




Stuttgarter Ziele für ein gesundes Aufwachsen

Qualitätszirkel der Kinder- und Jugendärzteschaft Stuttgart
24.06.2025



- Hintergrund, Zielsetzung und Abstimmungsprozess
- Systematik
- Stuttgarter Ziele
- Aktueller Stand und Austausch zum weiteren Vorgehen



**Stuttgarter Ziele für ein
gesundes Aufwachsen**



Hintergrund

Anlass

- Viele Menschen sind von der Komplexität der zahlreichen Empfehlungen rund um das Thema „Gesund Aufwachsen“ überfordert.
 - „Was soll oder darf ich?“
 - „Was soll oder darf ich nicht?“
 - „Was davon ist **wirklich** wichtig?“

- Ein Überblick darüber, wie ein gesundes Aufwachsen effektiv gefördert werden kann, soll hier Orientierung zu bieten.



Stuttgarter Ziele für ein gesundes Aufwachsen

Fragestellung & Zielsetzung



Zentrale Fragestellung

Wie sollen Stuttgarter Kinder und Jugendliche aufwachsen, damit sie möglichst gesund sind, bleiben und werden?





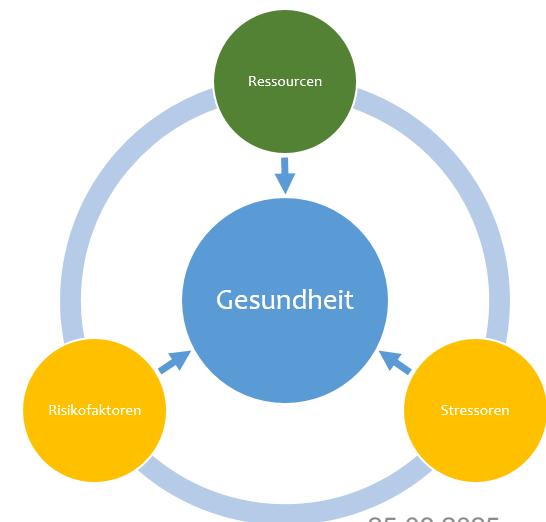
Zielsetzung

- Schaffung einer klaren, **positiv ausgerichteten** Orientierung für die effektive Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Fokus auf den entscheidenden und wirksamsten Aspekten, die den Kindern und Jugendlichen die besten Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung bieten.
- Anspruch der Stadt Stuttgart sollte sein, dass jedes Kind und jede bzw. jeder Jugendliche die Ziele erreichen kann, unter Berücksichtigung seiner bzw. ihrer Möglichkeiten.
→ Risikofaktoren, die der Zielerreichung entgegenstehen, müssen aktiv reduziert werden.
- **Die Verantwortung dafür liegt nicht nur bei den Kindern und deren Angehörigen, sondern bei allen relevanten Akteuren in der Stadt, einschließlich Institutionen wie Schulen, Kitas und Vereine**



Zielsetzung

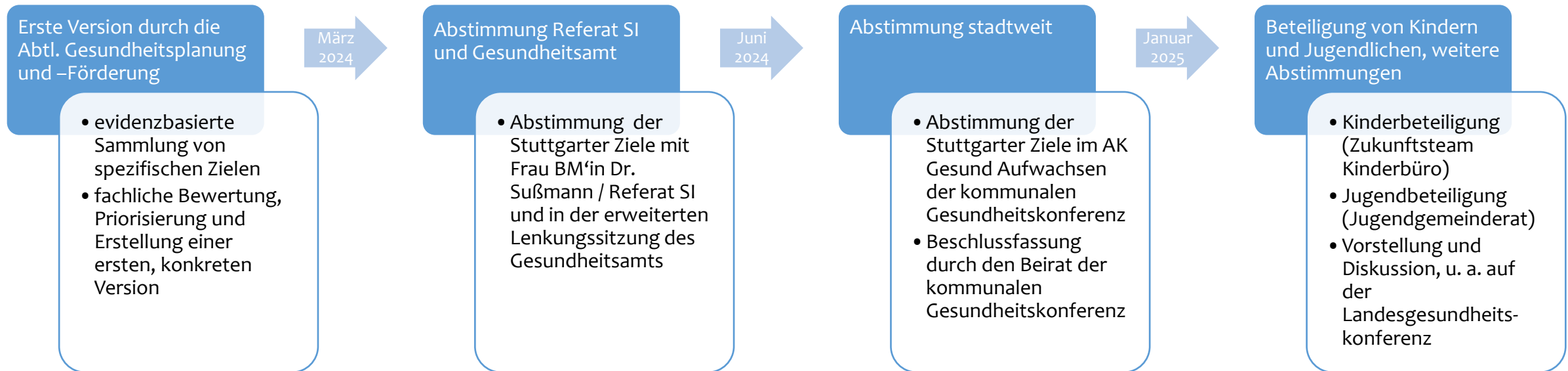
- Durch eine gemeinsame Basis können wir darauf hinwirken, dass ...
 - in der Stadt Stuttgart die selben Ziele durch alle Akteure verfolgt werden.
 - die verschiedenen Ansätze in der Stadt Stuttgart untereinander abgestimmt werden können.
 - vermieden wird, dass einzelne Akteure gegenteilige Ziele verfolgen.
- Die ausgewählten Ziele können nicht umfassend und abschließend sein, stattdessen sollen diese regelmäßig überprüft und ggf. angepasst werden.





Abstimmungsprozess

Wie sind die Stuttgarter Ziele entstanden?





Stuttgarter Ziele für ein gesundes Aufwachsen

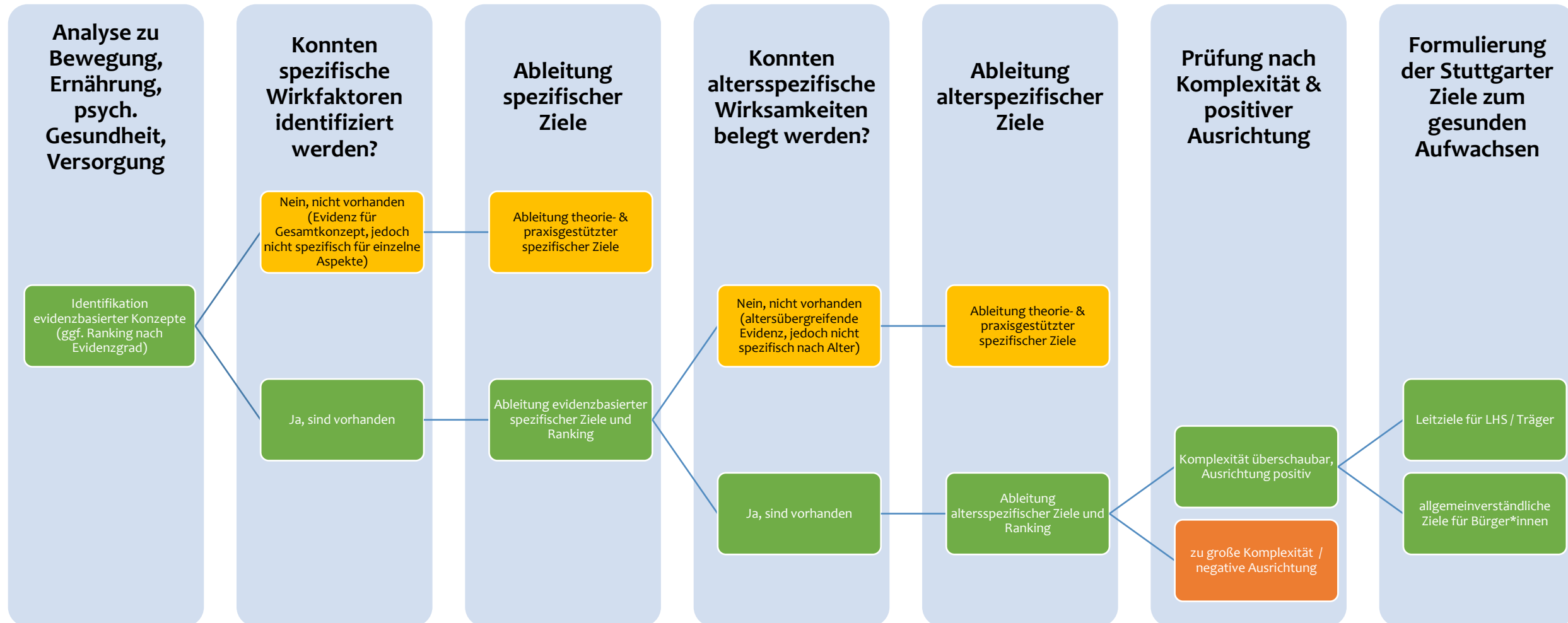
Prozess zur Formulierung der Ziele





Prozess zur Ableitung und Formulierung der Ziele

Wie wurden die Ziele identifiziert und formuliert?





Zur Systematik der Stuttgarter Ziele

Wie sind die Stuttgarter Ziele aufgebaut?





Wie sind die Stuttgarter Ziele aufgebaut?

- Ziele sind altersspezifisch formuliert für
 - Neugeborene und Säuglinge (0 – 12 Monate)
 - Kleinkinder (>1 – 5 Jahre)
 - Kinder (6 – 12 Jahre)
 - Jugendliche (13 – 17 Jahre)

Dies ermöglicht:

- einheitliche und zielgruppenorientierte Kommunikation nach Altersgruppen
- Orientierung innerhalb der bestehenden Empfehlungen

- Ergänzung durch eine nach Themen strukturierte Darstellung der Ziele mit Originalzitationen und Quellennachweisen.



Hinweis zur sprachlichen Formulierung

- Bislang lag der Fokus auf den Zielen an sich
- Die Ziele sind zwar möglichst einfach formuliert, wichtiger war für die Abstimmung aber, dass die Formulierungen fachlich korrekt und präzise sind.
- Bei der Festlegung der Ziele wurde darauf Wert gelegt, dass diese grundsätzlich verständlich kommuniziert werden können.


→ auf dieser Basis werden zielgruppengerechte Formulierungen / verschiedene Versionen der Stuttgarter Ziele erstellt.



Vorstellung der Stuttgarter Ziele

Nach Altersgruppen





Was sind die wichtigsten Ziele, damit Neugeborenen und Säuglinge in Stuttgart gesund aufwachsen können?

Neugeborene und Säuglinge: 0 – 12 Monate





**0 – 12
Monate**

Mentale Gesundheit

- Neugeborene und Säuglinge **sollten zumindest eine verlässliche, wertschätzende (erwachsene) Bezugsperson haben**. Diese Bezugsperson ist für das Kind konstant verfügbar, vermittelt ihm Sicherheit, geht feinfühlig mit den Bedürfnissen des Kindes um und unterstützt wertschätzend dessen Fähigkeiten.
- Neugeborene und Säuglinge **sollten das Gefühl von Selbstwirksamkeit** entwickeln: Dies bedeutet, dass das Kind Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten hat und daran glaubt, dass das eigene Handeln zu Wirkungen führt und dadurch Ziele, auch durch die Überwindung von Hindernissen, erreicht werden können („der Glaube an sich selbst“).
- Säuglinge und Neugeborene sollten **genügend schlafen**: einschließlich Nickerchen **12 - 17 Stunden pro Tag**. Die Kinder **sollten vom ersten Tag an immer – auch tagsüber - auf dem Rücken schlafen**.

Bewegung

- Neugeborene und Säuglinge **sollten sich so viel wie möglich bewegen** und dafür **so wenig wie möglich am Bewegungsdrang gehindert** werden. Dabei sollten sie **mindestens 30 min. unter Beobachtung in wachem Zustand über den Tag verteilt in Bauchlage** sein.
- Vermeidbare **Sitzzeiten sollten auf ein Minimum reduziert** werden. Neben vermeidbarem (motorisiertem) Transport, z. B. in Babyschale, sollte **auf Bildschirmmedienkonsum verzichtet** werden.

Ernährung

- Neugeborene und Säuglinge sollten, wenn möglich, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats **ausschließlich gestillt** werden. Die **Beikost** sollte spätestens mit Beginn des 7. Monats eingeführt werden. Auch nach der Einführung von Beikost sollte nach Bedarf **weitergestillt** werden.
- Wenn nicht oder nicht ausschließlich gestillt werden kann, sollte der Säugling **nach den gesetzlichen Regelungen hergestellte Muttermilchersatzprodukte** erhalten.

Prävention

- Die **Entwicklung in den ersten 12 Lebensmonaten sollte mit den sechs vorgeschriebenen U-Untersuchungen (U1 - U6) durch den Kinderarzt begleitet werden**.
- Mit der Durchführung der **von der STIKO empfohlenen Impfungen** sollten die Neugeborenen bestmöglich vor vermeidbaren Erkrankungen geschützt und das Immunsystem trainiert werden.
- Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns sollten **die Zähne durch täglich zweimaliges Zähneputzen mit einer altersgerechten fluoridhaltigen Zahncreme** vor Karies geschützt und gesund erhalten werden.
- Ab dem Alter von 6 bis 9 Monaten **sollte die Zahngesundheit durch zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen begleitet werden**.
- **Säuglinge und Neugeborene sollten konsequent vor Hitze, praller Sonne sowie vor Kälte geschützt werden**. Ihre Thermoregulation ist noch nicht voll ausgereift und sie können sich weniger gut an extreme Temperaturen anpassen. Die Haut ist zudem empfindlicher gegenüber Sonneneinstrahlung.



**Was sind die wichtigsten Ziele,
damit Kleinkinder in Stuttgart
gesund aufwachsen können?**

Kleinkinder: 1 – 5 Jahre





1 – 5
Jahre

Mentale Gesundheit

- Jedes Kleinkind sollte zumindest **eine verlässliche, wertschätzende (erwachsene) Bezugsperson haben**. Diese Bezugsperson ist für das Kind konstant verfügbar, vermittelt ihm Sicherheit, geht feinfühlig mit den Bedürfnissen des Kindes um und unterstützt wertschätzend dessen Fähigkeiten.
- Jedes Kleinkind **sollte das Gefühl von Selbstwirksamkeit** entwickeln: Dies bedeutet, dass das Kind Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten hat und daran glaubt, dass das eigene Handeln zu Wirkungen führt und dadurch Ziele, auch durch die Überwindung von Hindernissen, erreicht werden können („der Glaube an sich selbst“).
- Jedes Kleinkind **sollte soziale Kompetenz entwickeln**. Dies beinhaltet die Fähigkeiten, sich empathisch in andere Menschen einzufühlen, adäquate Verhaltensweisen für soziale Situationen zu zeigen, sich selbst zu behaupten und Konflikte angemessen zu lösen.
- Jedes Kleinkind **sollte adäquat mit Stress umgehen können**. Diese sogenannte „aktive Bewältigungskompetenz“ bedeutet, dass als »stressig« erlebte Situationen aktiv und angemessen eingeschätzt, bewertet und reflektiert werden, um dann eigene Fähigkeiten in wirkungsvoller Weise zu aktivieren und umzusetzen, um die Stresssituation zu bewältigen.
- **Alle Kleinkinder sollten genügend schlafen**: einschließlich Nickerchen **10 - 14 Stunden pro Tag**.

Bewegung

- Die Kinder erfahren **Spaß und Bestätigung bei körperlicher Aktivität** und **lernen vielfältige Bewegungsformen kennen**.
- Kleinkinder sollten **täglich** über den Tag verteilt **mindestens 3 Stunden körperlich aktiv sein**. Dabei gilt: **je mehr, desto besser**.
- Die kindliche Bewegung sollte aus einer **Vielzahl körperlicher Aktivitäten bestehen**. Sie kann **unterschiedlich intensiv** sein und sollte mäßige bis starke körperliche Aktivitäten beinhalten. Ab 3 Jahren sollten täglich mindestens 60 Minuten mäßige bis starke körperliche Aktivität erreicht werden.
- Vermeidbare **Sitzzeiten sollten auf ein Minimum reduziert** werden. Neben (motorisiertem) Transport, z. B. in Kindersitz, und inaktiv im Haus verbrachte Zeiten, soll **auf Bildschirmmedienkonsum verzichtet (im Alter von 1-2 Jahren) oder dieser so gering wie möglich gehalten werden (im Alter von 3-5 Jahren: maximal 30 Minuten an einzelnen Tagen, gemeinsam mit Erwachsenen)**.

Ernährung

- Kleinkinder sollten ihre Mahlzeiten in einem **regelmäßigen Rhythmus** einnehmen. Sie sollten an den Mahlzeiten der Familie teilnehmen und so oft wie möglich gemeinsam **mit anderen Familienmitgliedern** essen.
- Kleinkinder sollten ausreichend und regelmäßig trinken, **Wasser ist der ideale Durstlöcher**. Im Alter von ein bis drei Jahren sollten Kleinkinder rund 820 ml, im Alter von vier bis fünf Jahren rund 940 ml Wasser am Tag durch Getränke aufnehmen - bei Hitze, Sport oder Krankheit steigt der Bedarf.
- Kleinkinder sollten sich **ausgewogen und abwechslungsreich** ernähren und dabei **fünf Portionen Gemüse und Obst** am Tag essen.

Prävention

- Die Entwicklung vom zweiten bis zum fünften Lebensjahr sollte durch die vier **vorgeschriebenen U-Untersuchungen (U7 - U9)** und durch die **Einschulungsuntersuchung** (15 bis 24 Monate vor der Einschulung) durch den Kinderarzt begleitet werden.
- Mit der **Durchführung der von der STIKO empfohlenen Impfungen** sollten die Kleinkinder bestmöglich vor vermeidbaren Erkrankungen geschützt und das Immunsystem trainiert werden.
- Durch **täglich zweimaliges Zähneputzen mit einer altersgerechten fluoridhaltigen Zahncreme** sollten die Zähne vor Karies geschützt und gesund erhalten werden.
- Die Zahngesundheit sollte durch **eine zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung pro Jahr** und durch die **Teilnahme an Prophylaxemaßnahmen im Kindergarten** begleitet werden.
- **Kleinkinder sollten vor Hitze, praller Sonne sowie vor Kälte geschützt werden**. Ihre Thermoregulation ist noch nicht voll ausgereift und sie können sich weniger gut an extreme Temperaturen anpassen. Die Haut ist zudem empfindlicher gegenüber Sonneneinstrahlung als bei Erwachsenen.



**Was sind die wichtigsten Ziele,
damit Kinder in Stuttgart gesund
aufwachsen können?**

Kinder: 6 – 12 Jahre





6 – 12
Jahre

Mentale Gesundheit

- Jedes Kind sollte zumindest **eine verlässliche, wertschätzende (erwachsene) Bezugsperson haben**. Diese Bezugsperson ist für das Kind konstant verfügbar, vermittelt ihm Sicherheit, geht feinfühlig mit den Bedürfnissen des Kindes um und unterstützt wertschätzend dessen Fähigkeiten.
- Jedes Kind **sollte das Gefühl von Selbstwirksamkeit** entwickeln: Dies bedeutet, dass das Kind Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten hat und daran glaubt, dass das eigene Handeln zu Wirkungen führt und dadurch Ziele, auch durch die Überwindung von Hindernissen, erreicht werden können („der Glaube an sich selbst“).
- Jedes Kind **sollte soziale Kompetenz entwickeln**. Dies beinhaltet die Fähigkeiten, sich empathisch in andere Menschen einzufühlen, adäquate Verhaltensweisen für soziale Situationen zu zeigen, sich selbst zu behaupten und Konflikte angemessen zu lösen.
- Jedes Kind **sollte adäquat mit Stress umgehen können**. Dies bedeutet, dass als »stressig« erlebte Situationen aktiv und angemessen eingeschätzt, bewertet und reflektiert werden, um dann eigene Fähigkeiten in wirkungsvoller Weise zu aktivieren und umzusetzen, um die Stresssituation zu bewältigen.
- Alle Kinder **sollten genügend schlafen: 9 - 12 Stunden pro Tag**.

Bewegung

- Die Kinder entwickeln eine positive Haltung zur **körperlichen Aktivität** und **lernen vielfältige Sportarten kennen**.
- Jedes Kind sollte sich über die ganze Woche hinweg durchschnittlich mindestens 60 Minuten pro Tag mäßig bis stark körperlich betätigen, meist im aeroben Bereich. Kräftige aerobe Aktivitäten sowie solche, die Muskeln und Knochen stärken, sollten an mindestens 3 Tagen pro Woche durchgeführt werden.
- Vermeidbare **Sitzzeiten sollten auf ein Minimum reduziert** werden. Neben (motorisiertem) Transport, z. B. in Kindersitz, und inaktiv im Haus verbrachte Zeiten, soll **der Bildschirmmedienkonsum so gering wie möglich gehalten werden: im Alter von 6-8 Jahren maximal 45 Minuten an einzelnen Tagen (gemeinsam mit Erwachsenen) bzw. im Alter von 9-12 Jahren maximal 60 Minuten pro Tag**.

Ernährung

- Kinder sollten ihre Mahlzeiten in einem **regelmäßigen Rhythmus** einnehmen. Sie sollten an den Mahlzeiten der Familie teilnehmen und so oft wie möglich **gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern** essen.
- Kinder sollten ausreichend und regelmäßig trinken, **Wasser ist der ideale Durstlöscher**. Im Alter von sechs Jahren sollten Kinder rund 940 ml, im Alter von sieben bis neun Jahren rund 970 ml und im Alter von zehn bis zwölf Jahren rund 1170 ml Wasser am Tag durch Getränke aufnehmen - bei Hitze, Sport oder Krankheit steigt der Bedarf.
- Kinder sollten sich **ausgewogen und abwechslungsreich** ernähren und dabei **fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag** essen.

Prävention

- **Die Entwicklung jedes Kindes sollte mit den beiden vorgeschriebenen U-Untersuchungen (U10 - U11) durch den Kinderarzt begleitet werden.**
- Mit der **Durchführung der von der STIKO empfohlenen Impfungen** sollten die Kinder bestmöglich von vermeidbaren Erkrankungen geschützt und das Immunsystem trainiert werden.
- Durch **täglich zweimaliges Zähneputzen mit einer altersgerechten fluoridhaltigen Zahncreme** sollten die Zähne wirksam vor Karies geschützt und gesund erhalten werden.
- Die Zahngesundheit sollte durch **zwei zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen pro Jahr und durch die Teilnahme an Prophylaxemaßnahmen in der Schule** begleitet werden.
- **Kinder sollten vor den gesundheitlichen Risiken durch Hitze und Kälte geschützt werden.** Bei Aufenthalt in der Sonne sollten Sonnenschutzmaßnahmen getroffen werden.



**Was sind die wichtigsten Ziele,
damit Jugendliche in Stuttgart
gesund aufwachsen können?**

Jugendliche: 13 – 17 Jahre





13 – 17
Jahre

Mentale Gesundheit

- Jede*r Jugendliche sollte zumindest **eine verlässliche, wertschätzende (erwachsene) Bezugsperson haben**. Diese Bezugsperson ist für die*den Jugendlichen konstant verfügbar, vermittelt ihr*ihm Sicherheit, geht feinfühlig mit den Bedürfnissen des*der Jugendlichen um und unterstützt wertschätzend deren*dessen Fähigkeiten.
- Jede*r Jugendliche **sollte das Gefühl von Selbstwirksamkeit** entwickeln. Dies bedeutet, dass die*der Jugendliche Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat und daran glaubt, dass das eigene Handeln zu Wirkungen führt und dadurch Ziele, auch durch die Überwindung von Hindernissen, erreicht werden können („der Glaube an sich selbst“).
- Jede*r Jugendliche **sollte soziale Kompetenz entwickeln**. Dies beinhaltet die Fähigkeiten, sich empathisch in andere Menschen einzufühlen, adäquate Verhaltensweisen für soziale Situationen zu zeigen, sich selbst zu behaupten und Konflikte angemessen zu lösen.
- Jede*r Jugendliche **sollte adäquat mit Stress umgehen können**. Dies bedeutet, dass als »stressig« erlebte Situationen aktiv und angemessen eingeschätzt, bewertet und reflektiert werden, um dann eigene Fähigkeiten in wirkungsvoller Weise zu aktivieren und umzusetzen, um die Stresssituation zu bewältigen.
- Jugendliche **sollten genügend schlafen: 8 - 10 Stunden pro Tag**.

Bewegung

- Die Jugendlichen festigen ihre persönliche Motivation zur **körperlichen Aktivität** und **vertiefen ausgewählte Sportarten**.
- Jugendliche sollten sich über die ganze Woche hinweg durchschnittlich mindestens 60 Minuten pro Tag mäßig bis stark körperlich betätigen, meist im aeroben Bereich. Kräftige aerobe Aktivitäten sowie solche, die Muskeln und Knochen stärken, sollten an mindestens 3 Tagen pro Woche durchgeführt werden.
- Vermeidbare **Sitzzeiten sollten auf ein Minimum reduziert werden**. Neben unnötig im Haus verbrachten Zeiten betrifft dies insbesondere die **Reduktion des freizeithlichen Bildschirmmedienkonsums auf ein Minimum: maximal 120 Minuten / Tag**.

Ernährung

- Jugendliche sollten ihre Mahlzeiten in einem **regelmäßigen Rhythmus** einnehmen. Sie sollten an den Mahlzeiten der Familie teilnehmen und so oft wie möglich **gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern** essen.
- Jugendliche sollten ausreichend und regelmäßig trinken, **Wasser ist der ideale Durstlöcher**. Im Alter von dreizehn bis vierzehn Jahren sollten Jugendliche rund 1330 ml, im Alter von fünfzehn bis siebzehn Jahren rund 1530 ml Wasser am Tag durch Getränke aufnehmen - bei Hitze, Sport oder Krankheit steigt der Bedarf.
- Jugendliche sollten sich **ausgewogen und abwechslungsreich** ernähren und dabei **fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag essen**.

Prävention

- Die Entwicklung vom 13. bis zum 17. Lebensjahr sollte mit den beiden **empfohlenen J-Untersuchungen (J1 & J2)** durch den Kinderarzt begleitet werden.
- Mit der Durchführung der **von der STIKO empfohlenen Impfungen** sollten die Jugendlichen bestmöglich vor vermeidbaren Erkrankungen geschützt und das Immunsystem trainiert werden.
- Durch **täglich zweimaliges Zähneputzen mit einer altersgerechten fluoridhaltigen Zahncreme** sollten die Zähne wirksam vor Karies geschützt und gesund erhalten werden.
- Die Zahngesundheit sollte durch **zwei zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen pro Jahr** begleitet werden.
- **Jugendliche sollten vor den gesundheitlichen Risiken durch Hitze und Kälte geschützt werden**. Bei Aufenthalt in der Sonne sollten Sonnenschutzmaßnahmen getroffen werden.



Aktueller Stand

- stadtweite Initiative für eine gemeinsame Erklärung, Unterstützung und Umsetzung der „Stuttgarter Ziele für ein gesundes Aufwachsen“:
 - Eine entsprechende Positionierung ist ein starkes Signal für unser kollektives Engagement zur Förderung der Gesundheit aller Kinder und Jugendlichen in Stuttgart.
 - Im Anschluss daran können wir die Ziele gemeinsam und koordiniert in der (Fach-)Öffentlichkeit kommunizieren und aktiv vertreten.
 - Dieser Ansatz fördert nicht nur die intersektorale Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Akteuren, sondern ermöglicht auch eine effizientere Nutzung bereits vorhandener Strukturen und Ressourcen.



Aktueller Stand

Es wird eine breite Unterstützung geben, unter anderem durch:

- diverse städtische Akteur*innen (Abteilung Integrationspolitik, Abteilung Stuttgarter Bildungspartnerschaft, Frau Langer, Frau Haller-Kindler...) und Ämter (Gesundheitsamt, Jugendamt, Amt für Umweltschutz...)
- diverse Träger aus Stuttgart (eva Evangelische Gesellschaft Stuttgart, Sportkreisjugend Stuttgart, GesundheitsLaden, KISS Stuttgart, volkshochschule stuttgart, AKL Stuttgart...)
- Kreis- und Landeshebammenverband,
- BARMER Baden-Württemberg
- Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg
- Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg, Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg
- die niedergelassenen Kinder- und Jugendärzt*innen



Aktueller Stand

derzeit werden ergänzende Materialien zu den Stuttgarter Zielen entwickelt, u. a.:

- für Eltern / Angehörige
- für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren
- für Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren
- Für Fachkräfte. Hier entsteht unter anderem ein ergänzender Leitfaden, dieser enthält
 - Abstract
 - Hintergrund & Entstehung
 - Stuttgarter Ziele im Detail
 - Anwendung in der Praxis
 - Einsatzmöglichkeiten
 - konkrete Unterstützungsmöglichkeiten (Verhältnisprävention & Verhaltensprävention)
 - Fallbeispiele
 - Literatur und Quellen



Vielen Dank!





Kontakt

Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt,
Abteilung Gesundheitsförderung und Planung

0711 216 81343

Michael.Braun@stuttgart.de

stuttgart.de/gesund-aufwachsen





Bildquellen

- Seite 2, 6, 7, 20, 22, 24, 26, 32: pixabay
- Seite 1, 34: LHS Stuttgart / Fotografin Brigitte Lechner
- Seite 19, 28: LHS Stuttgart / Fotograf Max Kovalenko



1 – 5
Jahre

Mentale Gesundheit

- Jedes Kleinkind sollte zumindest **eine verlässliche, wertschätzende (erwachsene) Bezugsperson haben**. Diese Bezugsperson ist für das Kind konstant verfügbar, vermittelt ihm Sicherheit, geht feinfühlig mit den Bedürfnissen des Kindes um und unterstützt wertschätzend dessen Fähigkeiten.
- Jedes Kleinkind **sollte das Gefühl von Selbstwirksamkeit entwickeln**: Dies bedeutet, dass das Kind Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten hat und daran glaubt, dass das eigene Handeln zu Wirkungen führt und dadurch Ziele, auch durch die Überwindung von Hindernissen, erreicht werden können („der Glaube an sich selbst“).
- Jedes Kleinkind **sollte soziale Kompetenz entwickeln**. Dies beinhaltet die Fähigkeiten, sich empathisch in andere Menschen einzufühlen, adäquate Verhaltensweisen für soziale Situationen zu zeigen, sich selbst zu behaupten und Konflikte angemessen zu lösen.
- Jedes Kleinkind **sollte adäquat mit Stress umgehen können**. Diese sogenannte „aktive Bewältigungskompetenz“ bedeutet, dass als »stressig« erlebte Situationen aktiv und angemessen eingeschätzt, bewertet und reflektiert werden, um dann eigene Fähigkeiten in wirkungsvoller Weise zu aktivieren und umzusetzen, um die Stresssituation zu bewältigen.
- **Alle Kleinkinder sollten genügend schlafen**: einschließlich Nickerchen **10 - 14 Stunden pro Tag**.

Bewegung

- Die Kinder erfahren **Spaß und Bestätigung bei körperlicher Aktivität** und **lernen vielfältige Bewegungsformen kennen**.
- Kleinkinder sollten **täglich** über den Tag verteilt **mindestens 3 Stunden körperlich aktiv sein. Dabei gilt: je mehr, desto besser**.
- Die kindliche Bewegung sollte aus einer **Vielzahl körperlicher Aktivitäten bestehen**. Sie kann **unterschiedlich intensiv** sein und sollte mäßige bis starke körperliche Aktivitäten beinhalten. Ab 3 Jahren sollten täglich mindestens 60 Minuten mäßige bis starke körperliche Aktivität erreicht werden.
- Vermeidbare **Sitzzeiten sollten auf ein Minimum reduziert** werden. Neben (motorisiertem) Transport, z. B. in Kindersitz, und inaktiv im Haus verbrachte Zeiten, soll **auf Bildschirmmedienkonsum verzichtet (im Alter von 1-2 Jahren) oder dieser so gering wie möglich gehalten werden (im Alter von 3-5 Jahren: maximal 30 Minuten an einzelnen Tagen, gemeinsam mit Erwachsenen)**.

Ernährung

- Kleinkinder sollten ihre Mahlzeiten in einem **regelmäßigen Rhythmus** einnehmen. Sie sollten an den Mahlzeiten der Familie teilnehmen und so oft wie möglich gemeinsam **mit anderen Familienmitgliedern** essen.
- Kleinkinder sollten ausreichend und regelmäßig trinken, **Wasser ist der ideale Durstlöscher**. Im Alter von ein bis drei Jahren sollten Kleinkinder rund 820 ml, im Alter von vier bis fünf Jahren rund 940 ml Wasser am Tag durch Getränke aufnehmen - bei Hitze, Sport oder Krankheit steigt der Bedarf.
- Kleinkinder sollten sich **ausgewogen und abwechslungsreich** ernähren und dabei **fünf Portionen Gemüse und Obst** am Tag essen.

Prävention

- Die Entwicklung vom zweiten bis zum fünften Lebensjahr sollte durch die vier **vorgeschriebenen U-Untersuchungen (U7 - U9)** und durch die **Einschulungsuntersuchung** (15 bis 24 Monate vor der Einschulung) durch den Kinderarzt begleitet werden.
- Mit der **Durchführung der von der STIKO empfohlenen Impfungen** sollten die Kleinkinder bestmöglich vor vermeidbaren Erkrankungen geschützt und das Immunsystem trainiert werden.
- Durch **täglich zweimaliges Zähneputzen** mit einer altersgerechten **fluoridhaltigen Zahncreme** sollten die Zähne vor Karies geschützt und gesund erhalten werden.
- Die Zahngesundheit sollte durch eine **zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung pro Jahr** und durch die **Teilnahme an Prophylaxemaßnahmen im Kindergarten** begleitet werden.
- **Kleinkinder sollten vor Hitze, praller Sonne sowie vor Kälte geschützt werden**. Ihre Thermoregulation ist noch nicht voll ausgereift und sie können sich weniger gut an extreme Temperaturen anpassen. Die Haut ist zudem empfindlicher gegenüber Sonneneinstrahlung als bei Erwachsenen.



6 – 12
Jahre

Mentale Gesundheit

- Jedes Kind sollte zumindest **eine verlässliche, wertschätzende (erwachsene) Bezugsperson haben**. Diese Bezugsperson ist für das Kind konstant verfügbar, vermittelt ihm Sicherheit, geht feinfühlig mit den Bedürfnissen des Kindes um und unterstützt wertschätzend dessen Fähigkeiten.
- Jedes Kind **sollte das Gefühl von Selbstwirksamkeit** entwickeln: Dies bedeutet, dass das Kind Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten hat und daran glaubt, dass das eigene Handeln zu Wirkungen führt und dadurch Ziele, auch durch die Überwindung von Hindernissen, erreicht werden können („der Glaube an sich selbst“).
- Jedes Kind **sollte soziale Kompetenz entwickeln**. Dies beinhaltet die Fähigkeiten, sich empathisch in andere Menschen einzufühlen, adäquate Verhaltensweisen für soziale Situationen zu zeigen, sich selbst zu behaupten und Konflikte angemessen zu lösen.
- Jedes **Kind sollte adäquat mit Stress umgehen können**. Dies bedeutet, dass als »stressig« erlebte Situationen aktiv und angemessen eingeschätzt, bewertet und reflektiert werden, um dann eigene Fähigkeiten in wirkungsvoller Weise zu aktivieren und umzusetzen, um die Stresssituation zu bewältigen.
- Alle Kinder **sollten genügend schlafen: 9 - 12 Stunden pro Tag**.

Bewegung

- Die Kinder entwickeln eine positive Haltung zur **körperlichen Aktivität** und **lernen vielfältige Sportarten kennen**.
- Jedes Kind sollte sich über die ganze Woche hinweg durchschnittlich mindestens 60 Minuten pro Tag mäßig bis stark körperlich betätigen, meist im aeroben Bereich. Kräftige aerobe Aktivitäten sowie solche, die Muskeln und Knochen stärken, sollten an mindestens 3 Tagen pro Woche durchgeführt werden.
- Vermeidbare **Sitzzeiten sollten auf ein Minimum reduziert** werden. Neben (motorisiertem) Transport, z. B. in Kindersitz, und inaktiv im Haus verbrachte Zeiten, soll **der Bildschirmmedienkonsum so gering wie möglich gehalten werden: im Alter von 6-8 Jahren maximal 45 Minuten an einzelnen Tagen (gemeinsam mit Erwachsenen) bzw. im Alter von 9-12 Jahren maximal 60 Minuten pro Tag**.

Ernährung

- Kinder sollten ihre Mahlzeiten in einem **regelmäßigen Rhythmus** einnehmen. Sie sollten an den Mahlzeiten der Familie teilnehmen und so oft wie möglich **gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern** essen.
- Kinder sollten ausreichend und regelmäßig trinken, **Wasser ist der ideale Durstlöscher**. Im Alter von sechs Jahren sollten Kinder rund 940 ml, im Alter von sieben bis neun Jahren rund 970 ml und im Alter von zehn bis zwölf Jahren rund 1170 ml Wasser am Tag durch Getränke aufnehmen - bei Hitze, Sport oder Krankheit steigt der Bedarf.
- Kinder sollten sich **ausgewogen und abwechslungsreich** ernähren und dabei **fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag** essen.

Prävention

- **Die Entwicklung jedes Kindes sollte mit den beiden vorgeschriebenen U-Untersuchungen (U10 - U11) durch den Kinderarzt begleitet werden.**
- Mit der **Durchführung der von der STIKO empfohlenen Impfungen** sollten die Kinder bestmöglich von vermeidbaren Erkrankungen geschützt und das Immunsystem trainiert werden.
- Durch **täglich zweimaliges Zähneputzen mit einer altersgerechten fluoridhaltigen Zahncreme** sollten die Zähne wirksam vor Karies geschützt und gesund erhalten werden.
- Die Zahngesundheit sollte durch **zwei zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen pro Jahr und durch die Teilnahme an Prophylaxemaßnahmen in der Schule** begleitet werden.
- **Kinder sollten vor den gesundheitlichen Risiken durch Hitze und Kälte geschützt werden**. Bei Aufenthalt in der Sonne sollten Sonnenschutzmaßnahmen getroffen werden.



13 – 17
Jahre

Mentale Gesundheit

- Jede*r Jugendliche sollte zumindest **eine verlässliche, wertschätzende (erwachsene) Bezugsperson haben**. Diese Bezugsperson ist für die*den Jugendlichen konstant verfügbar, vermittelt ihr*ihm Sicherheit, geht feinfühlig mit den Bedürfnissen des*der Jugendlichen um und unterstützt wertschätzend deren*dessen Fähigkeiten.
- Jede*r Jugendliche **sollte das Gefühl von Selbstwirksamkeit entwickeln**. Dies bedeutet, dass die*der Jugendliche Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat und daran glaubt, dass das eigene Handeln zu Wirkungen führt und dadurch Ziele, auch durch die Überwindung von Hindernissen, erreicht werden können („der Glaube an sich selbst“).
- Jede*r Jugendliche **sollte soziale Kompetenz entwickeln**. Dies beinhaltet die Fähigkeiten, sich empathisch in andere Menschen einzufühlen, adäquate Verhaltensweisen für soziale Situationen zu zeigen, sich selbst zu behaupten und Konflikte angemessen zu lösen.
- Jede*r Jugendliche **sollte adäquat mit Stress umgehen können**. Dies bedeutet, dass als »stressig« erlebte Situationen aktiv und angemessen eingeschätzt, bewertet und reflektiert werden, um dann eigene Fähigkeiten in wirkungsvoller Weise zu aktivieren und umzusetzen, um die Stresssituation zu bewältigen.
- Jugendliche **sollten genügend schlafen: 8 - 10 Stunden pro Tag**.

Bewegung

- Die Jugendlichen festigen ihre persönliche Motivation zur **körperlichen Aktivität** und **vertiefen ausgewählte Sportarten**.
- Jugendliche sollten sich über die ganze Woche hinweg durchschnittlich mindestens 60 Minuten pro Tag mäßig bis stark körperlich betätigen, meist im aeroben Bereich. Kräftige aerobe Aktivitäten sowie solche, die Muskeln und Knochen stärken, sollten an mindestens 3 Tagen pro Woche durchgeführt werden.
- Vermeidbare **Sitzzeiten sollten auf ein Minimum reduziert werden**. Neben unnötig im Haus verbrachten Zeiten betrifft dies insbesondere die **Reduktion des Bildschirmmedienkonsums auf ein Minimum: maximal 120 Minuten / Tag**.

Ernährung

- Jugendliche sollten ihre Mahlzeiten in einem **regelmäßigen Rhythmus** einnehmen. Sie sollten an den Mahlzeiten der Familie teilnehmen und so oft wie möglich **gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern** essen.
- Jugendliche sollten ausreichend und regelmäßig trinken, **Wasser ist der ideale Durstlöscher**. Im Alter von dreizehn bis vierzehn Jahren sollten Jugendliche rund 1330 ml, im Alter von fünfzehn bis siebzehn Jahren rund 1530 ml Wasser am Tag durch Getränke aufnehmen - bei Hitze, Sport oder Krankheit steigt der Bedarf.
- Jugendliche sollten sich **ausgewogen und abwechslungsreich** ernähren und dabei **fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag essen**.

Prävention

- Die Entwicklung vom 13. bis zum 17. Lebensjahr sollte mit den beiden **empfohlenen J-Untersuchungen (J1 & J2)** durch den Kinderarzt begleitet werden.
- Mit der Durchführung der **von der STIKO empfohlenen Impfungen** sollten die Jugendlichen bestmöglich vor vermeidbaren Erkrankungen geschützt und das Immunsystem trainiert werden.
- Durch **täglich zweimaliges Zähneputzen mit einer altersgerechten fluoridhaltigen Zahncreme** sollten die Zähne wirksam vor Karies geschützt und gesund erhalten werden.
- Die Zahngesundheit sollte durch **zwei zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen pro Jahr** begleitet werden.
- **Jugendliche sollten vor den gesundheitlichen Risiken durch Hitze und Kälte geschützt werden**. Bei Aufenthalt in der Sonne sollten Sonnenschutzmaßnahmen getroffen werden.