

HJEMMEØVELSE

ØVELSE: Det gode måltid

Valgfri

Formål

At deltagerne reflektere over og bliver bevidste om spisesituationer og de fysiske signaler som kroppen sender før, under og efter et måltid. Øvelsen vil hjælpe deltagerne med at få øje på, om der er spisesituationer, som ikke stemmer overens med kroppens signaler, for eksempel overspisning, følelsesmæssig spisning, udskudt spisning eller lignende.

Om øvelsen

Øvelsen er egnet for de deltagere, som er motiveret for at undersøge, om deres spise-mønstre stemmer overens med kroppens signaler. Øvelsen kan være svær for de deltagere, som har mistet føling med kroppens sult- og mæthedssignaler, og som derfor ikke kan mærke signalerne så tydeligt. Underviseren skal derfor vurdere, om øvelsen er relevant for hele holdet, for nogle af deltagerne eller om den skal tilbydes som en frivillig øvelse.

Forberedelse

Print "Sult- og mæthedsskema" til deltagerne.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen og formålet med den.
2. Underviseren udleverer flere eksemplarer af sult- og mæthedsskemaet til deltagerne. Deltagerne gøres opmærksomme på, at kroppens signaler er individuelle, og derfor kan opleves forskelligt. Det kan derfor være forskelligt fra person til person, hvordan signalerne opfanges.
3. Deltagerne skal udfylde skemaet hver dag i 2-3 dage, hvor de ved hvert måltid (eller blot ved udvalgte måltider) registrerer de signaler, kroppen sender i forbindelse med måltiderne (se skemaet).
4. Deltagerne vil på baggrund af det udfyldte skema kunne se, om der er overensstemmelse mellem sult- og mæthedsfølelsen og det/de spiste måltid(er). Nogle vil opleve, at de spiser uden at føle sult, nogle vil opleve, at de spiser for sent, så de når at blive meget sultne, og nogle vil opleve, at der er god overensstemmelse mellem måltiderne og kroppens signaler.
5. Inddrag eventuelt de generelle råd om opmærksom spisning:
 - Spis, når du er sulten - vær særligt opmærksom på samspillet mellem blodsukker og medicin.
 - Anret din mad på tallerkenen eller i skåle og sæt resten væk.
 - Spis langsomt.
 - Smag på din mad og nyd den.
 - Undgå fjernsyn, mobiltelefon og lignende under måltidet.
 - Spis ikke i bilen, i toget eller andre steder.
6. Øvelsens introduktion afsluttes med eventuelle spørgsmål fra deltagerne. ▶▶



MATERIALER



- "Sult- og mæthedsskema" printes fra **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hvis muligt, følger den ernæringsprofessionelle underviser op på øvelsen som start på **modul 8**.