



**FLiZmobil in Grundschulen,
Fachdienst Prävention und Bildung**

An St. Ignatius 8
45128 Essen

Silke Michl
Telefon 01577 375 08 57
silke.michl@cse.ruhr

oder allgemein
flizmobil@cse.ruhr

<https://www.cse.ruhr/kinder-jugend-familie/flizmobil/>

02.12.2025

Ein kompaktes Bildungsangebot der präventiven Gesundheitsförderung für Grundschulen in der Stadt Essen

FLiZmobil Programm in Grundschulen

Das *FLiZmobil* der Caritas-SkF-Essen (cse) gmbH ist ein aufsuchendes, mobiles Angebot der Gesundheitsförderung zu den **Themen Gesunde Ernährung, Bewegungs- und Entspannungsförderung** für Kinder, Eltern und Pädagog*innen. Zahlreiche Aktionen und vier Unterrichtseinheiten zu diesen wichtigen Themen können im Rahmen des FLiZmobil Grundschulprogramms für jede Schulklasse angeboten werden.

Die **4 komplexen Unterrichtseinheiten in den Klassen 1-4** werden in der Vormittagszeit im jeweiligen Klassenraum durchgeführt. Die FLiZmobil Unterrichtseinheiten

1. „Trink Bar“,
2. „5 am Tag für schlaue Gemüseköpfe“,
3. „Mit vollem Korn voraus“ und
4. „Von Frucht- und FLiZ-Zwergen“ drehen sich um die vom Bundeszentrum für Ernährung entwickelte Ernährungspyramide. **Eine FLiZmobil Unterrichtseinheit bedarf drei Zeitstunden** und beinhaltet theoretische, praktische sowie Bewegungs- und Entspannungsmomente, die im Wechsel stattfinden. Die Frühstücks- und Hofpause kann wie gewohnt stattfinden.

Die FLiZmobil Unterrichtseinheiten können ressourcenunabhängig im Klassenraum abgehalten werden, da das FLiZmobil eine **mobile Koch- und Bewegungskiste** (KoKi samt Waschbecken und BeKi) in den Einsatz bringt. Alle hierzu benötigten Materialien und Lebensmittel stellt das FLiZmobil.

Die vom FLiZmobil ausgehändigte „FLiZmobil **Elternpost**“ informiert Eltern über Inhalte, Abläufe und Themen des FLiZmobil. Die FLiZmobil Elternpost beinhaltet zum einen die Rezepte der in den Klassen ausprobierten Snacks wieder, um das Interesse der Schüler*innen zu erhöhen, erlebtes in der häuslichen Gemeinschaft zu wiederholen, aber auch auszubauen, denn neben den im FLiZmobil Kontext erprobten Rezepten, finden sich weitere Rezeptideen zum jeweiligen Thema wieder, wie auch zentrale Informationen, Wissenswertes, Ideen, Tipps und Tricks für Eltern.



FLiZmobil Programm in Grundschulen

Die vom FLiZmobil für jede*n Schüler*in ausgehändigte „FLiZmobil **Schüler*innenmappe**“ beinhaltet zu jeder Unterrichtseinheit zwei Rubriken, nämlich die Rubrik „Wusstest du schon?!“ und „Detektive aufgepasst!“. Die Rubriken zielen darauf ab, Wissenswertes zur jeweiligen Unterrichtseinheit spielerisch zu wiederholen und zu vertiefen.

Abgerundet wird das Programm durch eine **Auftakt-** und eine **Abschlussveranstaltung**.

Die **Auftaktveranstaltung „FLiZmobil Gesund und Fit Parcours“** beinhaltet Elemente der Bewegungsförderung und wichtige Informationen zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Hierbei stehen praktische Erfahrungsangebote über alle Sinne im Vordergrund. **Jede Klasse durchläuft einen 90minütigen Stationenlauf** und erhält nach Abschluss des Stationenlaufs eine „**FLiZmobil Medaille**“.

Entwickelt wurde der Parcours in Anlehnung an die 4 Unterrichtseinheiten des FLiZmobil und an die bundesweite Gesundheitskampagne „5 am Tag“.

Die **Abschlussveranstaltung „FLiZmobil Markttag“** richtet sich als Tagesveranstaltung an die gesamte Schule und lädt darüber hinaus die Familien der Schüler*innen ein -wenn es die allgemeinen Schutzmaßnahmen zur Bekämpfung der Pandemie zulassen-. Es entstehen **entsprechend der Schulklassen Marktstände** (wahlweise auf dem Schulhof, der Turnhalle oder in den einzelnen Klassenräumen), die von den einzelnen Schulklassen in Zusammenarbeit mit dem FLiZmobil, den Lehren*innen (und evtl. Eltern) betrieben werden. An thematisch unterschiedlichen Marktständen wird geschnibbelt, gerührt wie gemixt und natürlich auch gekostet, gerochen, gefühlt, sich bewegt und ausprobiert. Wissenswertes aus allen durchgeführten FLiZmobil Unterrichtsreihen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung fehlt selbstverständlich nicht.

Unser Ziel ist es, die Themen einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise und Elemente der Bewegungsförderung nachhaltig an Ihrer Schule zu verankern. Konkrete Ergebnisse an Ihrer Schule könnten beispielsweise sein:

- *Bewegungsfreundlichere Gestaltung des Schulgeländes (in Kooperation mit der Bewegungswerkstatt Essen e.V.)*
- *Regelmäßiges gesundes Frühstück in den Klassen und Einrichtung einer „Müsli-Bar“ als alternative Zwischenmahlzeit in der Mensa*
- *Einführung praktischer Elemente der gesunden Ernährung und Bewegung in den Schulalltag wie z.B. eine Koch-AG, Aktionstage oder die bewegte Regenpause*
- *Das selbstverständliche Einfließen der thematischen Inhalte in verschiedene Unterrichtsfächer durch die Bereitstellung von Unterrichtsmaterialien und einer weiterführenden Beratung durch den Fachdienst Prävention und Bildung -auch zu weiteren Themenfeldern wie die der Lernförderung, Schulsozialarbeit, Theater- und Medienpädagogik-.*



FLiZmobil Programm in Grundschulen

Zusammenfassung Leistungsaufstellung **Grundschulprogramm „FLiZmobil – Ausgewogene Ernährung, Bewegungs- und Entspannungsförderung“**

Was	Auftaktveranstaltung	Unterrichtseinheiten	Abschlussveranstaltung
<i>Titel</i>	„FLiZmobil Gesund und Fit Parcours“	<ol style="list-style-type: none"> 1. „FLiZmobil - Trink Bar“ 2. „FLiZmobil - 5 am Tag für schlaue Gemüseköpfe“ 3. „FLiZmobil - mit vollem Korn voraus“ 4. „FLiZmobil - Von FLiZzwerge“ 	„FLiZmobil Markttag“
<i>Dauer</i>	1,5 Zeitstunden	Je 3 Zeitstunden	2 Zeitstunden
<i>ausgehändigtes Material</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Elternbrief als Kopiervorlage • 1 „FLiZmobil Medaille“ für jede*n Schüler*in 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Elternbriefe als Kopiervorlage • „FLiZmobil Schüler*innenmappe“ für alle Schüler*innen samt 4 Handouts • „FLiZmobil Pädagogen*innenmappe“ für jede*n Klassenlehrer*in samt 4 Hand Outs • „FLiZmobil Elternpost“ samt 4 Hand Outs 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Elternbrief als Kopiervorlage • Eine „FLiZmobil Urkunde“ für jede*n Schüler*in

P.S.: Das FLiZmobil in Grundschulen gibt es auch als eine „light“ Variante. Hierbei werden flizige Themen in einer Schulstunde erlebbar gemacht.