



FLiZmobil Markt-Stand-Ideen

Markt-(Durchführungs-)zeiten: 120 Minuten

Häppchen-Stand	FLiZmobil-Mitarbeiter*in
Knäcke-Kniften (Karotten-Käse-Aufstrich auf Knäckebrötchen mit Rohkost)	je eine Fach- und eine Hilfskraft des FLiZmobil leiten und beaufsichtigen je einen Stand
Gemüse- Lollis ..an Bananendipp (mit zusätzlicher Rohkost)	
Obst-Bar (der Klassiker aufgespießt)	
Trink Bar (Zitrusfrüchte & Minze an Apfelschorle und eine Lady Helene = Buttermilch-Birnen-Mix)	
Lappenroller (Vollkorn-Wraps mit Gemüse und einem veganen oder vegetarischen Aufstrich)	
Blitz-Eis (gefrorenes Obst mit Haferdrink oder Naturjoghurt in der Waffel)	
Burgroller (ein Schlag-Sahne-Schlag-Wettbewerb bietet die Grundlage der süßen Haferkugeln)	
vegane Frikadellen & Ketchup-Trupp (Haferfrikadellen und Ketchup schnell selbst gemacht)	
Powerspieße (Vollkornbrot, Gouda-Käse am Stück, Obst und Gemüse)	

Wir ergänzen die Stände gerne mit: Bewegungsbaustelle/ Schlauchtelefon/ RiechBAR/ Fühl-Bar/ div. Bewegungsmaterialien.

Die Rezeptideen gibt es zum Mitnehmen dazu.



KONTAKT

flizmobil@cse.ruhr

01577 375 08 57

FLiZmobil - ein Bildungsangebot der Gesundheitsförderung.

Kurzkonzept FLiZmobil auf Anfrage

Das FLiZmobil der Caritas-SkF-Essen ist ein mobiles Angebot der **Gesundheitsförderung** zu den Schwerpunktthemen **Ernährung, Bewegung und Entspannung**.

Weitere Informationen unter: www.cse.ruhr/jugend-familie/flizmobil/

Auf Anfrage und Bedarfe hin kann ein **pädagogisches Angebot** gerichtet an

- Kinder,
- Jugendliche,
- Eltern,
- Familien/ Vater-Kind

für Einrichtungen vorgehalten werden. Die Gruppengröße/ -art ist variabel.
Möglich sind punktuelle, projektbezogene oder fortlaufende FLiZmobil-Einsätze.

Das Ablaufraster eines FLiZmobil-Einsatzes ist immer gleich: es wechselt zwischen

- **theoretischen,**
- **(Koch-)praktischen und**
- **Bewegungseinheiten.**

Unser Arbeitsansatz ist stets **sinnes- und erlebnisorientiert** gestaltet.

Ein Einsatz wird von **einer Fach- und einer Ergänzungskraft** durchgeführt.

Zur Durchführung der FLiZmobil-Angebote sind **ein bis zwei Gruppen-/ Klassenräume** vonnöten, alles Weitere wie

- eine **MoKü** = Mobile Koch-Küche **samt aller benötigten Lebensmittel,**
- eine **BeKi** = Bewegungs-Kiste,
- einen **Einsatz-Werbeaushang** mit eventueller **vorab-Abfrage** und
- ein **Skript für alle** am Einsatz teilnehmenden = themenbezogene Informationen, Tipps, Tricks und Rezeptideen für zu Hause

stellt das FLiZmobil.

Mögliche **FLiZmobil-Themen sind:**

FLiZmobil-Ideenkatalog

Wunschthemen können passgenau auf die Bedarfe der jeweiligen Einrichtung angepasst werden. Hier eine kleine Auswahl:

<p><u>Ernährung</u></p> <p>„Vom Baum ins Glas“</p> <ul style="list-style-type: none">• Apfelsaft selbst gequetscht• Div. Getränke nach Gesundheitswert zuordnen• Zuckeranteil in Getränken darstellen• FLiZ Cocktail zubereiten & genießen <p>„Werkzeuge in der Küche“</p> <ul style="list-style-type: none">• Div. Stationen: reiben/ quetschen/ schneiden/ stecken/ schälen ausprobieren und den Führerschein dazu erwerben• Zutaten zu Rezepten wandeln: Karottenkäse/ Gemüselollis/ FLiZ Zwerg <p>„Vom Korn zum Brot“</p> <ul style="list-style-type: none">• Körner aus der Ähre raus, zum Mehl gequetscht und zum Teig verwandelt• dein eigenes mini-Brot aus der Pfanne• als extra dazu: die selbst geschüttelte Butter <p>„Vollkornbäckerei“ – alt. Süßigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none">• Plätzchenherstellung• Nüsse knacken/ Herkunft entdecken• Trockenobstspieße	<p>„Kräuter mit allen Sinnen erleben“</p> <ul style="list-style-type: none">• ran an Mixer/ Pürierstab/ Mörser/ Pfanne für ein köstliches Pesto zum Probieren und Mitnehmen• Riech-Bilder-Memory <p>„Frische Kräuter und mehr“</p> <ul style="list-style-type: none">• Beetbau mit Hammer und Bohrer ans Holz• erste Füllung inklusive <p><u>Bewegung & Entspannung</u></p> <p>Yoga (als Kinder-, Eltern- und oder Familienangebot) mit kleiner Trink Bar</p> <p>Ernährung und Bewegung treffen Theater (Theaterpädagogik zum Schnuppern) mit einer selbstgemachten Tüte Popcorn</p> <p>knackiges Töpfern (Töpfern trifft Ernährungsthemen)</p> <p>Seife veredeln Hygiene einfach gemacht</p>
<p>Immer dazu: ein Hand Out mit einer Sammlung von Ideen, Tipps und Tricks für jede_n zum Mitnehmen.</p>	

Zusätzlich bietet das FLiZmobil zu Großveranstaltungen „FLiZ Mitmach-Marktstände“ an. Ob Klein oder Groß: Häppchen und Naschereien werden unter unsere Anleitung zubereitet und probiert.