

MODUL 7

Mad og følgesygdomme

Modul 7 består af de to temaer: "Mad og diabetes del 2" og "Følgesygdomme."

Temaet "Mad og diabetes del 2" bygger videre på "Mad og diabetes del 1" og sætter fokus på de officielle kostråd, indkøb samt måltider og mængder.

Temaet "Følgesygdomme" rummer både viden om behandling og forebyggelse af følgesygdomme og har især fokus på at give deltagerne handlekompetencer i forhold til, hvad de selv kan gøre for at forebygge udviklingen af følgesygdomme.

LÆRINGSMÅL

- Deltagerne har fået kendskab til de officielle kostråd og hvordan de kan tilpasses livet med type 2-diabetes.
- Deltagerne har fået kendskab til deklarerationer og fødevaremærkninger og kan anvende dem ved indkøb.
- Deltagerne har fået indsigt i måltidssammensætning, mængder, appetit og kan sammenholde det med blodsukkerregulering.
- Deltagerne har fået viden om følgesygdomme, hvordan de kan forebygges, og hvordan de kan arbejde med tanker og følelser omkring dette.





OVERBLIK MODUL 7

🕒 Varighed ca. (uden pause)

OPSAMLING OG INTRO TIL MODULET

- Øvelse: Tjek ind 20 min.

TEMA 1: Mad og diabetes del 2

- Vælg mindst 1 af 3
 - Oplæg: De officielle kostråd og type 2-diabetes 30 min.
 - Øvelse: Gennemgang af kostråd i billeder 20 min.
 - Øvelse: Gennemgang af kostråd med E-læring 20 min.
- Vælg mindst 1 af 3
 - Øvelse: Fysisk indkøbstur 1 time, 30 min.
 - Øvelse: Digital indkøbstur 60 min.
 - Øvelse: Indkøbstur i lokalet 40 min.
- Måltider og mængder
 - Øvelse: Dine måltider 25 min.
 - Øvelse: Sult og mæthed 15 min.

TEMA 2: Følgesygdomme

- Vælg mindst 1 af 2
 - Oplæg: Følgesygdomme 45 min.
 - Øvelse: Følgesygdomme 30 min.
- Øvelse: Tipskupon om fødder 20 min.
- Øvelse: Vi ser og mærker på fødder 25 min.
- Case: Hvad ved vi om følgesygdomme? 20 min.

OPSAMLING

- Øvelse: Tjek ud 20 min.

HJEMMEØVELSE

- Øvelse: Det gode måltid 10 min.

● Anbefalet ○ Valgfri