

Çocuğunuzla ilgili hangi hedeflere ulaşılmalı?



Oyunda, sporda ve günlük hayatta bolca hareket



Aile içinde sağlıklı beslenme



Dinlendirici uyku



Ekran medyalarının yaşa uygun kullanımı



Aile içinde sağlığı teşvik eden günlük yaşam tarzı

İlgileniyorsanız kime başvurabilirsiniz?

- › Katılım, işbirliği yapan çocuk doktorları aracılığıyla mümkün.
- › İlgileniyorsanız, hekiminizin muayenehanesi aracılığıyla katılımın mümkün olup olmadığını sorun.
- › frühstArt ekibimiz tüm sorularınızda memnuniyetle size yardımcı olacaktır:

Telefon: 0221 478-30922

E-posta: fruehstart@uk-koeln.de



Nereden ayrıntılı bilgi alınabilir?

Yeni frühstArt programı hakkında daha fazlasını, arka plan bilgilerini ve katılan ortakları web sitemizde bulabilirsiniz:

www.fruehstart.info



frühstArt'ın arkasında kim var?

Yeni frühstArt programı, araştırma ve uygulama alanlarından uzmanlar tarafından planlanmış ve geliştirilmiştir.

Proje yönetimi

Prof. Dr. Stephanie Stock
Uniklinik Köln
Institut für Gesundheitsökonomie und
Klinische Epidemiologie (IGKE)
Gleueler Str. 176-178
50935 Köln

frühstArt

**Aşırı kiloya karşı aktif.
Çocuğunuz için.**

Başlangıç tarihi: Eylül 2023



Çocuğunuzun fazla kilolarından kurtularak büyümesine nasıl yardımcı olabilirsiniz?



**UNIKLINIK
KÖLN**

Gefördert durch:



**Gemeinsamer
Bundesausschuss
Innovationsausschuss**

Çocuklar için fazla kilolu olmak ne anlama gelir?

- › 3 ile 6 yaş arası çocuklarda fazla kilolu sayısı gittikçe artıyor.
- › Fazla kilo uzun vadede çocuğunuza zarar verebilir.
- › Fazla kilolu gençlerde sık sık yüksek tansiyon veya şeker hastalığı görülmektedir.
- › Diz ve sırt ağrıları da erken bir yaşta ortaya çıkabilir.
- › Çocuklar okulda alaya ve zorbalığa maruz kalabilir. Okuldaki performansları bundan etkilenebilir.

Kilonun sağlıklı bir gelişim göstermesi çocuklar için neden bu kadar önemli?

- › Fazla kilonun yol açtığı sorunların önüne başarıyla geçilebilmektedir.
- › Çocuğunuzun sağlığı ve yaşam kalitesi iyileştirilmektedir.

Yeni fröhstArt programı* size ve çocuğunuza ne sunuyor?

- › fröhstArt size ve çocuğunuza günlük hayatınızda sağlıklı rutinler geliştirmeye yardımcı olur.
- › Size ve çocuğunuza 12 ay boyunca yoğun bir danışmanlık hizmeti verilecek:

Her 4 ayda çocuk doktorunuzda randevulu danışmanlık hizmeti

+

Eğitilmiş bir koç tarafından düzenli ev ziyaretleriyle kişisel danışmanlık

+

Ailenize özel ve uygun bir destek planı

+

İhtiyaç durumunda başka sağlık ve rehabilitasyon seçenekleri

fröhstArt programına kimler katılabilir?

- › 3 ile 6 yaş arası fazla kilolu çocuklar ve aileler katılabilir.
- › Program Almanca konuşan ve bazı seçilmiş bölgelerde Türkçe konuşan ailelere yöneliktir.
- › Katılım için kayıt işlemi çocuk doktorunun muayenehanesinde gerçekleşir.

Bilimsel eşlik süreci nasıl gerçekleştiriliyor?

- › Programın sağlıklı bir kilo gelişimine ne kadar katkıda bulunduğunu tespit edebilmek için programa bilimsel olarak eşlik edilmektedir.
- › Bunun için kayıt olan çocuklar tamamen rastgele ya yoğun danışmanlık alan gruba ya da orta düzeyde danışmanlık alan gruba ayrılır.
- › Orta ve yoğun düzeyde danışmanlık hizmeti alan gruplara çocuk doktoru tarafından düzenli bir şekilde danışmanlık hizmeti verilir. Yoğun danışmanlık hizmeti alan grup buna ek olarak bir koçtan kişisel danışmanlık hizmeti alır.
- › Başlangıçta ve her 4 ayda bir çocuk doktorunun muayenehanesinde çocuğun kilosu ve boyu ölçülür.
- › Başta, 6 ay ve 12 ay sonra ebeveynlerden bir anket formu doldurmaları rica edilir..

*fröhstArt programı yenilikçi bir bakım şekli. Ortak Federal Komite (G-BA) tarafından finanse edilmektedir.