

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃



生活方式教練培訓指南

外出時的健康飲食

外出時的健康飲食

課程重點

外出時的康飲食可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者如何在餐廳和社交場合保持他們的進食目標。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 確定在餐廳和社交活動中健康飲食所面臨的一些挑戰
- ▶ 解釋如何規劃和應對這些挑戰

資料清單

您將需要：


- ☐ 您的參與者筆記本
- ☐ 此模塊的參與者指南(每位參與者和您都有一份副本)
- ☐ 空白的健身日誌(根據需要)
- ☐ 空白的飲食日誌(根據需要)
- ☐ 空白的行動計劃(根據需要)
- ☐ 生活方式教練日誌
- ☐ 胸牌(根據需要)
- ☐ 給參與者稱重的體重秤(適用於所有課程)
- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆

可選物品：

- ☐ 掛圖、畫架或膠帶、馬克筆；或者白板、白板筆和橡皮擦
- ☒ 當地餐廳的各種菜單(有的健康、有的不健康；有的需要坐下來享用，有的是快餐；不同的菜系；有的提供熱量和脂肪標示，有的不提供)。線上搜索，或現場自己挑選。

要做的事情

課程開始之前：

- ☐ 預定一個會議室。確保有一個私密空間可以給參與者稱重。
- ☐ 收集需要的物品。
- ☐ 查看該模塊的生活方式教練培訓指南和參與者指南。確保您完全理解了這兩份指南。
- ☐ 提前到達。
- ☐ 以易於討論的形式擺放椅子，例如圍成一個圓圈。
- ☐ 在掛圖或白板上寫下所需的文字（可選）。參見 

當每位參與者到達時：

- ☐ 問候參與者。
- ☐ 私下給參與者稱體重。
- ☐ 在您的生活方式教練日誌上記錄參與者的數據。
- ☐ 告訴參與者他們的體重。或者把體重寫在便利貼上給他們。請他們將其記錄在各自的體重日誌上。
- ☐ 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- ☐ 如有需要，給參與者空白的健身日誌、飲食日誌和行動計劃。
- ☐ 如要需要，請參與者填寫並佩戴胸牌。
- ☐ 請參與者坐下。建議他們在等待剩下的組員時，查看第 2 頁上的「課程重點」。

課程結束之後：

- ☐ 盡快做這節課的筆記。寫下哪些進展順利，哪些需要改進。同時也寫下您需要在下次課程之前完成的任何任務。

模塊概要

課程內容：

以下內容將持續 60 分鐘。在每次課程開始時，請額外用 10 分鐘給參與者稱體重並與參與者討論。

- ☐ 歡迎和回顧 第 6 頁 10 分鐘
- ☐ 目的 第 7 頁 2 分鐘
- ☐ 在餐廳中健康飲食所面臨的挑戰 第 7 頁 5 分鐘
- ☐ 如何在餐廳中健康飲食 第 8 頁 18 分鐘
- ☐ 在社交活動中健康飲食所面臨的挑戰 第 12 頁 5 分鐘
- ☐ 如何在社交活動中健康飲食 第 13 頁 10 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 15 頁 5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 16 頁 5 分鐘

生活方式教練手稿

教練筆記

歡迎和回顧(10 分鐘)

► **說：**歡迎大家回來！這是CDC 生活方式改變計劃 Prevent T2 的第 __ 次會議。

今天，我們要討論外出時如何確保健康飲食。

在開始之前，讓我們花幾分鐘時間回顧上次討論的內容。我將努力回答你們的任何問題。

↗ **做：**簡要總結上次課程。

💬 **討論：**大家對我們上次討論的內容有任何疑問？

► **說：**讓我們來討論一下您上次制定的行動計劃進展得如何。

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

► **說：**現在，讓我們來討論一下您在家裡嘗試的其他事項進展得如何？

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

教練筆記	目的 (2 分鐘)
	<p>► 說：當您在家時健康飲食已經夠難了。但是外出時要健康飲食則會帶來特別的挑戰。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 在餐廳和社交活動中面臨的一些健康飲食方面的挑戰 ■ 如何規劃和應對這些挑戰 <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
<p>餐廳中的挑戰包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 份量大 ■ 沒有健康的選擇 ■ 不知道配料或食物的製作方法 ■ 誘人的食物 ■ 想要有禮貌 ■ 想讓您花的錢物有所值 	<p>在餐廳中健康飲食所面臨的挑戰 (5 分鐘)</p> <p>► 說：在餐廳中要確保健康飲食可能會面臨很多挑戰。讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「José 的故事」。</p> <p>↗ 做：朗讀 (或讓志願者朗讀) 故事的前兩段。</p> <p>💬 討論：您覺得要在餐廳中健康飲食會給您帶來什麼挑戰？</p>

教練筆記

如需瞭解更多關於健康食物選擇的資訊，請參見健康飲食以預防二型糖尿病 (T2) 和享用您喜歡的健康食物模塊的講義。

如何在餐廳中健康飲食 (18 分鐘)

► **說：**我們已經討論了在餐廳中健康飲食所面臨的一些挑戰。現在讓我們來討論如何計劃和應對這些挑戰。

首先要做的是選擇一家餐廳。

為了明智地選擇一家餐廳，提前查看菜單是一個好主意。


► **提問：**您如何能找到菜單？

回答：您可以線上搜索。或者，您可以現場親自挑選。

► **提問：**您會在菜單上尋找什麼類型的食物？

回答：卡路里、脂肪和糖含量低的食物；纖維和水含量高的食物；維他命、礦物質和蛋白質含量高的食物。

教練筆記	如何在餐廳中健康飲食
<p>.....</p> <p>此活動為可選。</p> <p>表示食品健康的詞包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 烘焙 ■ 炙烤 ■ 低脂 ■ 蒸 <p>.....</p> <p>要知道某個食品是否健康，您可以詢問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 它是如何製作的？ ■ 這裡面有哪些原料？ ■ 這是用什麼油烹飪的？ 	<p>.....</p> <p>✳ 活動：理解菜單</p> <p>► 說：現在我們馬上來看一些菜單。</p> <p>↗ 做：將參與者分成小組或讓他們單獨練習。將你所在區域的不同類型的餐廳的菜單分發下去。根據需要提供筆。</p> <p>► 說：請圈出您認為健康的任何菜品。</p> <p>↗ 做：給參與者一到兩分鐘時間圈出菜品。</p> <p>💬 討論：您圈了哪些菜品？哪些詞讓您認為這些菜品健康？</p> <p>.....</p> <p>💬 討論：您可以詢問什麼樣的問題來證實某個菜品是否健康？</p>

教練筆記	如何在餐廳中健康飲食
<p>您可以要求的健康的替代品包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 我可以用烘焙/蒸/炙烤/架烤來代替油炸嗎？ ■ 我可以不加沙拉醬/蘸醬/肉汁/酸奶油/黃油嗎？ ■ 這道菜可以用植物油而不是豬油/黃油來烹飪嗎？ 	<p>► 說：您還可以要求健康的替代品。例如，您可以要求一個配菜沙拉或蒸蔬菜來代替薯條。</p> <p>許多餐廳很樂意這麼做。在某些情況下，您可能需要支付一點額外的費用。但是這是值得的。</p> <p> 討論：您可以要求哪些健康的替代品？</p>

教練筆記

為確保您能食用健康份量的食物，您可以問：

- 我可以購買該食物的最小份嗎？
- 我可以選擇開胃菜代替主菜嗎？
- 我的朋友可以與我共享這份食物嗎？

如何在餐廳中健康飲食

► **說：**除了確定菜品是否健康，您還需要確保您食用了健康份量的食物。

許多餐廳都提供大份量的菜品。此外，有時候您可能會想要熱量相當高的一小份菜品。

💬 **討論：**您可以詢問哪些問題來確保您食用了健康份量的食物？

教練筆記	在社交活動中健康飲食所面臨的挑戰 (5 分鐘)
<p>社交活動包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 野炊 ■ 假期 ■ 新生兒派對 ■ 體育比賽 ■ 婚禮 ■ 工作派對 <p>社交活動的挑戰包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 份量大 ■ 沒有健康的選擇 ■ 不知道配料或食物的製作方法 ■ 來自他人的壓力 ■ 誘人的食物 ■ 想要有禮貌 ■ 想要融入 	<p>► 說：我們已經討論了在餐廳中健康飲食所面臨的一些挑戰。現在讓我們來看看社交活動。</p> <p>💬 討論：哪些社交活動可能與食物有關？</p> <p>► 說：在社交活動中健康飲食可能會面臨很多挑戰。讓我們回到故事。</p> <p>🔗 做：朗讀 (或讓志願者朗讀) 第 3 頁上 José 的故事的第三段。</p> <p>💬 討論：您覺得在社交活動中的健康飲食會給您帶來什麼挑戰？</p>

教練筆記

為社交活動做好準備的方法包括：

- 在家吃點健康的點心，這樣您才不會太餓。
- 告訴主人您的飲食計劃。
- 詢問是否能自己帶一些健康的食品。


在社交活動期間健康飲食的方法包括：

- 詢問有關原料以及菜餚是如何製作的問題。
- 用非澱粉類蔬菜或喝肉汁清湯填飽肚子。
- 手邊隨時放置一杯水。


如何在社交活動中健康飲食 (10 分鐘)

► **說：**我們已經討論了在社交活動中健康飲食所面臨的一些挑戰。現在讓我們來討論如何計劃和應對這些挑戰。

在社交活動之前，您可以做一些事情來幫助您保持在軌道上。

 **討論：**如何為社交活動做好準備？

► **說：**在社交活動期間，您還可以做一些事情來幫助您保持在軌道上。

 **討論：**如何在社交活動期間做到健康飲食？

教練筆記	如何在社交活動中健康飲食
<p>.....</p> <p>此活動為可選。</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳ 活動：做計劃應對挑戰</p> <p>📌 做：將參與者分成小組。讓他們練習計劃和應對在餐廳或社交活動中健康飲食所面臨的挑戰。您可以規定一個情境。或參與者可以自行選擇。告訴他們，他們可以參考「在餐廳健康飲食」(第 4 和 第 5 頁)以及「在社交活動中健康飲食」(第 6 頁)。如果您願意，您可以請志願者向整個小組進行角色扮演。</p> <p>.....</p>

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► 說：請查看您的行動計劃日誌。讓我們花幾分鐘時間制定一個新的行動計劃。</p> <p>請牢記，自上次課程以來，哪些對您有效，哪些對您無效。您是否想做出什麼改變？</p> <p>同時請牢記我們今天討論的關於外出健康飲食的內容。</p> <p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 切合實際 ■ 可行 ■ 具體 ■ 靈活 <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↗ 做：給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。</p>



教練筆記



在家嘗試的事情：

- 做計劃應對挑戰
- 行動計劃

總結和結束語 (5 分鐘)

► **說：**從現在到下次課程期間，我希望您能花一些時間來做計劃，以應對外出健康飲食所面臨的挑戰。這樣，下次您去餐廳或參加社交活動時，您就能有所準備。您可以使用在「在餐廳健康飲食」(第 4 和 第 5 頁以及「在社交活動中健康飲食」(第 6 頁)來幫助您。

↗ **做：**根據需要回答問題。

► **說：**我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了外出時如何確保健康飲食。我們討論了……

- 在餐廳和社交活動中面臨的一些健康飲食方面的挑戰
- 如何規劃和應對這些挑戰

💬 **討論：**對於我們今天的討論，您是否有任何問題？

► **說：**下一次，我們將討論您在家嘗試的事情，包括您的行動計劃。我們還將討論 __。

感謝您參加今天的課程。請記得下次課程把您的參與者筆記本帶來。

會議結束。