

Eltern

Für Eltern und Erziehungsberechtigte

Für Fachpersonen

Ernährung von Eltern

- Broschüre und Leporello «Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit»

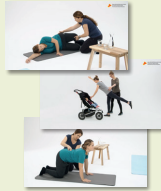


- Handbuch «Essen und Trinken in der Schwangerschaft»
- Präsentation «Essen und Trinken in der Schwangerschaft»



Bewegung von Eltern

- 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



- Gesundheitswirksame Bewegung bei Frauen während und nach der Schwangerschaft. Empfehlungen für die Schweiz



Psychische Gesundheit von Eltern

- Infografik «So bleibe ich als Mutter oder Vater seelisch stark!»



- Die psychische Gesundheit von werdenden Eltern unterstützen. Informationen und Empfehlungen für Fachpersonen



Säuglinge und Kleinkinder

Für Eltern und Erziehungsberechtigte

Für Fachpersonen

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



- 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)»



Kostenlose Bestellung ausgewählter Broschüren



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



- 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



Kostenlose Bestellung aller PAPRICA-Broschüren



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



Das Vernetzungsprojekt Miapas von Gesundheitsförderung Schweiz



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Miapas ist ein nationales und interdisziplinäres Vernetzungsprojekt zur Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit. In einem Expertengremium, der Resonanzgruppe Miapas, werden Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich vernetzt.

Vision des Projekts Miapas

- 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.



Zielgruppen

- Fachpersonen mit Tätigkeit im Bereich der frühen Kindheit (Kinderbetreuung, Medizin, Beratung, Integration und Soziales)
- Politische Entscheidungstragende
- Mütter, Väter und Erziehungsberechtigte

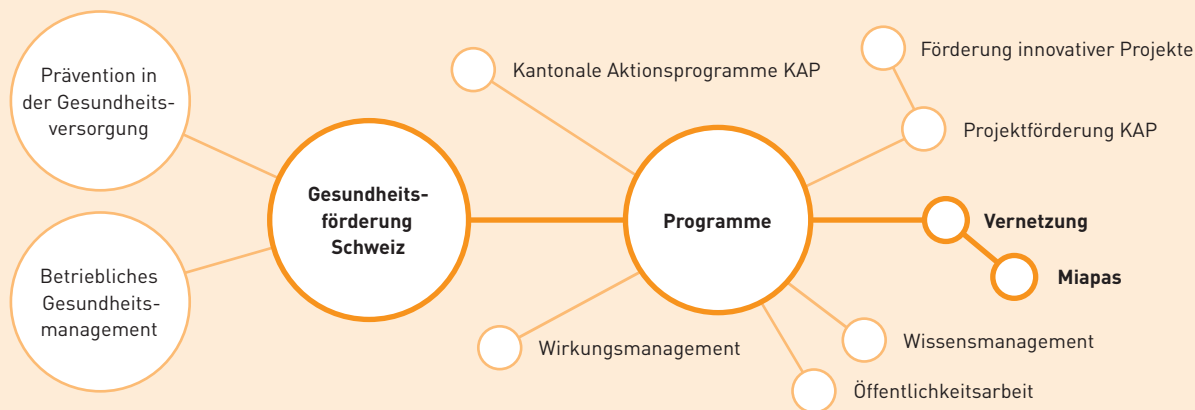


Aufgabe der Resonanzgruppe

Nationale Empfehlungen und Grundlagen zur Ernährung, Bewegung und psychischen Gesundheit erarbeiten und verbreiten.



Verortung des Projekts Miapas bei Gesundheitsförderung Schweiz



Die Projektphasen

2013

- Projektstart
- Gründung der Resonanzgruppe

2017–2019

- Empfehlungen zur psychischen Gesundheit
- Vergrößerung der Resonanzgruppe
- Neue Informationsunterlagen zu allen drei Themen

2013

2014–2016

- Verankerung des Themas bei politischen Entscheidungstragenden
- Empfehlungen und Weiterbildungsmodulare zu den Themen Ernährung und Bewegung

2020–2022

- Verstärkung der Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren der Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit
- Verbesserung der Kommunikationskanäle
- Verbreitung der Produkte

2022

Trägerorganisationen der Resonanzgruppe



Informationen und Download:
www.gesundheitsfoerderung.ch/miapas

Bedeutung Name: Miapas ist abgeleitet vom französischen «mes premiers pas» = «meine ersten Schritte»

