

„frühstArt“ das kostenlose Coachingprogramm für Kleinkinder mit Übergewicht!

NRW, August 2024:

In den Regionen Bonn, St. Augustin, Köln, Düren, Neuss, Mönchengladbach und Oberhausen läuft seit Dezember 2023 unter der Konsortialführung der Uniklinik Köln die Rekrutierung für frühstArt, ein innovatives Projekt zur Prävention von Übergewicht im Alter von 3 bis 6-jährigen Kindern. Das Projekt macht es Familien ab sofort noch einfacher, Unterstützung zu erhalten. Eltern von Kindern mit Übergewicht haben im Rahmen von „frühstArt“ die Chance auf ein kostenloses Coachingprogramm. Ein Jahr lang unterstützen Coaches und Kinderärztinnen und -ärzte die Familien darin, gesunde Alltagsroutinen aufzubauen und vernetzen die Familien mit bestehenden Angeboten von Kommunen und anderen Trägern. In der Prävention von Übergewicht und Adipositas ist es wichtig, frühzeitig mit dem Aufbau gesunder Alltagsroutinen zu beginnen und einer weiteren Gewichtszunahme entgegenzuwirken. Leider gibt es bisher keine regulären Versorgungs- oder Rehabilitationsangebote zur frühzeitigen Reduktion von Übergewicht und Adipositas bei Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren; hier setzt frühstArt an. Ziel ist es, gemeinsam mit den Eltern den Gewichtsverlauf der Kinder positiv zu beeinflussen. Die Coaches besuchen die Familien zu Hause und unterstützen sie Schritt für Schritt in den Bereichen Bewegung, gesunde Ernährung, altersgerechter Medienkonsum und erholsames Schlafverhalten.

Ab sofort:

- können alle Kinder, die bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, am „frühstArt“-Programm teilnehmen.
- können Familien freiwillig parallel zum Coaching eine ambulante frühstArt Reha wahrnehmen, um der kindlichen Adipositas schnellstmöglich entgegenzutreten.

Sie haben als Familie oder als Kinder- und Jugendarztpraxis Interesse an einer Teilnahme?

Dann wenden Sie sich gerne an das Team von frühstArt. E-Mail: fruehstart@uk-koeln.de oder Telefon: 0221 478 309-19 / -22.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage www.fruehstart.uni-koeln.de oder auf dem Instagram-Kanal [fruehstart.info](https://www.instagram.com/fruehstart.info).