

TEMA 2: Mad og diabetes del 1

OPLÆG: Næringsstoffer og deres virkning på blodsukkeret

Valgfri

Formål

At deltagerne introduceres til de forskellige typer af næringsstoffer, i hvilke fødevarer de primært findes, og hvordan de påvirker blodsukkeret.

Om oplægget

Underviser udarbejder et oplæg, der indeholder følgende:

- De fire typer af næringsstoffer og deres energiindhold
- Hvilke fødevarer der primært indeholder kulhydrater, protein og fedt
- Hvordan kulhydrater, protein og fedt påvirker blodsukkeret
- Kulhydrattyperne og deres individuelle virkning på blodsukkeret.

MATERIALER



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

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Deltagerne kan parvis drøfte erfaringer med madens virkning på blodsukkeret.