

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

追蹤您的飲食

追蹤您的飲食

課程重點

追蹤或自我監督有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊提供了有關如何追蹤食物的詳細說明。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 確定追蹤他們的食物的目的
- ▶ 解釋如何追蹤他們的食物
- ▶ 解釋如何使用營養標示標籤

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)
- ☐ 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)

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
- ☐ 乒乓球
- ☐ 骰子
- ☐ 撲克牌
- ☐ 高爾夫球
- ☐ 網球

- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆
- ☐ 乾量杯和液體量杯
- ☐ 量勺
- ☐ 廚房秤和碗
- ☐ 花生醬
- ☐ 麥片盒
- ☐ 果汁瓶





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
- ☐ 追蹤的目的 第 7 頁10 分鐘
- ☐ 如何追蹤您的飲食 第 9 頁13 分鐘
- ☐ 理解食物標籤..... 第 12 頁10 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 13 頁5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 14 頁10 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, 我們將討論追蹤您的飲食, 以預防或延緩二型糖尿病。

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:** 您對上次課程有什麼疑問?

► **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：每天追蹤您的飲食，可幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 追蹤的目的 ■ 如何追蹤您的飲食 ■ 如何理解食物標籤 <p>您也會有機會練習追蹤您的飲食。</p> <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
	<p>追蹤的目的 (10 分鐘)</p> <p>► 說：我們將首先討論追蹤的目的。讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁和第 4 頁的「Sally 的故事」。</p> <p>↗ 做：朗讀（或讓志願者朗讀）故事的第一段。然後討論 Sally 認為自己吃了什麼與 Sally <u>實際</u>吃了什麼之間的差異。</p> <p>► 提問：Sally <u>認為</u>自己當天攝入了多少卡路里？</p> <p>回答：1,325 卡路里</p>



教練筆記	追蹤的目的
<div data-bbox="159 827 241 919"></div> <div data-bbox="129 963 457 1008"> $2,295 - 1,325 = 970$ </div>	<div data-bbox="574 506 953 548"> <p>► 提問：什麼是卡路里？</p> </div> <div data-bbox="607 581 1435 661"> <p>回答：卡路里是能量的一種計量單位。我們可從食物和飲料中攝入卡路里。</p> </div> <div data-bbox="574 695 1266 741"> <p>► 提問：Sally 當天<u>實際</u>攝入了多少卡路里？</p> </div> <div data-bbox="607 770 925 816"> <p>回答：2,295 卡路里</p> </div> <div data-bbox="574 846 1446 926"> <p>► 提問：她<u>認為</u>自己攝入的和她<u>實際</u>攝入的卡路里有什麼差異？</p> </div> <div data-bbox="607 961 894 1003"> <p>回答：970 卡路里</p> </div> <div data-bbox="574 1037 1433 1083"> <p>► 提問：那麼，您認為為什麼 Sally 沒有減掉任何體重？</p> </div> <div data-bbox="607 1113 1445 1234"> <p>回答：Sally 沒有追蹤她在何時吃了和喝了什麼，吃了和喝了多少。因而，她實際攝入的卡路里比她認為攝入的要多。</p> </div> <div data-bbox="574 1268 1333 1312"> <p>► 提問：那麼每天追蹤您的飲食的目的是什麼？</p> </div> <div data-bbox="607 1344 1364 1388"> <p>回答：它有助於您為六個月的體重目標而努力。</p> </div> <div data-bbox="574 1419 1421 1461"> <p>► 說：當然，減重有助於您降低患二型糖尿病的風險。</p> </div>

教練筆記

.....
廚房秤用於測量食品的重量。其他工具用於測量食品的體積——食物佔用了多少空間。

如何追蹤您的飲食 (13 分鐘)

► **說：**我們已經討論了為什麼追蹤每天的食物如此重要。現在我們將討論如何追蹤。

我們首先討論如何追蹤您吃了什麼，以及何時吃的。請看您的飲食日誌。

↗ **做：**簡要瀏覽您的飲食日誌。請志願者分享他們吃了什麼(食物)，以及他們何時(時間)吃的。解釋如何在飲食日誌上寫下這些資訊。根據需要回答問題。

► **說：**我們已經討論了追蹤您吃了什麼，以及您何時吃的。現在讓我們討論追蹤您吃了多少。



..... ✳ **活動：**測量工具

↗ **做：**把乾量杯和液體量杯、量勺和廚房秤傳下去。告訴參與者每個工具的名稱。

► **說：**以下是一些您可以用來測量您的食物量的工具。讓我們練習測量一份的量。一份的量可以用湯匙來表示。例如，一份花生醬為 2 湯匙。

↗ **做：**舉起一罐花生醬。

► **說：**如果您有湯匙，請到前面來量出 2 湯匙花生醬。

教練筆記	如何追蹤您的飲食
<p>要稱穀物的重量，參與者應遵循以下步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將碗放到秤上。 2. 按下「去皮」以扣除碗的重量。 3. 將穀物倒入碗裡。 <p>.....</p>	<p> 做：根據需要提供幫助。講述所進行的操作。確保測量精確。</p> <p>重複這些步驟稱重以下食物：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ½ 杯穀物 ■ 8 盎司果汁 ■ 27 克穀物 <p>.....</p> <p>► 說：您測量的非常好！使用這些工具是最精確的測量方法。但是您有時可能沒有時間使用這些工具。因此，學會如何目測一份的量也很重要。</p> <p> 做：讓參與者參考講義「日常物品和食用份量」（第 6 頁）和「手和食用份量」（第 7 頁）。或者大家一起看。如果您願意，把講義中列出的物品帶來。幫助參與者練習使用他們的手來測量一份的量。</p>

教練筆記	如何追蹤您的飲食
<p>記錄飲食的方法包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 線圈筆記本 ■ 電子表格 ■ 智能手機應用程式 ■ 電腦應用程式 ■ 錄音 ■ 食物照片 	<p>► 說：一旦您知道您吃了多少，您就可以將其記錄下來。請再次看一下您的飲食日誌。</p> <p>↗ 做：解釋如何在日誌中寫下您吃了多少（量）。它們可以以體積、重量或片（例如一個中等大小的蘋果）的形式進行記錄。</p> <p>💬 討論：除了您的日誌，還有什麼其他方法可以記錄您的飲食？</p> <p>► 說：不過，最終要把這些詳情都記錄在您的飲食日誌中。</p>

教練筆記

每日攝入量百分比指的是一份食物所能提供的營養素占您每日營養素需求量的百分比。它們是基於每日 2,000 卡路里來計算的。如果您一天攝入的卡路里超過或少於 2,000，您的每日攝入量百分比將不同。

瞭解營養標示的方法包括：

- 電腦應用程式
- 智能手機應用程式
- 網站

.....

此活動為可選。

.....

理解食物標籤 (10 分鐘)

► **說：**既然您知道了如何測量某個食品的一份的量，您就可以瞭解關於這個食品的各種有用的資訊。請看第 8 至第 10 頁上「理解食物標籤」。

↗ **做：**簡要瀏覽講義。要特別注意份量大小這部分。

► **說：**所以您可以看到為什麼食物標籤如此有用。

💬 **討論：**除了讀標籤，您還可以用什麼方法來瞭解有關您食物的營養成分？

.....

✳ **活動：**閱讀食物標籤

► **說：**讓我們多做一些閱讀食物標籤的練習。

↗ **做：**將參與者分成小組。讓他們練習閱讀您帶來的營養標示標籤。根據需要提供幫助。

.....

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>還要記住我們今天討論的關於追蹤您的飲食的內容。</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：

- 飲食日誌
- 如何應對挑戰
- 行動計劃

此討論為可選活動。

總結和結束 (10 分鐘)

► **說：**請再次看一下您的飲食日誌。我想讓您首先開始追蹤您吃了什麼以及什麼時候吃的。在您習慣追蹤這兩項資訊後，您還可以追蹤您吃了多少。我們將在稍後的課程學習追蹤卡路里。

您不需要給我看您的飲食日誌。但是我強烈建議您每天都進行追蹤。這有助於您達到您的體重目標，並降低您患二型糖尿病的風險。如需瞭解追蹤的方法，請參見第 5 頁的「如何追蹤您的飲食」。

↗ **做：**根據需要回答問題。

► **說：**追蹤您的飲食可能具有挑戰性。請看第 11 頁上的「如何應對挑戰」。它展示了一些常見的挑戰以及應對之道。在「其他應對方法」一欄寫下您自己的應對方法。勾選您想嘗試的每個想法。

💬 **討論：**對於追蹤您的飲食，您可能會面臨什麼挑戰？

教練筆記


總結和結束

► **說：**我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了每天追蹤您的飲食如何能幫助您預防或延緩二型糖尿病。

我們討論了……

- 追蹤的目的
- 如何追蹤您的飲食
- 如何理解食物標籤

您也有機會練習追蹤您的飲食。

 **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。