

Sæt SUNDHED på dagsordenen på Efterskolen

# Sundhedsrally

## Sundhedsundervisning Højt elev-engagement Afsæt i de unges medier



Sundhedsrally sætter Sundhed på dagsordenen på en ny måde, der skaber stort engagement hos eleverne.

Diætistteamet rykker ind på efterskolen en dag og afvikler undervisningsforløbet i samarbejde med 3-4 af skolens lærere.

Diætistteamet arrangerer undervisningsforløb og lærerne virker som konsulenter for eleverne. Eleverne skal i grupper løse forskellige opgaver. Resultaterne vurderes løbende og der kåres til sidst en samlet vinder. Vi anbefaler max 80 elever pr. undervisningsdag.

Udgangspunktet for opgaverne er de 8 kostråd. Eleverne skal ved at løse forskellige opgaver sælge budskabet om at følge de 8 kostråd. Til deres research er internettet det vigtigste informationsmedie og deres viden skal leveres videre til deres kammerater som plancher eller diasshow og ikke mindst et video reklamespot for kostrådet.

De teoretiske opgaver krydres med en lille nem køkkenopgave med fokus på sunde mellemmåltider.

Finalen er en fernisering af elevernes produkter, test af viden, fremvisning af videospot, servering af tilberedte mellemmåltider og overrækkelse af præmie til den vindende gruppe.

Undervisningsforløb er udviklet og afprøvet i samarbejde med Vojens Gymnastik og Idrætsefterskole.

2 forløb blev afviklet med succes efteråret 2009 med 2x80 elever på Vojens Gymnastik og Idrætsefterskole.



### Kontakt os

Vi sammensætter gerne et program, der passer til Jeres behov. Ring og få et uforpligtende tilbud. Kontakt diætist Malene Iskov tlf. 22230590. Mail: maleneiskov@youmail.dk

Diætist-teamet leverer produkter, hvor vi kobler teori og praksis. Det sker aldrig med løftede pegefingre men nærmere med humor og et "glimt" i øjet.

Til efterskoler tilbyder Diætistteamet

- undervisning af de ansatte
- undervisning og vejledning af køkkenpersonale
- hjælp til udarbejdelse af mad og måltidspolitik
- sundhedsrally for eleverne

Vi har stor erfaring fra samarbejde med private og offentlige virksomheder, efterskoler, foreninger, kommuner, amter, undervisningsinstitutioner og private personer.

