

TEMA 1: Mad og diabetes del 2

ØVELSE: Dine måltider

Anbefalet

Formål

At deltagerne får indblik i og forståelse for, hvad spising betyder for os som mennesker. At deltagerne får indblik i de generelle kostanbefalinger og mulighed for at reflektere over deres egne spisevaner, måltidsmønstre med mere. Underviseren får mulighed for at øge sit kendskab til deltagerens erfaringer og udfordringer relateret til mad og spisesituationer.

Om øvelsen

"Den pædagogiske sol" bruges til at få deltagerne til at komme med bud på, hvad måltidet betyder for dem hver især.

Øvelsen kan ligeledes være med til at fremme den enkeltes accept af eventuelle nødvendige ændringer af spisevaner.

I "Den pædagogiske sol" symboliserer "strålerne", at svarene ikke er i prioriteret rækkefølge. Der er ingen korrekte eller forkerte svar. "Den pædagogiske sol" stimulerer til egen læring, giver mulighed for individuel refleksion og sætter fokus på, hvad der er vigtigt for den enkelte deltager.

Forberedelse

Ingen.

Sådan igangsætter du øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen og forklarer, hvad formålet med "Den pædagogiske sol" er.
2. Underviseren tegner en cirkel med teksten "Hvilke overvejelser gør du dig om dine måltider?" i midten. Cirklen kan tegnes på whiteboard eller flipover.
3. For hvert svar deltagerne kommer med, tegnes der en streg ud fra cirklen. For enden af strengen, skrives deltagerens svar. Stregerne symboliserer solens stråler.
4. Undervejs kan underviseren spørge ind til nogle af svarerne for at komme godt rundt om emnet og få deltagerne til at sætte flere ord på deres følelser, bekymringer, viden med mere.
5. Hvis det er svært for deltagerne at komme med elementer til solen kan underviseren tage udgangspunkt i følgende emner for at sætte dialogen i gang:
 - Antal måltider
 - Måltidernes fordeling over døgnet (spørg også ind til måltider om natten)
 - Blodsukkersvingninger
 - Mad på tallerkenen, mængder
 - Mad på tallerkenen, tallerkenmodeller (Y- og T-tallerkenen)
 - Sult og mæthed, opmærksom spising, spisehastighed
 - Nydelse, socialt samvær, omgivelsernes betydning med mere.
6. Øvelsen afsluttes, når alle deltagere har budt ind. Solen gemmes. ▶▶

◀◀ "Den pædagogiske sol" suppleres med følgende:

Underviseren gennemgår herefter døgnet's måltider med fokus på hovedmåltiderne og valgfrie mellemmåltider. Der kan eventuelt indledes med at spørge deltagerne, hvor mange og hvilke måltider, de selv spiser.

Underviseren præsenterer Y- og T-tallerkenmodellerne for deltagerne, hvor fordelingen af maden gennemgås. Deltagerne kan eventuelt tegne deres egen fordeling på et stykke papir, for eksempel ud fra hvad de spiste til aftensmad dagen før.

Øvelsen afsluttes ved, at underviseren spørger ind til eventuelle spørgsmål, tvivl eller andet, som deltagerne måtte ønske at tale om.

MATERIALER



• Whiteboard eller flipover.



- Illustration af blodsukkerkurve printes fra **www.levlivet.online**
- Tallerkenmodeller (T- og Y-tallerken) printes fra **www.levlivet.online**
- Sult- og mæthedsskala printes fra **www.levlivet.online**

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Måltidernes indhold af næringsstoffer og påvirkning af blodsukkeret kan repeteres.