



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

An St. Ignatius 8  
45128 Essen

**Silke Michl**  
Telefon 01577 375 08 57  
[silke.michl@cse.ruhr](mailto:silke.michl@cse.ruhr)

**Johanna Voß**  
Telefon 01573 515 60 22  
[johanna.voss@cse.ruhr](mailto:johanna.voss@cse.ruhr)

**Simon Baumeister**  
Telefon 01  
oder allgemein  
[flizmobil@cse.ruhr](mailto:flizmobil@cse.ruhr)

FLiZmobil steht für Familien-Leben im Zentrum

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

15.06.2023

## **FLiZmobil Programm in Grundschulen:**

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

### **Programmübersicht**

Das *FLiZmobil* der Caritas-SkF-Essen (cse) gGmbH 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.

Pro Schuljahr können bis zu 5 zweizügige Schulen am Programm teilnehmen. Weitere Informationen [hier](#) (Link zum Konzept) Programmanfragen bitte über die [Interessensbekundung](#). (Link zum Dokument) über [flizmobil@cse.ruhr](mailto:flizmobil@cse.ruhr) oder 01577 375 08 57.

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.

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

Die präventiv ausgerichteten Angebote des Projektes zielen darauf ab, dass Kinder lernen,

- *ihre eigenen Essgewohnheiten zu erkennen und zu verstehen,*
- *ein Gefühl für das körperliche und gesundheitliche Wohlbefinden zu entwickeln,*
- *Gefahren für dieses zu erkennen und Verantwortung für sich zu übernehmen,*
- *die Grundsätze für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu kennen und*
- *eine verantwortungsvolle Umgangsweise mit Nahrungsmitteln zu finden.*

Unser Ziel ist es, die Themen einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise und Elemente der Bewegungsförderung nachhaltig an Schulen zu verankern. Konkrete Ergebnisse können 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-.*