

TEMA 1: Mad og diabetes del 2

ØVELSE: Fysisk indkøbstur

Anbefalet - vælg mindst 1 af 3

Formål

At deltagerne klædes på til at foretage valg i indkøbs- og spisesituationer, som er i overensstemmelse med deres personlige præferencer og behov, som tager hensyn til deres type 2-diabetes.

At deltagerne opnår kendskab til relevante mærkninger og logoer, og at de lærer at aflæse en varedeklaration.

Om øvelsen

Øvelsen gennemføres i en lokal dagligvareforretning, hvor deltagerne får mulighed for og støtte til at bruge mærkninger, logoer og varedeklarationer i en indkøbssituation.

Forberedelse

Vælg en nærliggende dagligvareforretning og lav gerne en aftale med forretningen om, at I kommer.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren gennemgår øvelsen og formålet hermed.
2. Underviseren gennemgår de vigtigste emner, når man skal handle ind:
 - Varedeklarationen
 - Hvordan aflæser man den?
 - Hvad skal man være opmærksom på, når man har type 2-diabetes?
 - Nøglehulsmærket
 - Fuldkornslogoet
 - Indkøbsguiden (fra Sundhedsstyrelsen og Diabetesforeningen).
3. Holdet går samlet til den nærmeste dagligvareforretning, hvor underviseren gennemgår forskellige fødevarergrupper med udgangspunkt i varedeklarationer, mærkninger og indkøbsguiden samt deltagernes vaner og præferencer.
4. Underviseren afslutter øvelsen ved at spørge deltagerne, om de har spørgsmål, tvivl eller lignende i forhold til at købe ind fremover.

MATERIALER



- Indkøbsguiden findes på **www.levlivet.online**
- Powerpoint-skabelon downloades fra **www.levlivet.online**
- Inspirationsmaterialer findes i materialekataloget på **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Overvej, om alle på holdet er komfortable med at skulle undervises i en butik.