

## Welche Ziele sollen für Ihr Kind erreicht werden?



Viel Bewegung bei Spiel, Sport und im Alltag



Gesunde Ernährung in der Familie



Erholsames Schlafverhalten



Altersgemäßer Umgang mit Bildschirmmedien



Gesundheitsförderlicher alltäglicher Lebensstil in der Familie

## An wen können Sie sich bei Interesse wenden?

- › Die Teilnahme ist über kooperierende Kinderärztinnen und -ärzte möglich.
- › Fragen Sie bei Interesse in Ihrer Praxis nach, ob über diese eine Teilnahme möglich ist.
- › In einigen Regionen ist eine Einschreibung auch über das teilnehmende Adipositaszentrum möglich.
- › Unser Team von frühstArt hilft Ihnen gerne bei allen Fragen weiter:

Telefon: 0221 478-30922

E-Mail: [fruehstart@uk-koeln.de](mailto:fruehstart@uk-koeln.de)



## Wo gibt es weitere Informationen?

Mehr über das neue frühstArt-Programm, die Hintergründe und die beteiligten Partner erfahren Sie auf unserer Homepage:

[www.fruehstart.info](http://www.fruehstart.info)



[fruehstart.info](https://www.instagram.com/fruehstart.info)

## Wer steht hinter frühstArt?

Das neue frühstArt-Programm wurde von Expertinnen und Experten aus Forschung und Praxis geplant und entwickelt.

## Projektleitung

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

# frühstArt

## Aktiv gegen Übergewicht. Für Ihr Kind.



Ein einjähriges, kostenfreies  
Coachingprogramm für Familien



UNIKLINIK  
KÖLN

Gefördert durch:



Gemeinsamer  
Bundesausschuss  
Innovationsausschuss

## Was bedeutet Übergewicht für Kinder?

- › Immer mehr Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren haben Übergewicht.
- › Übergewicht kann Ihrem Kind auf lange Sicht schaden.
- › Schon Jugendliche mit Übergewicht entwickeln gehäuft Bluthochdruck oder eine Zuckerkrankheit.
- › Auch Schmerzen in Knien und Rücken können früh auftreten.
- › In der Schule können Kinder Hänseleien oder Mobbing ausgesetzt sein. Dadurch können auch die schulischen Leistungen beeinträchtigt werden.

## Warum ist eine gesunde Entwicklung des Gewichts für Kinder so wichtig?

- › Folgeprobleme von Übergewicht werden erfolgreich gebremst.
- › Die Gesundheit und die Lebensqualität Ihres Kindes werden verbessert.

### Möchten Sie Ihrem Kind zu einem gesünderen Lebensweg verhelfen?

**Dann nutzen Sie jetzt im Rahmen von frühstArt unser kostenfreies und persönliches Coachingprogramm zu den Themen Ernährung, Bewegung, Medien und Schlafverhalten!**

## Was bietet das neue frühstArt-Programm\* Ihnen und Ihrem Kind?

- › frühstArt hilft Ihnen und Ihrem Kind dabei, gesunde Routinen für den Alltag zu entwickeln.
- › Sie und Ihr Kind werden 12 Monate lang intensiv und kostenfrei betreut:

Ärztliche Beratung mit Terminen in der Kinderarztpraxis alle 4 Monate



Persönliche Beratung zu den Themen Bewegung, Ernährung, Medien und Schlafverhalten. Ein geschulter Coach kommt hierzu regelmäßig bequem zu Ihnen nach Hause.



Einen individuell auf Ihre Familie zugeschnittenen Unterstützungsplan



Bei Bedarf weitere Gesundheits- und Reha-Angebote

*\*Das frühstArt-Programm ist eine innovative Versorgungsform. Sie wird vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) gefördert.*

## Wer kann an dem frühstArt-Programm teilnehmen?

- › Teilnehmen können Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren mit Übergewicht und ihre Familien.
- › Das Programm richtet sich an Deutsch und in ausgewählten Regionen an Türkisch sprechende Familien.
- › Die Einschreibung zur Teilnahme erfolgt in der Kinderarztpraxis.

## Wie erfolgt die wissenschaftliche Begleitung?

- › Um herauszufinden, wie gut das Programm eine gesunde Gewichtsentwicklung fördern kann, wird es wissenschaftlich begleitet.
- › Dazu werden die eingeschriebenen Kinder nach dem Zufallsprinzip entweder einer Gruppe mit intensiver Beratung oder einer Gruppe mit moderater Beratung zugeteilt.
- › Die Gruppe mit moderater und intensiver Beratung erhalten eine regelmäßige Beratung durch den Kinderarzt/die Kinderärztin. Die Gruppe mit intensiver Beratung erhält zusätzlich die persönliche Beratung durch einen Coach.
- › Zu Beginn und alle 4 Monate werden in der Kinderarztpraxis Gewicht und Größe jedes Kindes gemessen.
- › Zu Beginn, nach 6 und nach 12 Monaten werden alle Eltern gebeten, einen Fragebogen zu beantworten.