

# Kursusdag på Horne Efterskole

## Den 26. marts 2015



**HORNE**  
EFTERSKOLE

**Landsforeningen Mad&Læring og Horne Efterskole afholder kursusdag!**

**Hvordan laver man billig, velsmagende, økologisk mad i hverdagen - som unge mennesker ikke kan lade være med at sætte tænderne i?**

\*

**Om sammenhænge mellem kost, adfærd og indlæringsevne**

\*

**En temadag med fællesspisning og erfaringsudveksling**



**Horne Efterskole  
Højskolevej 5, Horne  
9850 Hirtshals**

**Den 26. marts 2015  
Kl. 9.00 – 18.00**

# Dagens program

- 08.00-09.00** Registrering og morgenmad
- 09.00-09.30** Præsentation af Horne Efterskole v/Uffe Truelsen  
Præsentation af Landsforeningen Mad&Læring v/Frede Bräuner og bestyrelsen  
Præsentation af dagens program
- 09.30-10.00** Gennemgang af morgenmaden og mellemmåltider, som vi skal spise i løbet af dagen  
Fokus på nye måder at købe ind på. Spørgsmål fra salen og erfaringsudveksling
- 10.00-10.20** Pause og mellemmåltid
- 10.20-11.00** Børn og unges sundhed v/Frede Bräuner  
Fokus på forkerte kostvaner  
Konsekvenser for læring og sundhed. Gennemgang af negative konsekvenser af energidrikke, alkohol-sodavand mv.  
Spørgsmål fra salen og erfaringsudveksling
- 11.00-11.45** Fra usund og overvægtig med diagnosen ADHD til at være velfungerende  
En personlig beretning v/Mia Thorsø  
Spørgsmål fra salen og erfaringsudveksling
- 11.45-12.00** Præsentation af frokosten, som vi skal spise. Gennemgang af principper for indkøb og tilberedning
- 12.00-12.45** Frokost
- 12.45-13.15** Gåtur på Hornestien, hvor vi skal nyde udsigten over Vesterhavet og Hirtshals Havn
- 13.15-14.15** Workshop
- Sundhedseksperimentariet: Få målt kondital, puls, blodtryk, BMI, mv.
  - Beskrivelse af de enkelte test
  - Hvad betyder målingerne, og hvordan anvender vi testene i hverdagen?
  - Motion i hverdagen. Gyrd Ernstsens præsenterer sine motionsredskaber og træningsmetoder
  - Lav enkelte retter i køkkenet v/Uffe Truelsen
  - Mulighed for netværksmøder
- 14.15-14.30** Opfølgning i plenum – spørgsmål og debat
- 14.30-15.00** Tænk nyt - smid vanetænkning over bord og hæv økologiprocenten v/Uffe Truelsen
- 15.00-15.20** Pause og mellemmåltid
- 15.20-16.50** Børn og unges sundhed, fokus på forkerte kostvaner og konsekvenser for læring og sundhed. Bud på løsninger i hverdagen  
Indbudte gæster vil bidrage i dette oplæg. En kort pause bliver indlagt
- 16.50-17.00** Pause
- 17.00-18.00** Præsentationen af aftensmaden, horneManifestet og gode råd i et tunet hverdagskøkken v/Uffe Truelsen
- Fællesspisning og afrunding på dagen v/Frede Bräuner, bestyrelsen og Uffe Truelsen

## Oplægsholdere



**Uffe Truelsen** er køkkenchef og underviser i linjefaget horneGastro på Horne Efterskole.

Uffe blev udlært kok i 2004 fra et lille fransk hverdagskøkken i midten af Aalborg. Siden har han været på gourmetrestauranter, sejlet med søværnet ved Grønland og været leder på flere store spisesteder.

I 2010 blev Uffe ansat på Horne Efterskole og fik opgaven at føre efterskolekøkkenet ind i en tid, hvor velsmag og madkvalitet er parameter, der bliver valgt efterskole efter. Han er konsekvent i at bruge årstidens lokale råvarer og har i den proces samtidig hævet økologiprocenten til over 70 procent uden at bruge nævneværdigt flere penge.

Uffe er en praktiker, der ved hvordan en hverdag kan hænge sammen i et travlt køkken, hvor der skal laves mad til unge mennesker med hjerte og hånd. Læs mere om *horneMad* på [www.horne.dk](http://www.horne.dk)



**Frede Bräuner** blev uddannet folkeskolelærer 1983 og arbejdede i folkeskolen frem til 1985, hvor han blev ansat i Heltidsundervisningen under Aarhus Ungdomsskole.

Han har gennem alle årene beskæftiget sig med sammenhængen mellem kost, adfærd og indlæringsevne og iværksatte i 1997-98 sammen med kolleger obligatorisk madordning på skolen.

Siden 1998 har han deltaget i den offentlige debat om emnet gennem radio og tv, avisartikler, foredrag mv. I 2002 udgav Frede Bräuner bogen *Kost – adfærd – indlæringsevne*, der i 2010 udkom i 5. udgave.

Frede Bräuner fungerer nu som konsulent, familievejleder og er en meget efterspurgt foredragsholder.

Læs mere om Frede Bräuner: [www.webkost.dk](http://www.webkost.dk)



**Mia Thorsø Lindegaard** vil i sit indlæg berette om vejen væk fra et liv på medicin og overvægt til et aktivt liv med uddannelse og stor virkelyst. Mia havde store problemer i skolen og senere på arbejdsmarkedet.

Hun fik diagnosen ADHD og blev medicineret med ADHD-medicin og antidepressive midler. Mia ændrede kost-og motionsvaner, tabte sig 30 kg og er nu medicinfri.

I 2013 tog Mia en kostvejlederuddannelse, har etableret sig med eget firma, hjemmeside og facebook-side.

Læs mere om Mia Thorsø Lindegaard: [facebook.com/KostSundhed](https://facebook.com/KostSundhed)



På Horne Efterskole er der plads til dig og resten af kloden!

# Landsforeningen Mad&Læring



Vi arbejder aktivt for at udbrede viden om mad og motions betydning for børn, unge og udsatte gruppers livsvilkår; eksempelvis adfærd, indlæringsevne og psykiske lidelser som ADHD, autisme, angst og depressioner. Foreningen arbejder for, at sund mad og motion bliver en obligatorisk del af alle børn, unge og udsatte gruppers hverdag og dermed skabe de nødvendige forudsætninger for at bryde den negative sociale arv. Foreningens medlemmer og bestyrelse arbejder frivilligt. Vi er upolitisk og en ikke-religiøs forening, der er uafhængig af økonomiske interesser.

Bliv medlem af foreningen. Det koster 200 kr. om året for et personligt medlemskab. Et årligt medlemskab for skoler og institutioner koster 1000 kr.

Som medlem støtter du et godt formål. Desuden vil du løbende blive opdateret med nyheder og henvist til relevante kurser og foredrag.

Man kan foretage indmelding på [www.madoglaering.dk](http://www.madoglaering.dk)



**HORNE**  
EFTERSKOLE

## Horne Efterskole

Horne Efterskole er landets nordligst beliggende efterskole. Der indskrevet 138 elever fordelt på 9. og 10. klasse. Skolen er en kulturåben skole der bygger på et kristent livs- og menneskesyn og har livsoplysning som en bærende tanke for hele skolens virke.

Hornes pædagogiske mål er at udvikle eleverne til at være selvstændige unge, der hviler i sig selv, er fagligt rustede og kender værdien i fællesskabet. Oplevelsen af at lykkes og fungere i fællesskabet skabes gennem tryghed og tydelighed, og ved at stille krav, der får eleverne til at vokse.

På Horne har vi kreative og veluddannede mennesker - to kokke og det der er vildere - ansat i køkkenet. De gør mad til en daglig fornøjelse - og til tider en udfordring. Men resultatet er altid en spisesal, hvor velsmag og nye spændende oplevelser er på tallerkenen. Derudover sørger vi for det rette forhold mellem næringsstoffer, vitaminer og energi.

På Horne har vi plads til sultne drenge og piger i voksenalderen samtidigt med, at der bestemt også er mulighed for at få hjælp til at smide lidt hvalpefedt, hvis det er nødvendigt. Læs mere: [www.horne.dk](http://www.horne.dk)



## Praktiske oplysninger:

Kurset finder sted torsdag den 26. marts kl. 9.00-18.00

Horne Efterskole  
Højskolevej 5, Horne  
9850 Hirtshals

Tlf. 9894 9322  
Email: [info@horne.dk](mailto:info@horne.dk)

Kontakt Uffe Truelsen: [ut@horne.dk](mailto:ut@horne.dk)

### Målgruppe

Kurset henvender sig til køkkenpersonale, alle der arbejder med børn og unge, herunder forældre, undervisere, pædagoger, vejledere, sundhedsplejen, behandlere, politikere og repræsentanter for de sociale myndigheder. Kurset henvender sig specielt til efterskoler, kostskoler, døgninstitutioner og behandlingssteder, hvor børn og unge bor og spiser i hverdagen.

### Tilmelding

Skal ske senest 12. marts eller så længe, der er ledige pladser.

Tilmeld dig på [www.madoglaering.dk](http://www.madoglaering.dk)  
Skriv til [info@madoglaering](mailto:info@madoglaering)

Ring på tlf.: 30913990

Tilmelding vil foregå efter først-til-mølle princippet. Der er plads til 120 deltagere.

### Kursusgebyr

**Kr. 950**

Beløbet dækker deltagelse på kurset, materialer, fuld forplejning og et års medlemskab af Landsforeningen Mad&Læring. Tilmeld fem og betal for fire. Skoler og institutioner, der er medlem af foreningen, får 100 kr. og privatpersoner 100 kr. i medlemsrabat. Tilmeldingen er bindende. Der bliver fremsendt en elektronisk faktura. Ved tilmeldingen bedes EAN-nummer, adresse, mailadresse og telefonnummer oplyst.

Et eventuelt overskud vil gå til Landsforeningen Mad&Lærings arbejde med at udbrede viden om madens betydning for læring og adfærd.

### Spørgsmål til tilmelding og kursets indhold

Kontakt Landsforeningen Mad&Lærings kursus koordinator Frede Bräuner på [info@madoglaering.dk](mailto:info@madoglaering.dk) eller 30913990

Landsforeningen Mad&Læring  
Gernersvej 4  
8260 Viby J

Telefon 30913990  
[info@madoglaering.dk](mailto:info@madoglaering.dk)  
[www.madoglaering.dk](http://www.madoglaering.dk)

Horne Efterskole  
Højskolevej 5, Horne  
9850 Hirtshals  
Tlf. 9894 9322  
Email: [info@horne.dk](mailto:info@horne.dk)

