

TEMA 1: Mad og diabetes del 2

ØVELSE: Digital 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 kræver brug af apps eller hjemmesider på pc, tablets eller smartphone. Deltagerne skal foretage en indkøbstur på nettet.

Forberedelse

Undersøg, om deltagerne har tablets og/eller smartphones, der kan bruges til øvelsen.

Alternativt skal kommunen kunne stille et antal til rådighed.

Hent gerne apps og hjemmesider ned på forhånd.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren gennemgår øvelsen og formålet med den.
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. Underviseren beder deltagerne gå sammen i par.
4. Deltagerne skal købe ind virtuelt ved hjælp af kendte apps/hjemmesider. Deltagerne udvælger varer efter vaner og præferencer til et måltid for eksempel morgenmad, brunch, frokost eller aftensmad - ét måltid per gruppe.
5. Øvelsen afsluttes ved, at deltagerne gennemgår indkøbslisterne i fællesskab med underviseren, og holdet vurderer, om indkøbene lever op til anbefalingerne. Hvis listen ikke lever op til anbefalingerne diskuteres hvorfor og alternative muligheder. ▶▶



MATERIALER



• Pc, tablets eller smartphones.



• Indkøbsguiden downloades fra **www.levlivet.online**

• Inspirationsmaterialer findes i materialekataloget på **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Underviseren kan vurdere, om opgaven skal gøres sværere ved at vælge snacks eller mellemmåltider.
- Alle grupper skal have minimum én smartphone, pc eller tablet til rådighed. Alternativt kan øvelsen løses i plenum med pc tilkoblet projektor.