

TEMADAG

# MAD, MOTORIK OG OPMÆRKSOMHED



***Seminarer.dk***

# MAD, MOTORIK OG OPMÆRKSOMHED

Børn, der ikke kan sidde stille, holde koncentrationen eller har svært ved at lege, mangler måske vitaminer og mineraler. Eller også er de simpelthen sultne.

Vi kender i dag betydningen af, at børn får tilbudt en god og nærende kost, men det er ikke altid ensbetydende med, at de får den spist. Det er derfor vores ansvar som professionelle at skabe de bedst mulige rammer omkring måltidet og spisesituationen.

Hvad børn spiser og drikker, påvirker grundlæggende deres energiniveau og samspillet mellem krop, sanser og hjerne. Med den rigtige kost og tid, ro og opmærksomhed til at dyrke måltidet, frigør vi masser af positiv energi og ressourcer – overskud, der efterfølgende gør det muligt at fokusere på det vi allerhelst vil bruge tid på: leg, relationer og læring.

## UDBYTTE

- Det gode måltids betydning for trivsel, opmærksomhed og motorisk ro
- Hvordan skaber vi nærvær og ro omkring spisesituationen i hjem, dagpleje, dagtilbud eller skole?
- Hvad stiller vi op med kræsne børn? – og motorisk urolige børn?
- Gode og brugbare argumenter til formidling og samarbejde med forældre, kolleger og andre faggrupper
- Den nyeste viden om fedtsyrer, blodsukker og kostens påvirkning af hjernen
- Hvordan styrker vi bedst barnets sansemotoriske udvikling?



**Skab ro  
og nærvær  
omkring  
måltidet -  
og se store  
forandringer**



# DAGENS 4

## FOKUSOMRÅDER

### MAD OG GOD KOST

- Om kulhydrater, blodsukkerbalance, fedtsyrer
- Mad og børns velbefindende og evne til at fungere og lære
- Hvordan ændrer vi indgroede madvaner?
- Hvad sætter vi i stedet, når vi tager noget væk?

### SPISESITUATIONEN

- Hvordan skaber vi ro og nærvær omkring måltiderne?
- Hvordan arbejder vi konstruktivt med kræsenhed
- Hvordan bliver måltidet en god oplevelse for børn med opmærksomhedsproblemer og sansemotoriske udfordringer? Herunder børn med ADHD eller anden motorisk uro

### MOTORIK

- Børns motoriske udvikling - koordination, kropskontrol og kropbevidsthed
- Børns opmærksomhed og kropslige betingelser for at indgå i lege, samvær og spisesituationer
- Sammenhængen mellem kost, motorik og opmærksomhed
- Sansintegration, sansemotorik og kropslig selvregulering

### SANSER

- Grænsen mellem et velstimulerende miljø og et overstimulerende miljø
- Børn med sarte sansesystemer
- Sansernes betydning for forventningen til måltidet og for fordøjelsesprocessen
- Mad som sanseoplevelse – åbn op for nye oplevelser, erfaringer og forståelser

# DAGENS 2

## UNDERVISERE

BIRGITTE FLENSHOLT, kostkonsulent, skribent og foredragsholder. Uddannet ernærings- og husholdningsøkonom med høj faglig viden og stor erfaring inden for psykologi og terapi.

CONNIE NISSEN, privatpraktiserende børneergoterapeut og foredragsholder med mere end 20 års erfaring i arbejdet med sansemotorik, sansintegration og børns evne til kropslig kontrol

**TID & STED**

11. maj 2010 på Radisson Blu Scandinavia Hotel, Kbh.  
eller 27. maj 2010 på Scandic Silkeborg

Begge dage kl. 9.00 - 16.00

**TILMELDING**

Tilmeld dig inden den 12. april 2010 via [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk)  
eller ring til os på telefon 66 15 90 43.

**PRIS**

Pris pr. deltager er kr. 2.369,- der dækker materiale, morgen  
mad, frokost inkl. én vand og kaffe/te samt andre forfrisk-  
ninger dagen igennem. Med mailliste- og mængderabat,  
jf. nedenfor, er pris pr. deltager kr. 1.895,-.  
Priserne er ekskl. moms.

**RABATTER  
OP TIL 20%**

Der gives 10 % personlig rabat (før moms) til deltagere,  
som senest på tilmeldingstidspunktet, har tilmeldt sig vores  
mailliste på [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk). Der kan yderligere opnås  
10 % rabat på den samlede pris ved samtidig tilmelding af  
tre eller flere deltagere fra samme arbejdssted.

**BEVIS**

Du får et deltagerbevis på dagen.

**WWW**

Besøg [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk), hvor du kan se vores øvrige  
spændende arrangementer og tilmelde dig vores mailliste.