

TEMA 1: Mad og diabetes del 2

ØVELSE: Gennemgang af kostråd med E-læring

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.

Via E-læring præsenteres de enkelte kostråd, og deltagerne får på den måde tilegnet sig viden om hvert kostråd, hvis de ikke kender dem i forvejen eller har brug for at få dem genopfrisket.

Forberedelse

Adgang til en pc eller en tablet, alternativt en smartphone.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren gennemgår øvelsen og forklarer formålet med den.
2. Underviseren inddeler holdet i par, og deltagerne logger ind på linket på henholdsvis pc, tablet eller smartphone.
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



• PC, tablets eller smartphones.



• E-læring om kostrådene findes på **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Underviseren kan vælge at udlevere Fødevarestyrelsens pjece om de officielle kostråd, findes på **www.levlivet.online**
- Underviseren skal være opmærksom på, hvorvidt deltagerne er fortrolige med brug af pc, tablets og/eller smartphone.
- Inddrag eventuelt Fødevarestyrelsens Kostrådscirkel, findes på **www.levlivet.online**