

# 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

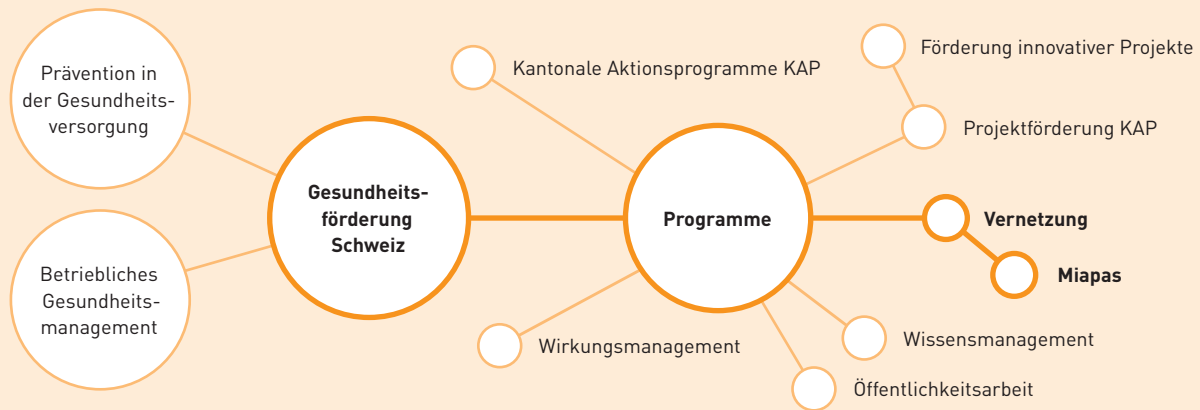


## Aufgabe der Resonanzgruppe

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 Weiterbildungsmodule 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

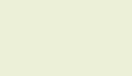
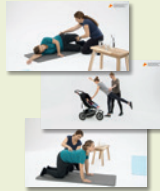
#### Ernährung von Eltern

- Broschüre und Leporello [«Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit»](#)



#### Bewegung von Eltern

- Leporello [«Tipps für eine aktive Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt»](#) in 4 Sprachen
- Video [«Fitness während der Schwangerschaft»](#) in 4 Sprachen
- Video [«Den Beckenboden kennenlernen»](#) in 4 Sprachen
- Video [«Wahrnehmung des Beckenbodens nach der Geburt»](#) in 4 Sprachen
- Video [«Kräftigung des Beckenbodens nach der Geburt»](#) in 4 Sprachen
- Video [«Nach der Geburt körperlich aktiv werden»](#) in 4 Sprachen



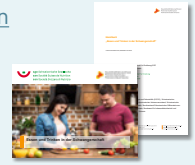
#### Psychische Gesundheit von Eltern

- Factsheet zur Förderung der psychischen Gesundheit von werdenden Eltern (Publikation 2021)



### Für Fachpersonen

- Handbuch [«Essen und Trinken in der Schwangerschaft»](#)
- Präsentation [«Essen und Trinken in der Schwangerschaft»](#)



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



## Säuglinge und Kleinkinder

### Für Eltern und Erziehungsberechtigte

#### Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

- Broschüre [«Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern»](#)
- Broschüre [«Stillen – ein gesunder Start ins Leben»](#)
- 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



### 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 \(1–4 Jahre\)»](#)

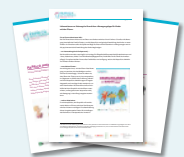


#### Bewegung von Säuglingen und Kleinkindern

- [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



- Gesundheitswirksame Bewegung bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter
- [Bewegungstipps PAPRICA – Informationen zur Nutzung der Broschüren](#)
- Projekt PAPRICA Petite enfance – Schulungskonzept
- [PAPRICA – Therapeutischer Ansatz im Sinne einer Zusammenarbeit](#)



#### Psychische Gesundheit von Säuglingen und Kleinkindern

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



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

