

TEMA 1: Mad og diabetes del 2

ØVELSE: Sult og mæthed

Valgfri

Formål

At deltagerne reflektere over og bliver bevidste om de fysiske signaler på sult og mæthed, som kroppen sender før, under og efter et måltid.

Om øvelsen

Øvelsen gennemføres i mindre grupper. Nogle deltagere vil opleve, at det er let at sætte ord på de signaler kroppen sender, mens det for andre vil være sværere at svare på refleksions-spørgsmålene.

Forberedelse

Print "Sult- og mæthedsskala" til deltagerne.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen og formålet med den.
2. Underviseren inddeler holdet i mindre grupper og udleverer en sult- og mæthedsskala til hver deltager.
3. Deltagerne skal nu - ud fra skalaen - reflektere enkeltvis over egen sult- og mætheds-fornemmelse ved dagens (og nattens) spisesituationer.
4. Herefter drøfter deltagerne i grupperne det, de hver især er kommet frem til.

Underviseren kan skrive følgende hjælpespørgsmål:

- *Hvor ligger du på skalaen før, under og efter dagens måltider?*
 - *Er der forskel på, hvordan du har det før, under og efter morgenmad, frokost og aftensmad?*
 - *Hvis ja, hvad skyldes det?*
 - *Spiser du mellemmåltider/snacks, og hvordan er din sult/mæthed før og efter disse?*
5. Øvelsen afsluttes med en fælles opsamling, hvor deltagerne har mulighed for at stille spørgsmål til underviseren. Underviseren kan vælge at supplere med generelle råd til opmærksom spisning og dialog herom:
- Spis, når du er sulten - vær særligt opmærksom på samspillet med 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.





MATERIALER



- "Sult- og mæthedsskala" printes fra www.levlivet.online

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Øvelsen kan erstattes eller suppleres med hjemmeøvelsen "Det gode måltid", særligt for de deltagere, der har mod på at arbejde mere med sult og mæthed.