

TEMA 1: Mad og diabetes del 2

ØVELSE: Indkøbstur i lokalet

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, og 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

Deltagerne skal forestille sig at være ude at handle og udvælge de varer, som de normalt ville købe.

Forberedelse

Produkt-/fødevareefterligninger - for eksempel tom emballage eller billeder af produkter (inklusive varedeklaration, mærkninger og logoer).

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 udvælge produkter i den fiktive dagligvarebutik efter vaner og præferencer.
4. Underviseren gennemgår de forskellige fødevaregrupper med udgangspunkt i varedeklarationer, mærkninger og indkøbsguiden samt deltagernes vaner og præferencer.

MATERIALER



- Tomme emballager eller billeder af produkter, fødevarer, drikkevarer.



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

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Deltagerne kan bidrage ved at medbringe tom emballage fra deres egen hus-holdning.