



«Das Lebensphasenmodell»

KIG Regionalprojekt St.Gallen

Dr. med. Gaudenz Bachmann

Präventivmediziner des Kantons St.Gallen





Kinder in Gleichgewicht

Gemeinsames Projekt von Gesundheitsförderung
Schweiz und dem Kanton St.Gallen

**Umfassendes Programm zur Primärprävention
von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen**

**Wirkungsvolle Verhaltens- und Verhältnis-
prävention durch Lebensphasen-Orientierung**

**Regionales Netzwerk von AkteurInnen auf
Gemeinde-Ebene**

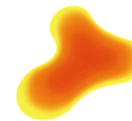


KIG Regionalprojekt St.Gallen

Kanton St.Gallen

Auftraggeber

Gesundheitsdepartement
des Kantons St.Gallen



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Projektleitung

ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Partner



Ostschweizer Kinderspital

Vernetzung



Lebensphasenkonzept Übergewichtsprävention

Kanton St.Gallen

Wichtige Einflusspersonen oder -gruppen	Lebensphasen	I Schwangerschaft 1. Lebensjahr 0-1 Jahr	II Kleinkinder 2-3 Jahre	III Vorschulstufe Kindergarten 4-6 Jahre	IV Primarstufe 6-11 Jahre	V Sekundarstufe I 12-16 Jahre	VI Sekundarstufe II Lehre 17-20 Jahre
	Familie	Eltern und Erziehungsberechtigte					
	Gesundheitswesen	Gynäkologin Hebamme Stillberaterin Pädiaterin	Pädiaterin Hausärztin	Pädiaterin, Schulärztin, Hausärztin, Zahnärztin			
	Bildung und Beratung	Geburtsvorbereitung MütterVäter-Beratung	MütterVäter-Beraterin Krippe, Spielgruppe	Spielgruppe Krippe Kindergarten	Primar-lehrerin Jugend und Sport	Oberstufen-lehrerin Sportverein	Gymnasial-lehrerin Lehrmeister Sportverein
	Peergroups	Spielkameradinnen Vereine			Freundeskreis / Mitschüler Vereine		



Differenzierte Entwicklung von 3 Modulen

Modul I: Schwangerschaft, 1. Lebensjahr

Modul II: Kleinkinder

Modul III: Kinder im Vorschulstufen-Alter

Modul IV: Kinder im Unterstufen-Alter

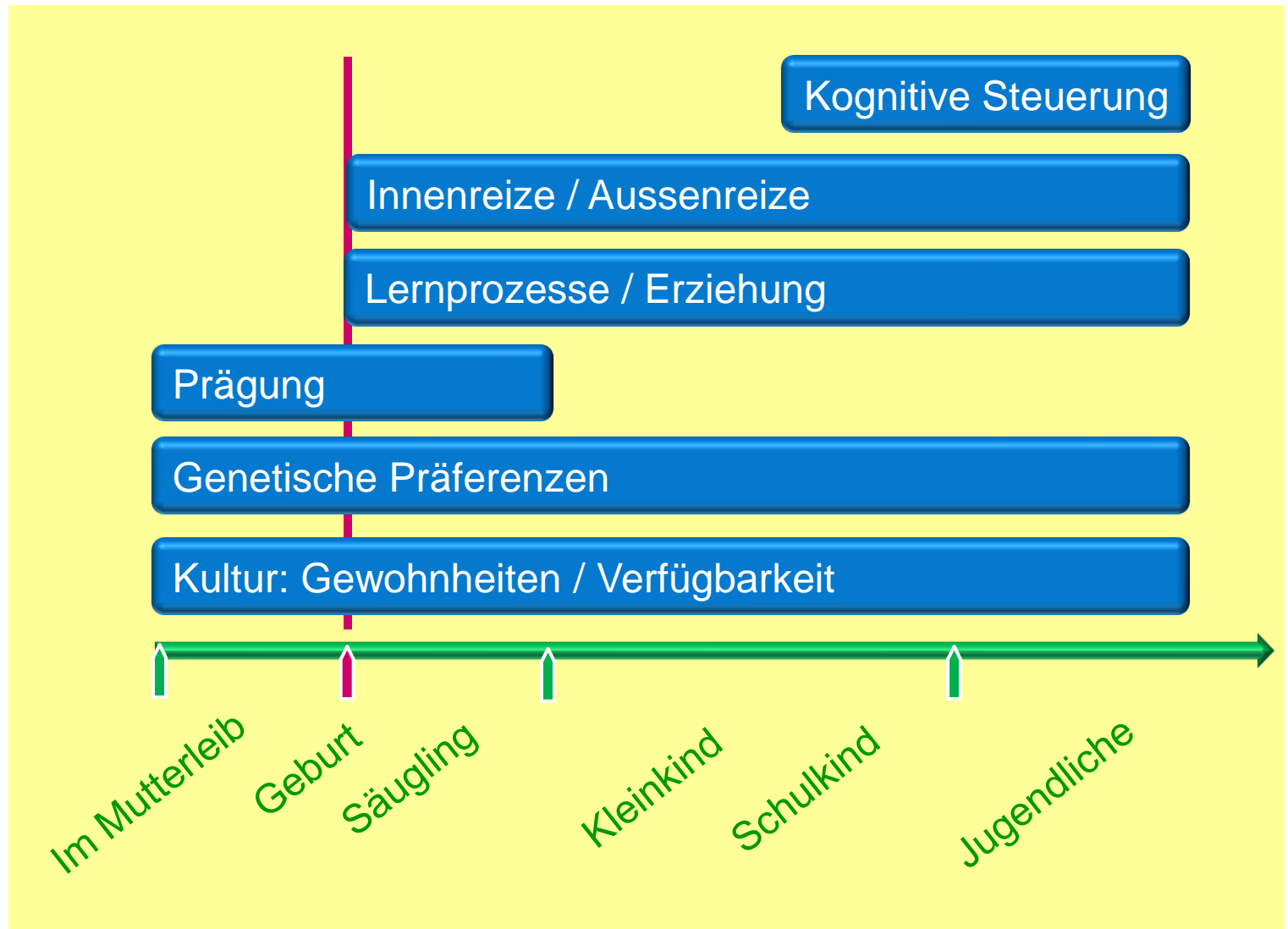
Modul V: Kinder/Jugendliche Sekundarstufe I

Modul VI: Jugendliche Sekundarstufe II



Faktoren in der Entwicklung des Essverhaltens

Kanton St.Gallen



nach Ellrott T. 2007



Prägung vor und nach der Geburt



Tiefes und hohes Geburtsgewicht erhöhen das Risiko für Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

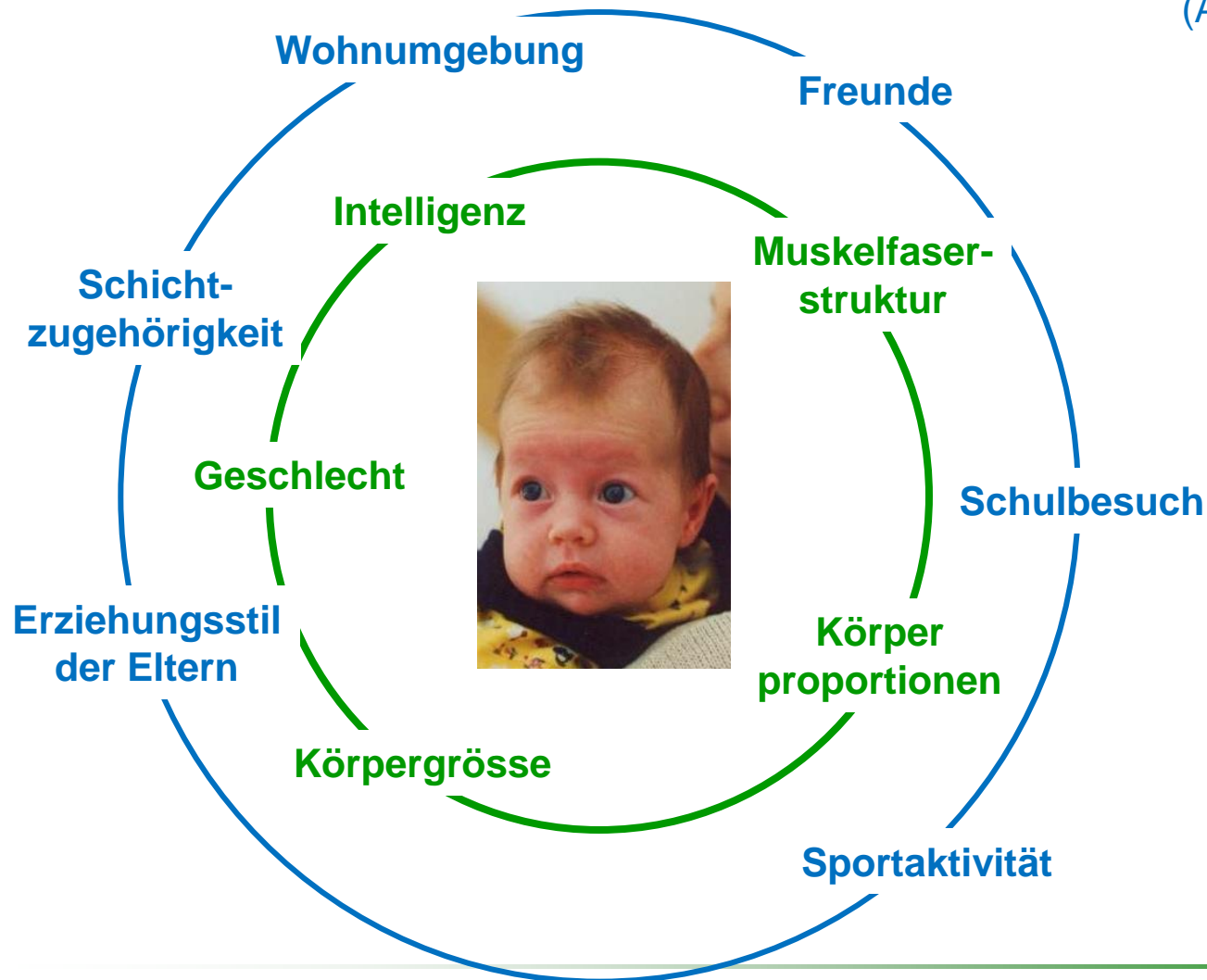
Abwechslungsreiche Ernährung der Mutter während Schwangerschaft und Stillzeit fördert die Akzeptanz bestimmter Aromen.



Entwicklung des Bewegungsverhaltens

Endo- und exogene Entwicklungsfaktoren

(Auswahl)



Broschüre nach Lebensphasen

Kanton St.Gallen



Informationen zu Bewegung und Ernährung

Für Eltern von Kindern im Alter von 1 bis 5 Jahren

Informationen zu Bewegung und Ernährung

Für Eltern von Kindergartenkindern im Alter von 6 bis 12 Jahren.

KIG
KINDER IM GLEICHGEWICHT

Ein Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen.

www.kinder-im-gleichgewicht.ch



Wovon
Mama oft isst,
das schmeckt
mir später
umso besser.



Abwechslungsreiche Essgewohnheiten der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit sind für die Entwicklung des Kindes von grosser Bedeutung. Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen werden bereits im Mutterleib und über die Muttermilch geprägt. Das bewusste Essen von Gemüse und Früchten der Mutter während der Schwangerschaft und auch der Stillzeit erhöht so die Akzeptanz einer ausgewogenen Ernährung beim Kind massgeblich.

Ruhig sitzen
muss ich
später noch
genug.



Von Geburt an haben Kinder einen natürlichen Bewegungsdrang. Viel Bewegung ist wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Achten Sie auf ausreichend Platz und unterstützen Sie das Kind beim Üben.

Pyramide

Essen von unten nach oben.

Empfehlungen

zum ausgewogen Essen und Trinken.

Täglich mit

Zu jeder Hauptmahlzeit



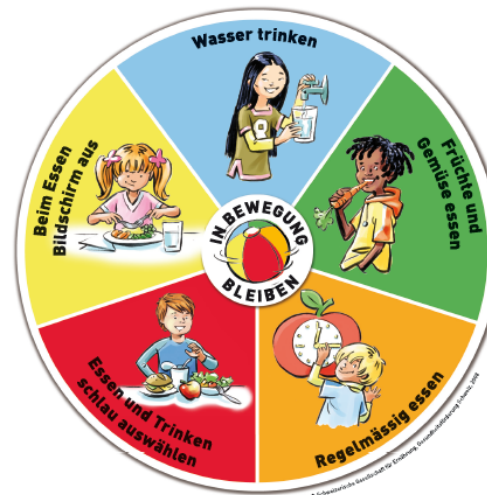
Empfehlungen
Trinken für Erw

Die nachfolgenden Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen und Schutzstoffen im Sinne einer gesunden Ernährung. Die angegebenen Mengen und Portionen sind allerdings nur Durchschnittswerte, der tatsächliche Bedarf ist stark von der Größe des Kindes abhängig. Zudem müssen diese Empfehlungen langfristig eingelesen werden, eine Ausnahme bildet die tägliche Zufuhr, die täglich berücksichtig werden muss.



Rundum

ausgewogen essen und trinken.



Wasser trinken Genug trinken ist gesund. Geben Sie Wasser den Vorzug vor Süssgetränken. Zur Abwechslung eignen sich ungesüsster Früchte- oder Kräutertee oder ein verdünnter Fruchtsaft.

Früchte und Gemüse essen Entdecken Sie die Vielfalt des Angebots an Früchten und Gemüse. Bringen Sie zu jeder Saison frische Abwechslung in Ihre Küche und begeistern Sie Ihre Kinder mit verschiedensten Geschmacksrichtungen.

Regelmässig essen Regelmässige Haupt- und zusätzlich gesunde Zwischenmahlzeiten machen satt und leistungsfähiger, als wenn laufend zwischendurch Süsses und Fettiges gegessen wird.

Essen und Trinken schlau auswählen Versuchen Sie, Ihren Kindern eine schlaue und abwechslungsreiche Auswahl an Nahrungsmitteln zu bieten – täglich Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte und regelmässig Fisch, Eier und Fleisch.

Beim Essen Bildschirm aus Lassen Sie Ihre Kinder nicht am Fernseher oder Computer essen und nehmen Sie sich bei Tisch Zeit für eine gesunde Mahlzeit.

Primärprävention von Übergewicht bei Säuglingen und Kleinkindern

Teilnehmerinnen (n = 76)

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| ○ Mütter- und Väterberaterinnen | 40% |
| ○ Hebammen | 37% |
| ○ Still- und Laktationsberaterinnen | 19% |
| ○ andere | 4% |

Ehmig | Furrer | Lenares: Evaluation des Modulprojekts Primärprävention von Übergewicht bei Säuglingen und Kleinkindern | Zürich | 19.08.2009

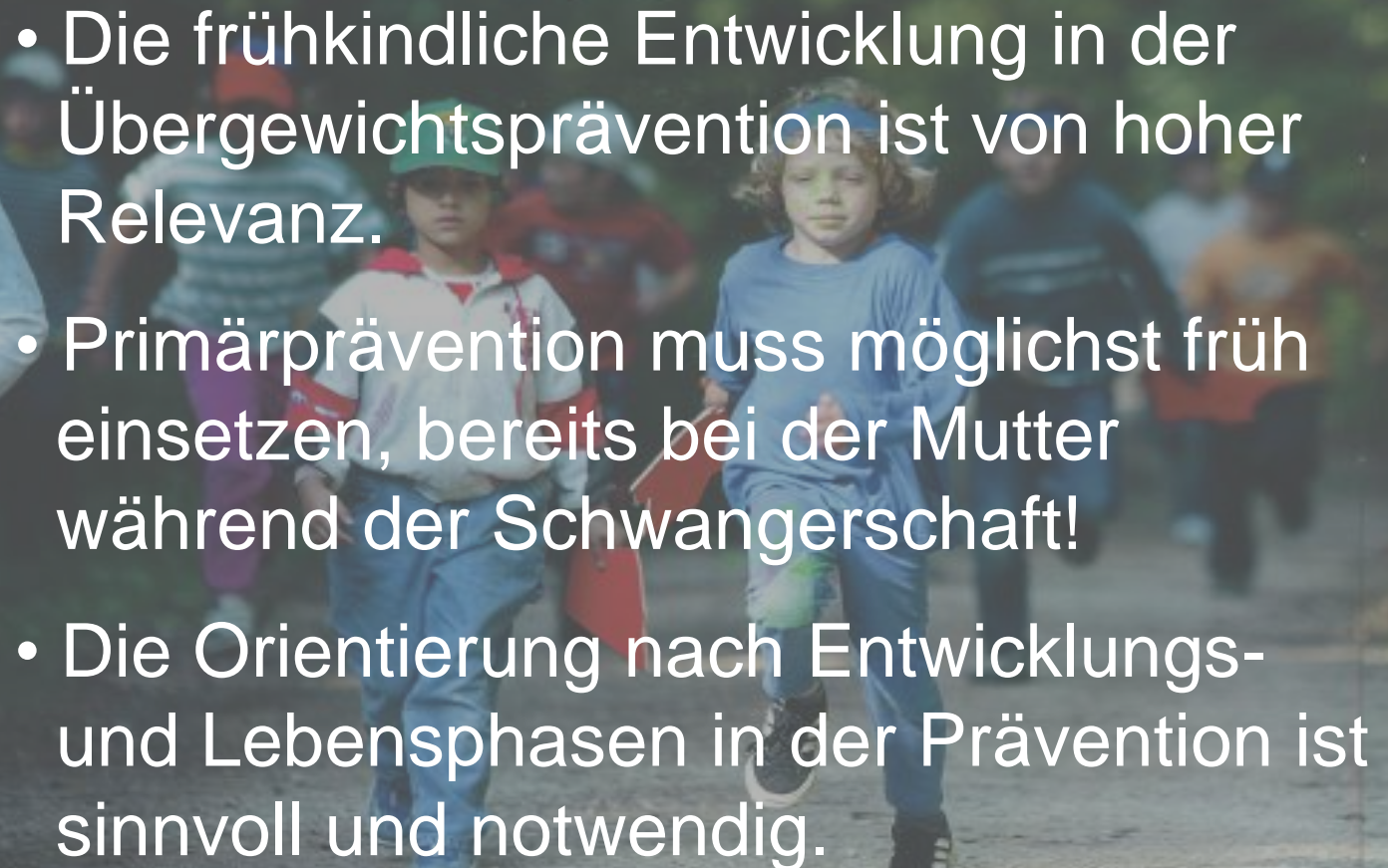


Hindernisse im beruflichen Alltag:

Anteil aller Befragten, die mit „sehr problematisch“ oder „eher problematisch“ antworten(n=76) :

- Sprachprobleme MigrantInnen 59%
- Kulturelle Besonderheiten 40 %
- Einfluss von Grosseltern oder anderer Familienangehörigen auf die Eltern/Mütter 12 %
- Die Zusammenarbeit mit Ärzten 7 %
- Der Einfluss von Tagesmüttern oder Krippenpersonal auf die Kinder 7 %



- 
- A photograph of children running in a race, overlaid with text. The children are in motion, wearing various colored clothing. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.
- Die frühkindliche Entwicklung in der Übergewichtsprävention ist von hoher Relevanz.
 - Primärprävention muss möglichst früh einsetzen, bereits bei der Mutter während der Schwangerschaft!
 - Die Orientierung nach Entwicklungs- und Lebensphasen in der Prävention ist sinnvoll und notwendig.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit