

# 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

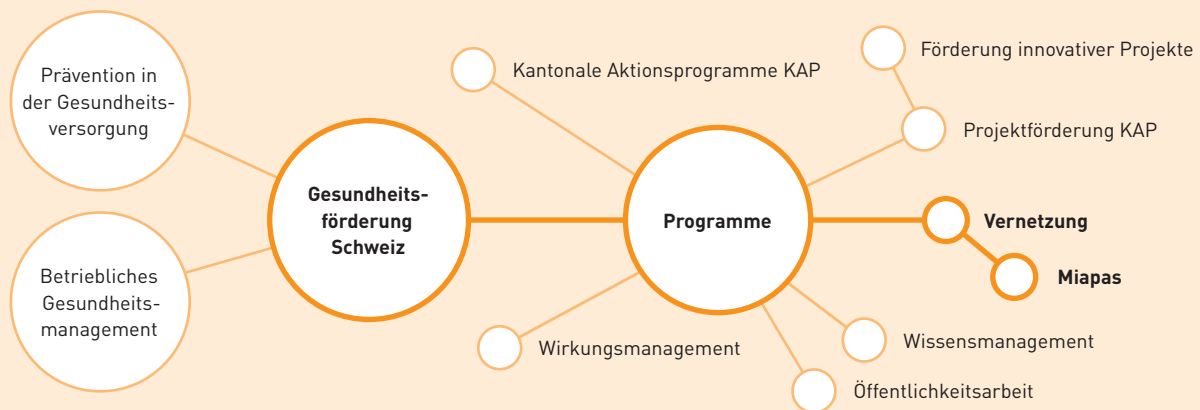


## Aufgabe der Resonanzgruppe

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](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/miapas)

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



Eltern	Für Eltern und Erziehungsberechtigte	Für Fachpersonen
Ernährung von Eltern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Broschüre und Leporello «<a href="#">Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit</a>»</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handbuch «<a href="#">Essen und Trinken in der Schwangerschaft</a>»</li> <li>Präsentation «<a href="#">Essen und Trinken in der Schwangerschaft</a>»</li> </ul> 
Bewegung von Eltern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leporello «<a href="#">Tipps für eine aktive Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt</a>» in 6 Sprachen</li> <li>Video «<a href="#">Fitness während der Schwangerschaft</a>» in 6 Sprachen</li> <li>Video «<a href="#">Den Beckenboden kennenlernen</a>» in 6 Sprachen</li> <li>Video «<a href="#">Wahrnehmung des Beckenbodens nach der Geburt</a>» in 6 Sprachen</li> <li>Video «<a href="#">Kräftigung des Beckenbodens nach der Geburt</a>» in 6 Sprachen</li> <li>Video «<a href="#">Nach der Geburt körperlich aktiv werden</a>» in 6 Sprachen</li> </ul>    	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundheitswirksame Bewegung bei Frauen während und nach der Schwangerschaft. Empfehlungen für die Schweiz</li> </ul> 
Psychische Gesundheit von Eltern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Factsheet «<a href="#">So bleibe ich als Mutter oder Vater seelisch stark!</a>»</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die psychische Gesundheit von werdenden Eltern unterstützen. Informationen und Empfehlungen für Fachpersonen</li> </ul> 
Säuglinge und Kleinkinder	Für Eltern und Erziehungsberechtigte	Für Fachpersonen
Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Broschüre «<a href="#">Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern</a>»</li> <li>Broschüre «<a href="#">Stillen – ein gesunder Start ins Leben</a>»</li> <li>Broschüre «<a href="#">Ernährung im 1. Lebensjahr. Orientierungshilfe für den Übergang von reinen Milchmahlzeiten zur Familienkost</a>» in 13 Sprachen</li> <li>Broschüre «<a href="#">Ernährung im 2. und 3. Lebensjahr. Orientierungshilfe für das Essen am Familientisch</a>» in 13 Sprachen</li> </ul>    	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handbuch «<a href="#">Essen und Trinken in der Stillzeit</a>»</li> <li>Präsentation «<a href="#">Essen und Trinken in der Stillzeit</a>»</li> <li>Handbuch «<a href="#">Essen und Trinken im 1. Lebensjahr</a>»</li> <li>Präsentation «<a href="#">Essen und Trinken im 1. Lebensjahr</a>»</li> <li>Handbuch «<a href="#">Essen und Trinken im Kleinkindalter (1–4 Jahre)</a>»</li> <li>Präsentation «<a href="#">Essen und Trinken im Kleinkindalter (1–4 Jahre)</a>»</li> </ul>   
Bewegung von Säuglingen und Kleinkindern	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Bewegungstipps für Kinder – 0 bis 9 Monate</a> (PAPRICA Petite enfance) in 11 Sprachen</li> <li><a href="#">Bewegungstipps für Kinder – 9 bis 18 Monate</a> (PAPRICA Petite enfance) in 11 Sprachen</li> <li><a href="#">Bewegungstipps für Kinder – 18 Monate bis 2,5 Jahre</a> (PAPRICA Petite enfance) in 11 Sprachen</li> <li><a href="#">Bewegungstipps für Kinder – 2,5 bis 4 Jahre</a> (PAPRICA Petite enfance) in 11 Sprachen</li> <li><a href="#">Bewegungstipps für Kinder – 4 bis 6 Jahre</a> (PAPRICA Petite enfance) in 11 Sprachen</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundheitswirksame Bewegung bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter</li> <li>Bewegungstipps PAPRICA – Informationen zur Nutzung der Broschüren</li> <li>Projekt PAPRICA Petite enfance – Schulungskonzept</li> <li>PAPRICA – Therapeutischer Ansatz im Sinne einer Zusammenarbeit</li> </ul>  
Psychische Gesundheit von Säuglingen und Kleinkindern	<ul style="list-style-type: none"> <li>Factsheet «<a href="#">So wird mein Kind seelisch stark!</a>»</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung der psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit. Empfehlungen für Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen</li> </ul> 