

TEMA 2, Mad og diabetes del 1

ØVELSE: Fedtstoffer i maden

Valgfri

Formål

At deltagerne får viden om og reflekterer over eksisterende kendskab til fedtstoftyper og -kvalitet.

Om øvelsen

Ved hjælp af madbrikkerne skal deltagerne sparre med hinanden om viden og erfaringer på området. Underviseren skal understøtte denne proces.

Forberedelse

Sorter madbrikkerne, så der kun bruges fødevarer, som indeholder fedt.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen og formålet med den.
2. Underviseren deler holdet i mindre grupper af 2-4 personer og lægger madbrikkerne på et bord.
3. Deltagerne vælger alle et antal madbrikker og skal i samarbejde opdele madbrikkerne i to grupper efter fedtkvalitet: gode eller mindre gode fedtstoffer.
4. Når alle grupper har placeret deres brikker drøftes i plenum de brikker, som grupperne var i tvivl om. Underviseren guider til, at de bliver placeret rigtigt og spørger ind til eventuelt oplagte fejlplaceringer.
5. Øvelsen afsluttes ved, at underviseren spørger deltagerne, om der var noget, der overraskede dem ved øvelsen.

MATERIALER



• Madbrikker findes i **materialekassen til modul 6.**