

TEMA 1: Mad og diabetes del 2

ØVELSE: Gennemgang af kostråd i billeder

Anbefalet - vælg mindst 1 af 3

Formål

At deltagerne introduceres til de officielle kostråd med særligt fokus på, hvordan disse kan omsættes og tilpasses livet med type 2-diabetes.

Om øvelsen

Deltagerne skal parvis drøfte de officielle kostråd i forhold til:

- Deltagernes kendskab hertil
- Deres holdninger til kostrådene
- Om det er noget, deltagerne efterlever i deres hverdag
- Hvad der er nyt
- Hvad der er svært med mere.

Forberedelse

Print billeder af kostrådene til deltagerne.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren gennemgår øvelsen og forklarer formålet med den.
2. Underviseren inddeler holdet i par og uddeler billeder af kostrådene.
3. Deltagerne gennemgår kostrådene med udgangspunkt i følgende spørgsmål:
 - Hvilke kostråd kender du?
 - Hvilke kostråd er nye for dig?
 - Hvilke udfordringer vil du have, hvis du skal følge et eller flere udvalgte kostråd?
4. Når deltagerne er færdige, drøftes det i plenum, om der er spørgsmål til kostrådene, om noget var uklart med mere.

MATERIALER



- Billeder af kostrådene printes fra **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Underviseren kan vælge at udlevere Fødevarestyrelsens pjece om de officielle kostråd, findes på **www.levlivet.online**
- Kostrådene kan printes fra gang til gang eller lamineres, så de kan genbruges fra hold til hold.
- Inddrag eventuelt Fødevarestyrelsens Kostrådscirkel, findes på **www.levlivet.online**