

Kursusprogram

Mad og trivsel på efterskolerne

- dagskursus med trivselssmag på hylderne

11. september 2024 kl. 9-15

Osted Efterskole i Lejre

efterskolerne



MADKULTUREN
bedre mad til alle

Formål

Formålet med kurset er at klæde jer på til at styrke elevernes sociale og fysiske trivsel gennem arbejdet med mad uden for de formelle rammer.

Mad og snacks fylder i forvejen meget i elevernes hverdag, hvorfor det er oplagt at arbejde målrettet med maden som middel til styrket trivsel - og udnytte potentialet i maden som fælles tredje. Målet er at maden bliver et trivselsværktøj i jeres hverdag.

Indhold

Kurset bliver en blanding af faglige oplæg, øvelser og aktiv læring gennem madlavningsworkshops. Vi arbejder med sunde(re) snacks som omdrejningspunkt, der kan laves i tekøkkener med din kontaktgruppe, i mindre grupper på en aftenvag, på et valghold eller hvor du i særlig grad ser et behov for at styrke elevernes fællesskab. I laver konkrete planer for trivselsaktiviteter med mad på efterskolen efterfølgende.

Målgruppe

Efterskolelærere der ønsker inspiration til at arbejde målrettet med mad som middel til styrket trivsel og fællesskab hos jeres elever.

Det anbefales at hver efterskole tilmelder mindst to lærere. Det er ikke et krav at man har madfaglige kompetencer.

I behøver ikke have adgang til et køkken på jeres egen skole for at deltage, da der arbejdes med snacks i de uformelle rammer.

Program d. 11 september 2024

- 09.00-09.20: **Ankomst, morgenmad og præsentation**
- 09.20-10.00: **Viden og refleksion: Mad som middel til trivsel**
Vi dykker ned i hvilken betydning mad spiller for unges fællesskab og sundhed, og hvordan man kan arbejde aktivt med dette ude på efterskolerne.
- 10.00-10:30: **Madøvelse**
Aktiv læring og inspiration til at arbejde med mad som middel til trivsel.
- 10.30- 11.15: **Videre: Mad som middel til trivsel**
Oplæg og øvelser med fokus på hvordan man arbejder med mad som middel til trivsel med udgangspunkt i Madkulturens viden og erfaring fra praksis.
- 11.15- 12.15: **Madøvelse**
Aktiv læring og inspiration til at arbejde med mad som middel til trivsel.
- 12.15-13.00 : **Frokost**
- 13.00-14.40: **Værktøj: Trivselsluppen**
Introduktion til værktøjet "trivselsluppen" , der stiller skarpt på udfordringer og løsninger, samt konkret planlægning af egen indsats efter kurset.
- 14.40-15.00: **Opsamling og tak for i dag**

Undervisere og oplægsholdere

Siliane Bjerre, Madkulturen. Programleder for ”Trivsel og sundhed”. Underviser på- og udvikling af indsatser, hvor maden bruges som et middel til at skabe bedre trivsel. Mange års erfaring med at arbejde med forebyggelse af børn og unges mistrivsel, bl.a. fra Mødrehjælpen og DGI.

Frederik Knudsen, Madkulturen. Kulinarisk rådgiver, underviser på og medudvikler af Efterskolernes ‘Køkkentjans under lup’ og ‘Køkkentjansens klimakøkken’. Flere års erfaring med formidling og udvikling i relation til mad og mennesker.

Praktiske oplysninger

Kursussted:	Osted efterskole, Assendløsevejen 1, Osted, 4320 Lejre, tlf. 46 42 23 23
Kursusdato:	11. september 2024, mødetid kl. 09.00-15.00
Tilmelding:	Senest d. 5. august 2024. Spørg herefter om plads
Deltagerpris:	2400 kr. inklusiv fuld forplejning og materialer
Deltagerantal:	Minimum 18 deltagere – maksimum 20 deltagere
Betaling:	Betaling opkræves af Efterskoleforeningen via faktura
Framelding:	Tilmeldingen er bindende efter d. 5. august 2024. Betalingen refunderes ikke efter den dato.
Kursusleder:	Madkulturen, v/ Cathrina Clifford, cathrina@madkulturen.dk , Efterskoleforeningen v/ Kirsten B. Andersen, kba@efterskolerne.dk

*Der tages forbehold for mindre ændringer i dagsprogrammet