

## TEMA 1: Mad og diabetes del 2

# OPLÆG: De officielle kostråd og type 2-diabetes

Anbefalet - vælg mindst 1 af 3

### Formål

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

### Om oplægget

Underviser udarbejder et oplæg, der indeholder følgende:

- De officielle kostråd
- Særlige fokusområder: frugt, mælkeprodukter, kulhydrater og disses kvalitet, fedttyper og disses kvalitet
- At kostrådene omhandler både sundhed og klima.

### MATERIALER



- Billeder og powerpoint med kostrådene, downloades fra **www.levlivet.online**
- Inspirationsmaterialer findes i materialekataloget på **www.levlivet.online**
- Powerpoint-skabelon downloades fra **www.levlivet.online**

### TIPS TIL UNDERVISEREN

- Involver deltagerne ved at stille spørgsmål til deres egne mad- og drikkevaner.
- Repeter eventuelt "behandlingstrekanten" og M'erne: **mad**, **motion**, **medicin**, **måling**, og **mental sundhed**.
- Suppler eventuelt oplægget med råvarer i de anbefalede mængder og en spiseske til at vise, hvor stor en mængde frø og kerner, der anbefales.
- Inddrag eventuelt Fødevarestyrelsens Kostrådscirkel, findes på **www.levlivet.online**
- Underviseren kan vælge at udlevere Fødevarestyrelsens pjece om de officielle kostråd findes på **www.levlivet.online**