofer, presseteam h&e
- Christa Rudolf von Rohr, Gesundheitsförderung Schweiz
- Anja Nowacki, Gesundheitsförderung Schweiz
- Marion Forel, Redaktion der französischen Version

Mitglieder der Resonanzgruppe Miapas

- Sula Anderegg, Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
- Christine Brennan, Stillförderung Schweiz
- Elisabeth Fischbacher, Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)
- Myriam Franiek, kibesuisse – Verband Kinderbetreuung Schweiz

- Dr. med. Sabine Heiniger, Kinderärzte Schweiz
- Dr. med. Christian Henkel, Schweizerische Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (SGKJPP)
- Nicole Hinder, UNICEF Schweiz und Liechtenstein
- Iris Kuhn, Schweizerischer Spielgruppen-LeiterInnen Verband (SSLV)
- Dr. med. Josef Laimbacher, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP)
- Matthias Obrist, Schweizerische Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie (SKJP)
- Simone Reichenau, Psychomotorik Schweiz
- Anna-Isabelle von Samson-Himmelstjerna, gynécologie suisse (SGGG)
- Sarah Wabnitz, Berufsverband Heilpädagogische Früherziehung
- Dina Wyler, Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (SF MVB)

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, Februar 2024