

Die vier Phasen

Die ersten 1.000 Tage eines Kindes sind von vier Ernährungsphasen geprägt:
Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost, Familienkost.

In dieser Zeitspanne sind Eltern und Kinder in diversen familiennahen Einrichtungen anzutreffen: von Hebammen-, Arztpraxen und Geburtskliniken über Beratungsstellen, Stillcafés, Familien- und Kultur-zentren bis hin zu Kitas.

Anfangsglück fördert die Ernährungskompetenz der Akteurinnen und Akteure dieser Einrichtungen sowie deren Vernetzung untereinander.

Auf diese Weise treffen (werdende) Eltern in ihrem unmittelbaren Umfeld auf kompetente Ansprechpersonen sowie gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen und erfahren so optimale Unterstützung.

Schwangerschaft



Stillzeit



Beikost



Familienkost



In all diesen Phasen ist vor allem eine Botschaft wichtig: **Essen und Trinken macht Freude!**

Die Vision von Anfangsglück



Anfangsglück vermittelt und schult Ernährungskompetenzen praxisnah, attraktiv und zeitgemäß, indem Informationen und Handlungsempfehlungen kompakt, einfach verständlich und alltagsnah geboten werden.



Anfangsglück entwickelt die Angebote partizipativ und bedarfsorientiert, setzt an den Verhältnissen vor Ort an und integriert sich in bestehende Strukturen.



Anfangsglück macht Akteurinnen und Akteure sowie deren Angebote und Kompetenzen in den Regionen sichtbar und intensiviert die Vernetzung untereinander. Anfangsglück schafft Angebote, die überregional einsetzbar und zugleich regional anpassungsfähig sind.



Anfangsglück spricht alle an!
Es ist ein Programm für alle werdenden Eltern und jungen Familien mit Kindern im Kleinstkindalter.

Programmpartner

Das Programm Anfangsglück wird durch den Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV-Verband) gefördert und gemeinsam mit dem Expert*innen-Netzwerk Dein Starker Partner für Netzwerke (DSPN) sowie der Plattform Ernährung und Bewegung (peb) entwickelt.

www.pkv.de

www.pebonline.de

www.dspnetz.de



Kontakt

Mehr Informationen finden Sie unter:

www.anfangsglueck.de

Sie sind am Programm oder dem Roll-out interessiert, möchten mitwirken oder haben eine andere Frage?

Kontaktieren Sie uns gerne!

info@anfangsglueck.de

Modellregionen



Familiengerechter
Kyffhäuserkreis
Zertifikat bis 11/2023



Ernährung
gemeinsam
entdecken

Ein Programm
zur Förderung
der Ernährungs-
kompetenz
in den ersten
1.000 Lebenstagen



Was ist Anfangsglück?

Das Programm Anfangsglück unterstützt Fachkräfte dabei, (werdende) Eltern hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung kompetent zu begleiten. Das Präventionsprogramm ist ausgelegt auf die Unterstützung während der ersten 1.000 Tage – beginnend ab dem ersten Tag der Schwangerschaft bis zur Vollendung des zweiten Lebensjahres des Kindes.

Darum sind die ersten 1.000 Tage so wichtig

Die Weichen für die gesundheitliche Entwicklung werden in den ersten 1.000 Lebenstagen gestellt. Bereits im Mutterleib bildet das Ungeborene Geschmacksvorlieben aus, die der Ernährung der Mutter in der Phase der Schwangerschaft entsprechen – die beste Gelegenheit, um die zukünftige Ernährungsweise positiv zu beeinflussen. Doch mit der Schwangerschaft hört es nicht auf: Auch in der Phase des Stillens, der Beikostzeit und beim Übergang zur Familienkost werden zukünftige Ernährungsgewohnheiten und die weitere Gesundheit des Kindes geprägt. Eine ausgewogene Ernährung während dieser ersten 1.000 Tage hilft langfristig, die Nahrungsaufnahme und das Sättigungsgefühl zu regulieren und wirkt sich somit positiv auf das Körpergewicht des Kindes aus. Eltern und andere Bezugspersonen nehmen während dieser Zeit eine wichtige Vorbildfunktion ein und prägen auf diese Weise dauerhaft das Ernährungsverhalten der Kinder.



Das Potenzial von Anfangsglück

Eltern wollen für ihre Kinder nur eines: das Beste!

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährungsweise fällt vielen im herausfordernden Familienalltag schwer. Unsere Umgebung lenkt unsere Aufmerksamkeit nahezu permanent auf Essen – explizit Nein zu sagen, fällt schwer. Hinzu kommt ein mangel- oder fehlerhaftes Wissen darüber, wie Ernährung im Alltag gesundheitsfördernd gestaltet werden kann. Ernährungsangebote und -informationen nehmen (werdende) Eltern häufig als unübersichtlich, widersprüchlich und unattraktiv wahr. Hier steckt viel ungenutztes Potenzial, denn (werdende) Eltern wollen für ihre Kinder nur eines: das Beste! Sie sind besonders motiviert für Veränderungen ihres Lebensstils.

Ernährungswissen kompetent vermitteln

Anfangsglück setzt genau hier an und unterstützt (werdende) Eltern darin, ihre Ernährungskompetenz auszubauen und das gewonnene Wissen im Alltag umzusetzen. Anfangsglück arbeitet mit kommunalen Fachkräften zusammen, denen die (werdenden) Eltern regelmäßig begegnen – zum Beispiel in Schwangerschaftsberatungsstellen, Stillcafés, Familienzentren oder Kitas. Hier motiviert, berät, schult und vernetzt Anfangsglück die Einrichtungen und ihre Mitarbeitenden, damit diese den (werdenden) Eltern kompetent in Ernährungsfragen zur Seite stehen. Denn: Ansprechpersonen in diesen familiennahen Einrichtungen sind wichtige Vertrauenspersonen für (werdende) Eltern – ihre Ernährungsbotschaften sind glaubwürdig und wirksam.

Vom Wissen zum Handeln

Zur direkten Ansprache der Eltern entwickelt Anfangsglück darüber hinaus praxisnahe und kompakte Angebote. So werden junge Familien dabei unterstützt, eine ausgewogene Ernährungsweise im Alltag umzusetzen.

Ablauf von Anfangsglück

Das Präventionsprogramm Anfangsglück wird zwischen September 2022 und August 2024 gemeinsam mit vier Modellregionen entwickelt und dort erprobt.



Theoretische Grundlage

Grundlage für die Programminhalte bilden Studien zur familiären Alltagssituation und der Ernährungskompetenz (werdender) Eltern sowie von familienorientierten Einrichtungen.

Arbeitsgruppen und Steuerkreise

In vier Modellregionen werden interdisziplinäre Arbeitsgruppen und Steuerkreise gebildet, mit denen bedarfsgerechte und attraktive Präventionsmaßnahmen erarbeitet werden.

Fachbeirat und Evaluation

Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis begleiten mit ihrem Fachwissen die gesamte Programmentwicklung. Ein externes Institut evaluiert das Programm während der gesamten Laufzeit.

Kick-Off-Event

Eine große Auftaktveranstaltung in Berlin dient der überregionalen Bekanntmachung des Programms und fördert den fachlichen Austausch und die Vernetzung – auch jenseits der Modellregionen.

Entwicklung & Erprobung der Programminhalte

Die entwickelten Maßnahmen werden in verschiedenen familiennahen Einrichtungen in den Modellregionen implementiert, erprobt und optimiert.

Roll-out

Nach der Optimierung des Programms folgt voraussichtlich ab Ende 2024 eine Ausweitung auf weitere Regionen in Deutschland.