



OVERSIGT OVER UDDANNELSESFORLØBET, DATOER OG UNDERVISERE:

MODUL 1.

UNDERVISER: KAREN NØRBY

DATO: 12/9 2025

Hjernens anatomi og fysiologi. Hvordan fungerer nerveceller. Hvordan vi kan hjælpe kroppen til at danne signalstoffer som dopamin og serotonin. Samspillet mellem fordøjelsen, vores tarmflora og hjernen.

MODUL 2.

UNDERVISER: KAREN NØRBY

DATO: 3/10 2025

Kulhydrater, protein og fedtstoffer. Vores blodsukkerhormoner og sukker. Koblingen mellem vores stofskifte hormoner og hjernen. Fedtsyrer og deres virkningsmekanismer på nervesystemet.

MODUL 3.

UNDERVISER: KAREN NØRBY OG BIRGITTE FLENSHOLT

DATO: 31/10 2025

Allergier, intolerancer og deres indflydelse på nervesystemet. Neuropeptider, histamin og farvestoffer. Overspisning. Kræsne børn og småtspisende børn. Spiseværing, madlede. Overfølsomhed for madens berøring i mundhulen.

MODUL 4.

UNDERVISER: PERNILLE KRUSE OG KAREN NØRBY

DATO: 21/11 2025

Inflammation i krop og hjerne. Inflammationsdæmpende kost. Metylering. Hvordan kan yoga bruges aktivt i hverdagen til at skabe ro og bevægelse? Hvordan påvirker rusmidler som sprut og stoffer hjernen? Og hvad kan vi gøre ved afhængighed?

MODUL 5.

UNDERVISER: KAREN NØRBY

DATO: 9/1 2026

Industrikemikalier og afgiftning. Vand og kroppens behov for væske. Vitaminer, mineraler og næringsstofmangler. Relevante kosttilskud.



MODUL 6.

UNDERVISER: KAREN NØRBY

DATO: 6/2 2026

Hvilke kliniske test kan være relevante for mennesker med udviklingsforstyrrelser? Cases: institutioner og personer, som hjælpes bl.a. gennem kost. Hvordan hjælper vi krop og hjerne til at danne energi?

MODUL 7.

UNDERVISER: KAREN NØRBY

DATO: 6/3 2026

Motion og dens effekt på stressniveau og psyke. Søvn: hvad sker der, når vi sover, og hvordan påvirker søvmangel psyken? Hvordan kan vi sænke stressniveauet gennem meditation og meditationsøvelser.

MODUL 8.

UNDERVISER: PERNILLE THOMSEN

DATO: 17/4 2026

Pædagogiske redskaber til at arbejde med livsstilændringer og mennesker med udviklingsforstyrrelser. Hvad sker der i hjernen, når den udsættes for stress? Hvorfor er struktur vigtigt. Idéer til at bruge struktur i hverdagen. Praktiske redskaber og øvelser.

MODUL 9.

UNDERVISER: PIA HOLM OG FREDE BRÄUNER

DATO: 8/5 2026

Ekskursion til Bramsnæsvig. Foredrag af daglig leder Pia Holm. Rundvisning. Hjernevenlig frokost. Hvordan kan vi kommunikerer sundhed med unge mennesker? Hvad kan vi måle på? Vi måler blodsukker, vægt, blodtryk, muskelstyrke mm.

MODUL 10.





UNDERVISER: KAREN NØRBY

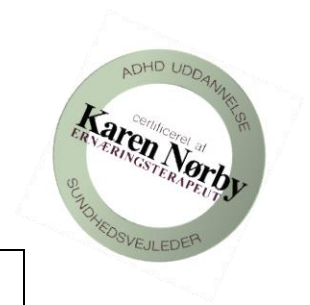
DATO: 12/6 2026

Fremlæggelse af eksamensopgaver. Vi lærer og bliver inspireret af hinanden. Uddeling af eksamensbevis. Hjernevenlig festmiddag.



UNDERVISERE:

	<p>Karen Nørby Ernæringsterapeut, forfatter og foredragsholder med speciale i kost og ADHD. Læs mere på www.karennorby.dk</p>
	<p>Pernille Kruse Humanbiolog og ernæringsterapeut med speciale i inflammation og antiinflammatorisk kost. Læs mere på: www.ernaeringslinjen.dk</p>
	<p>Pernille Thomsen Fysioterapeut, ekstern lektor, master i sundhedspædagogik og forfatter til bogen ” Du skal huske at fodre din søhest”. Læs mere på: www.pernillefys.dk</p>
	<p>Pia Holm Leder på specialskolen Bramsnæsvig. Sygeplejerske, kostvejleder og mor til en søn med en hjerneskade. Læs mere her: www.specialskolenbramsnsvig.dk</p>



Frede Bräuner

Lærer, formand for foreningen Mad&Læring og forfatter til bogen "Kost, adfærd og indlæringsevne".
Læs mere her: www.madoglaering.dk



Birgitte Flensholt

Kostkonsulent, ernærings- og husholdningsøkonom og bachelor i psykologi. Speciale i spiseværing, madlede og taktile overfølsomhed for mad.
Læs mere her: www.flensholt.dk/boern-med-saerlige-behov/