

Purzelbaum^{family} - Ernährung

Inhalt

1.	Ausgangslage/ Bedürfnisabklärung	1
2.	Bestehende Grundlagen zur Projektthematik	2
3.	Ziele und Massnahmen	2
4.	Zeitplan	4
5.	Budget über 2.5 Jahre: siehe Anhang	4

1. Ausgangslage/ Bedürfnisabklärung

Purzelbaum^{family} wurde 2023 auf der Basis von Purzelbaum^{Schweiz} entwickelt. Purzelbaum steht seit rund 20 Jahren für Qualität, langfristige und nachgewiesene Wirkung, ist fachlich anerkannt und national, kantonal und kommunal sehr gut vernetzt, verbreitet und verankert.

Mit einfachen und praxisnahen Mitteln ermöglicht Purzelbaum^{family} vielseitige Bewegungserfahrungen und fördert die Motorik von Vorschulkindern.

Der Schwerpunkt des aktuell kostenlosen Angebots Purzelbaum^{family} liegt bei der praxisorientierten Begleitung von Familienzentren und anderen Begegnungsorten für Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 8 Jahren (im Folgenden als Familienzentren bezeichnet).

Teilnehmende Familienzentren erhalten neben kostenloser Beratung auch vielfältige Materialien, wie Videos, Broschüren, Bewegungsposter sowie eine Auszeichnung. Seit 2023 konnte ein Netzwerk von 120 Familienzentren (14 Kantone: AG, BE, BL, FR, GE, NE, SG, SH, SZ, TG, VD, VS, ZG, ZH) aufgebaut werden. Es wird davon ausgegangen, dass jährlich ca. 6250 Kinder erreicht werden. Finanziert wird das Angebot durch die Roger Federer Foundation.

Die Situationsanalyse von RADIX zeigt, dass in vielen Familienzentren ein klarer Bedarf an fachlicher Unterstützung im Bereich gesundheitsfördernder Ernährung besteht. Es besteht Potenzial, spezifisches Wissen zu festigen und praxistaugliche Ideen sowie Materialien zu entwickeln, um gesundheitsfördernde Ernährung systematisch und nachhaltig im institutionellen Alltag zu verankern. Gleichzeitig können erwachsene Bezugspersonen gezielt für die Bedeutung einer gesundheitsfördernden Ernährung sensibilisiert werden. In diesem unzureichend erschlossenen Handlungsfeld sieht RADIX ein bedeutendes Entwicklungspotenzial, das es im Rahmen gezielter Massnahmen zu nutzen gilt.

2. Bestehende Grundlagen zur Projektthematik

Familienzentren sind Orte der Integration sowie der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung. Sie eignen sich besonders dafür, vielfältige und bedarfsgerechte Unterstützungsangebote für Familien mit kleinen Kindern gebündelt und niedrigschwellig an einem zentralen Ort bereitzustellen. Gleichzeitig schaffen sie Raum für Austausch zwischen Eltern und fördern soziale Vernetzung im Alltag.¹

Die Kindheit stellt eine entscheidende Lebensphase dar, in der Kinder grundlegende Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln sammeln. Sie bietet optimale Voraussetzungen, um gesundheitsfördernde Essgewohnheiten und eine positive Beziehung zum Essen nachhaltig zu entwickeln. Kinder lernen dabei vor allem durch eigene Erfahrungen sowie durch Beobachtung ihres Umfelds.

Studien belegen, dass Massnahmen zur Förderung eines gesundheitsförderlichen Ernährungsumfelds das Ernährungsverhalten nachhaltig verbessern können.²

Eine Bedürfnisanalyse bei Eltern und Kindern aus sozioökonomisch benachteiligten Familien zum Thema Ernährung zeigt, dass sich Eltern insbesondere Austausch, Inspiration und praktische Angebote wünschen.³ Um Chancengleichheit im Bereich Ernährung zu fördern, empfiehlt Gesundheitsförderung Schweiz unter anderem Interventionen in Einrichtungen, die für alle zugänglich sind. Dazu gehören u.a. Familienzentren.

Aus diesen Erkenntnissen ergibt sich, dass Familienzentren ein sinnvolles Setting darstellen, um gesundheitsfördernde Ernährung wirkungsvoll und nachhaltig im Familienalltag zu verankern und somit als niedrigschwellige Anlaufstellen gezielt gestärkt und geschult werden sollten.

3. Ziele und Massnahmen

Ziele von Purzelbaum^{family} - Ernährung

Strukturelles Ziel Familienzentren verankern gesundheitsfördernde Ernährung und übernehmen eine Vorbildfunktion.
Handlungsziel 1 Erwachsene Bezugspersonen erhalten alltagstaugliche Ideen und setzen diese um.
Handlungsziel 2 Erwachsene Bezugspersonen kennen die Zusammenhänge zwischen Ernährung und kindlicher Entwicklung.
Handlungsziel 3

¹ Calderón, Ruth/Maya, Mulle (2018), Familienzentren in der Deutschschweiz – eine Bestandesaufnahme, Hrsg. Netzwerk Bildung und Familie, S.40

² Dr. Sophie Bucher Della Torre (2022), Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis, Bericht 8, Hrsg. Gesundheitsförderung Schweiz, S.68 - 72

³ Carina, Marbler/Fiona, Witt-Döring (2021), Bedürfnisanalyse bei Eltern und Kindern aus sozioökonomisch benachteiligten Familien zum Thema Ernährung, Hrsg. Gesundheit Österreich GmbH, S.25

Familien – insbesondere sozioökonomische benachteiligte Familien – werden zum Thema gesundheitsfördernde Ernährung sensibilisiert und ihr gesundheitsförderndes Verhalten wird gestärkt.

Wirkungsziel

Erwachsene Bezugspersonen und ihre Kinder ernähren sich im Alltag ausgewogen.

Zielgruppen von Purzelbaum^{family} - Ernährung

Primäre Zielgruppe

- Kinder im Alter von 0 - 8 Jahre
- Erwachsene Bezugspersonen von Kindern im Alter 0 - 8 Jahre

Sekundäre Zielgruppe

- Betriebsleitende und Trägerschaften von Familienzentren
- Leitende von Eltern-Kind-Gruppen, Kinderbetreuungsangeboten
- Schlüsselpersonen/ Brückenbauer:innen

Massnahmen von Purzelbaum^{family} - Ernährung

- Die sekundäre Zielgruppe (Ziel: 50 Familienzentren) wird kostenlos beraten und begleitet:
 - Beratung zum Thema Ernährung online (Eingangsgespräch, Zwischen- und Abschlussgespräch innerhalb von 1 Jahr)
 - Für Elternbildungsveranstaltung werden Materialien wie z.B. PPT zur Verfügung gestellt.
- (Online-) Input und Austauschtreffen finden alle 3 Monate statt.
Themen sind:
 - Ernährungsbasiswissen
 - Ideen für Znüni und Zvieri
 - Essatmosphäre
 - Elternzusammenarbeit
 - Weitere tbd
- Interner Bereich der Website von Purzelbaum^{family} wird um Ressourcen zum Thema Ernährung erweitert, um die Familienzentren in der langfristigen Umsetzung zu unterstützen.
 - Elternbroschüre
 - Ernährungsideen
 - Healthy 3
 - Weitere tbd
- 3 Poster mit je einem Ernährungsinhalt mit QR-Code zu einfachen, kurzen, lustvollen Videos mit Ernährungsthemen, bildbasiert und mit möglichst wenig Text (open source) werden erstellt.
- Der WhatsApp-Kanal (ist bereits vorhanden) wird bewirtschaftet.
 - Ergänzung einer monatlichen Idee zum Thema Ernährung
- CHF 200.- für Utensilien werden jedem teilnehmenden Familienzentrum zur Verfügung gestellt.
 - Kindermesser, Schäler etc.

4. Zeitplan

Vorbereitungen: Mai – November 2026

- Poster mit QR-Code zu kurzen Videos mit Ernährungsthemen
- Aufbereitung Ideen
- Akquise von gesamthaft 50 FZ

Umsetzung: Dezember 2026 – November 2028

- Individuelle Begleitung und Beratung von 50 FZ
- Online-Treffs 4 /Jahr (total 8 über 2 J Umsetzung)

Prüfung mögliche Verbreitung in Romandie: Juni – November 2028

Projektleitung, Reporting, Administration: Mai 2026 – November 2028

5. Budget über 2.5 Jahre: siehe Anhang

Luzern, 19.08.2025, RADIX Gesunde Schulen