

TEMA 2: Mad og diabetes del 1

ØVELSE: Næringsstoffer og deres virkning på blodsukkeret

Anbefalet

Formål

At deltagerne opnår forståelse for sammenhængen mellem næringsstoffer, hvilke fødevarer de forekommer i, og hvordan de påvirker blodsukkeret.

Om øvelsen

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

Forberedelse

Udvælg madbrikker på forhånd i forhold til deltagerens vidensniveau og underviserens kendskab til deltagerens madvaner.

Sådan igangsættes øvelsen

Del 1: "Næringsstofdug"

1. Underviseren introducerer øvelsen og formålet med den.
2. Underviseren deler holdet i mindre grupper af 2-4 personer.
3. Underviseren lægger næringsstofdugen på et bord, så alle grupperne kan stå omkring den.
4. Madbrikkerne lægges frem ved siden af dugen eller på et bord i nærheden. Underviseren bestemmer, hvor mange og hvilke brikker der skal tages i brug. Tag gerne hensyn til, hvilke madbrikker der passer bedst til holdets madvaner, præferencer, problematikker med mere.
5. Grupperne vælger et antal madbrikker og samarbejder om at placere de valgte madbrikker på dugens cirkler afhængigt af, hvilket næringsstof de primært tror eller ved føde-/drikkevaren indeholder (fedt, kulhydrat eller protein).
6. 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.

Del 2: "Speedometerdug"

1. Underviseren lægger speedometerdugen på et bord, og forklarer anden del af øvelsen, og formålet hermed.
2. Underviseren vælger, om madbrikkerne genbruges eller skiftes ud med nye.
3. Grupperne vælger et antal nye madbrikker og samarbejder om at placere dem på dugen ud fra, hvor hurtigt de tror eller har erfaring med, at de enkelte fødevarer får blodsukkeret til at stige.
4. Når alle grupperne har placeret deres brikker drøftes i plenum de brikker, som de 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, de blev overraskede over ved de to øvelser.





MATERIALER



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

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Øvelserne med dugene kan gennemføres individuelt ved, at hver deltager selv vælger brikker og lægger på dugen.
- Underviseren kan vælge at anvende fødevareemballage eller printe billeder af produkter og bruge dem i stedet for brikkerne eller som supplement. Deltagerne kan også medtage egne fødevarer/emballager, som kan indgå i øvelsen.