

Temadag på Finderup Efterskole

Tirsdag den 23. maj 2017, kl. 9-16



Landsforeningen Mad&Læring og Finderup Efterskole afholder Temadag!

"Flere børn og unge er fanget i meget dårlige kost - og motionsvaner. Unges indtag af sodavand, sukker og usunde fødevarer er højt. Forbruget af de såkaldte energidrikke er nærmest eksploderet. Mange unge er kræsne og mangler kendskab til almindelige fødevarer."

- **Hvordan påvirker de dårlige vaner børn og unge i hverdagen?**
- **Hvordan håndterer vi disse udfordringer som skole, institution og forældre?**
- **Skal vi med diplomati og gode argumenter finde løsninger, eller er en mere restriktiv kostpolitik med forbud mod usunde fødevarer midlet?**
- **Hvordan finder vi den indre motivation til forandring?**
- **Hvordan tackler vi børn og unges kost - og sundhedsmæssige udfordringer i hverdagen?**

På temadagen skal vi opleve foredrag samt bruge dagen til erfaringsudveksling og debat. Temadagen henvender sig til alle, der professionelt arbejder med børn samt til forældre og kostinteresserede.

Finderup Efterskole
Herborgvej 7 Finderup
6900 Skjern

Dagens Program

- 08.30-09.00** Indskrivning og morgenmad
- 09.00-09.05** Præsentation af dagens program og baggrund for emnet
- 09.05-09.30** Finderup Efterskole - *skolens kost og motionspolitik*
- 09.30-10.15** *At motivere unge til madlavning - humør, arbejdsglæde og effektivitet* v/Uffe Truelsen
- 10.15-10.30** Pause
- 10.30-11.30** "*Verdensfreden*" v/Anette Straadt
- 11.30-12.30** Frokostpause
- 12.30-13.30** Kongensgaard Efterskole - *Markant kostpolitik, principper og metoder* v/Forstander Flemming West
- 13.30-14.00** *Bevægelse, leg og liv ind i den sociale dagligdag* v/Gyrd Ernstsén
- 14.00-14.25** Kaffepause
- 14.25-15.25** *Motivation og forandring* v/Glennie Grønne
- 15.25-16.00** Erfaringsudveksling og debat.

Se nærmere beskrivelse af oplægsholderne, samt indholdet i deres oplæg på de efterfølgende sider. [Tilmeld dig her](#)

Anette Straadt "Verdensfreden"

Risikoen for børn og unges konflikter kan nedsættes drastisk, hvis hjernen får tilført netop det, den har brug for. Anette Straadt sætter fokus på, hvad hjernen har brug for, og hvordan man helt praktisk tager hånd om det. Hør bl.a. hvilke to måltider, der er de vigtigste for børn og unge. Hvilke fedtstoffer der bygger hjernen op. Hvorfor dansk morgenmad ofte er et problem. Hvad fungerer i praksis, og hvad kan man gøre i skoler og institutioner.

Som en "bivirkning" til "verdensfreden" vil børnene og de unge også blive bedre til at indlære og til at sove.

Anette Straadt er sygeplejerske, sundhedsplejerske, forfatter, foredragsholder, artikelskribent, brevkasseskribent og behandler. Anette har arbejdet professionelt med børns sundhed siden 2001. Anette har specialiseret sig i, hvordan man styrker børns sundhed indefra og deltager løbende i uddannelser og kurser i ind- og udland.

Finderup Efterskole er en skole for unge med særlige behov.

Skolen har i dagligdagen stor fokus på kost, motion og sundhed. Gitte Kollerup, der er køkkenleder på skolen, gennemgår skolens kost- og motionspolitik, der i høj grad handler om at forandre via konstruktiv dialog, sund kost samt tiltag, hvor de unge gennem erfaringer lærer om vigtigheden af gode vaner.

Kongensgaard Efterskole

Flemming West, der har været leder på to andre efterskoler, blev i efteråret 2016 leder af Kongensgaard Efterskole i Nr. Nissum.

Kongensgaard Efterskole er en livsstilsefterskole, hvor de har fokus på motion, kost og sunde vaner. Gennem positive oplevelser, som f.eks. skiture, lejrskoler, temauger, teater og en god stabil hverdag, opnår vores elever højere selvværd og en sundere holdning til livet.

På skolen har man et særligt fokus på elever med overvægt og væggtab.

Kongensgaard Efterskole har en markant kostpolitik, hvor slik, sodavand og usunde fødevarer ganske enkelt er forbudt. Selv den lokale købmand, der holder et vågent øje med elevers indkøb, er en del af kostpolitikken.

Inden man indførte den markante kostpolitik, tabte de unge sig næsten ikke. Nu taber eleverne sig tilsammen omkring 1000 kg på et skoleår.

Flemming West giver i sit indlæg en gennemgang af skolens principper og metoder, og hvordan man prioriterer, hvilke kampe der skal udkæmpes i hverdagen.

Flemming lægger i sit oplæg op til debat. Kan skolens principper overføres til andre skoler og institutioner, og hvilke resultater vil man kunne opnå.

Glennie Grønne 42 år, sygeplejerske og indehaver af Konekt siden 2006.

Glennie Grønne er certificeret coach og stress coach fra Acept. Derudover er Glennie Grønne certificeret i personanalyserne Extended DISC og E-stimate. Glennie er eksamineret i ledelse og samarbejde samt virksomhedsøkonomi, og Glennie har en fuld diplomuddannelse i formidling med fokus på sundhedsfremme og forebyggelse og er trænet i Stifinder-programmet, hvor Glennie også fungerer som professionel coach i samarbejde med bl.a. jægersoldater.

Overordnet formål:

At give enkle, meningsfulde og effektive redskaber til at motivere børn, forældre og andre til at træffe sundere valg.

Indhold:

Foredraget handler om at spotte, hvornår et menneske er parat til forandring - og hvad vi med fordel kan sætte ind med hvornår, for at stimulere til sundere valg i hverdagen - med den indre motivation som drivkraft.

Du præsenteres for redskaber, der gør det nemmere at komme igennem med det du ønsker i samspil med mange typer mennesker på en effektiv og meningsfuld måde, hvor retningen holdes -også under pres. Ved indsigt i persontyperedskabet DISC lærer du at motivere og forstå sig selv og andre langt bedre.

Du vil finde svar på:

- Hvem har jeg nemmest ved at motivere - og hvorfor?
- Hvem der er min bedste læremester?
- Hvor er mine blinde vinkler - og hvordan kommer jeg videre?
- Hvad kan jeg med fordel øve mig på?

Metode:

Tilgangen er involverende, anerkendende, teoretisk velfunderet og humoristisk. Der vil være øvelser undervejs.

Gyrd Ernstsén Idrætslærer, musiklærer og indehaver af GESport Outdoor fitness.

Når man bruger hjernen, bruger man nødvendigvis ikke kroppen. Men når man bruger kroppen er hjernen også i høj aktivitet.

Gyrd vil vise, hvordan man på en kropslig, enkel og sjov måde, kan få bevægelse, leg og liv ind i den sociale dagligdag.

Vi tager udgangspunkt i små games og øvelser, hvor alle kan være med, og som vil bringe smilet og evnen til samarbejde frem i den enkelte.

Uffe Truelsen Køkkenleder og kok på Horne Efterskole

Et energifyldt indspark i hverdagen. Uffe Truelsen er en mester i at få gode intentioner fra papiret og ind i hverdagen. Uffe er til dagligt køkkenchef og underviser på Horne Efterskole - et efterskolekøkken, han har flyttet fra posemad, 0 økologi og 0 madglæde til et pulserende hjerte i midten af skolen, med masser af lokale og

økologiske råvarer og en begejstring for køkkentjansen, måltidet og endda uden at bruge flere penge.

Uffe dykker ned i emner som:

- Hvordan motiverer man unge til at interessere sig for madlavning?
- Det afdelingsfrie køkken - en måde at hæve humøret, effektiviteten og arbejdsglæden
- En ny ret, en chance til - kampen mod madspild
- Bæredygtigt indkøb - en økonomisk åbenbaring!

Læs mere om Uffe på køkkenkultur.dk

Landsforeningen Mad&Læring

Vi arbejder aktivt for at udbrede viden om mad og motions betydning for børn, unge og udsatte gruppers livsvilkår; eksempelvis adfærd, indlæringssevne 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

Kontakt foreningen på info@madoglaering.dk eller 30913990



Praktiske oplysninger

Temadagen finder sted tirsdag den 23. maj kl. 9.00-16.00 på FINDERUP Efterskole, Herborgvej 7, 6900 Skjern.

Målgruppe

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

Tilmelding

Skal ske senest 10. maj eller så længe, der er ledige pladser. [Tilmeld dig her](#)

Hent programmet på www.madoglaering.dk

Skriv til info@madoglaering

Ring på tlf.: 30913990

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

Kursusgebyr

Kr. 1250 pr. deltager

Kr. 750 kr. pr. deltager for medlemmer

Beløbet dækker deltagelse på kurset, materialer og fuld forplejning. Tilmeldingen er bindende. Aflyses temadagen, vil beløbet blive returneret.

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 kursuskoordinator

Frede Bräuner

info@madoglaering.dk eller 30913990