

# 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

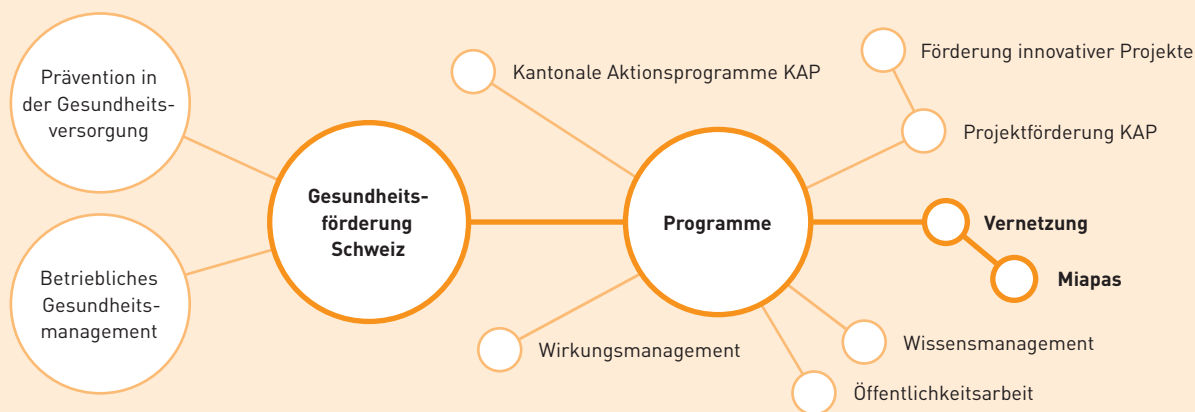


## Aufgabe der Resonanzgruppe

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

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

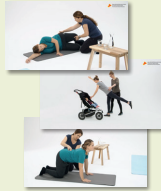


- Handbuch «Essen und Trinken in der Schwangerschaft»
- Präsentation «Essen und Trinken in der Schwangerschaft»



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

