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

預防二型糖尿病 (T2) 的健康購物和烹飪方式

預防二型糖尿病 (T2) 的健康購物和烹飪方式

課程重點

健康的購物和烹飪方式有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者如何購買和烹飪健康食物。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- 識別健康的食物
- 解釋如何購買健康食物
- 解釋如何烹飪健康食物

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
- ☐ **本地雜貨店的促銷傳單**
- ☐ **「使它更快，使它更好」影片：https://www.youtube.com/watch?v=rB5TUlo2p_A**
- ☐ **「合理利用預算，確保健康飲食」影片：https://www.youtube.com/watch?v=ixl3-kg59xU**
- ☐ **可以連接網際網路以觀看影片的投影儀**

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
☐ 有益健康的食物：回顧 ..... 第 7 頁 ..... 8 分鐘
☐ 如何購買健康食物 ..... 第 9 頁 ..... 15 分鐘
☐ 如何烹飪健康食物 ..... 第 10 頁 ..... 15 分鐘
☐ 為取得成功做計劃 ..... 第 13 頁 ..... 5 分鐘
☐ 總結和結束 ..... 第 14 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，我們要討論健康購物和烹飪。 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是否有任何疑問？ ▶ **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）
	▶ **說：**健康的購物和烹飪方式有助於您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論： ■ 健康食物 ■ 如何購買健康食物 ■ 如何烹飪健康食物 最後，您將制定新的行動計劃。
	有益健康的食物：回顧（8 分鐘）
	▶ **說：** 為了實現健康購物和烹飪，您需要瞭解哪些食品是健康的。讓我們快速回顧一下。 ▶ **提問：**您應該選擇哪些食物？ **回答：** 選擇具有以下特性的食物： ■ 卡路里、脂肪和糖份較低的食物 ■ 富含纖維和水分的食物 ■ 富含維他命、礦物質和蛋白質的食物

教練筆記	有益健康的食物：回顧
如需瞭解更多關於健康飲食的資訊，請參見*健康飲食以預防二型糖尿病 (T2)* 模塊的講義。	▶ **提問：**您應該限制食用哪些食物？ **回答：**限制具有以下特性的食物： ■ 卡路里、脂肪和糖分含量高 ■ 低纖維及水分含量低 ■ 維他命、礦物質和蛋白質含量低 ▶ **說：** 現在讓我們來回顧一下健康膳食是什麼樣子的。 ▶ **提問：** 哪個食品組別占了您膳食的一半？ **回答：**非澱粉類蔬菜 ▶ **提問：**哪個食品組別占了您膳食的四分之一？ **回答：**谷物類和澱粉類食物 ▶ **提問：**哪個食品組別占了您膳食的最後四分之一？ **回答：** 蛋白質食物 ▶ **說：**請記住——您還可以食用： ■ 少量乳製品 ■ 少量水果 ■ 低熱量或不含熱量的飲料

教練筆記

在購物前節省時間和金錢的方法包括：

- 瞭解促銷情況。
- 收集優惠券。
- 查找食譜。
- 計劃餐點和點心。
- 查看您的廚房。
- 製作購物清單。
- 享受健康點心。

此活動為可選。

如何購買健康食物（15 分鐘）

► **說：**我們已經回顧了健康食物，現在我們將討論如何購買健康食物。讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Jerry 的故事」。

做：朗讀（或請志願者朗讀）故事。

► **說：**您可以購買健康食物，而不必花費大量時間或金錢。要想從購物過程中得到最大的收穫，最好在去雜貨店之前做好準備。

討論：在您購物之前，採取哪些措施可以節省時間和金錢？

活動：使用促銷傳單

做： 分發本地雜貨店的促銷傳單。請參與者圈出正在促銷的健康食品。

討論：您圈了哪些食品？為什麼？

教練筆記	如何購買健康食物
在購物時節省時間和金錢的方法包括： ■ 尋找單價最低的食品。 ■ 使用食品標籤。 ■ 堅持按清單採購。 ■ 選擇家庭裝。 ■ 不要選擇現成的飯菜。 ■ 購買促銷的食品。	▶ **說：** 好了。我們假設您已做好了購物準備。您現在拿著購物清單和優惠券在商店裡。 **討論：** 在您購物時，採取哪些措施可以節省時間和金錢？
	如何烹飪健康食物（15 分鐘）
烹飪時節省時間的方法包括： ■ 烹飪時做好清潔。 ■ 烹飪大份量的食物。 ■ 提前切好蔬菜或水果。 ■ 使用慢燉鍋。 ■ 使用剩飯剩菜。	▶ **說：** 我們討論了如何購買健康食物。現在讓我們來討論如何烹飪健康食物。 您可以烹飪您喜歡的健康食物，而不必花費大量時間。 **討論：** 在您烹飪健康食物時，哪些方法可以節省時間？

教練筆記

製作您喜歡的健康食物的方法包括：

- 改變您喜歡的菜餚。
- 選擇高質量的食品。
- 架烤或燒烤蔬菜和肉。
- 學習健康的烹飪方法。
- 嘗試新的烹飪方式和原料。

使用較少的 脂肪來烹飪的方法包括：

- 噴一點健康的烹飪噴霧油在平底鍋上。
- 用水或雞湯燉。
- 蒸煮或用微波爐加熱。
- 使用不粘鍋廚具。

如何烹飪健康食物

討論：製作您喜歡的健康食物的方法有哪些？

使用較少的脂肪來烹飪的方法有哪些？

教練筆記	如何烹飪健康食物
此活動為可選。	**活動：**觀看影片 **做：**播放「使它更快，使它更好」(2:20) 和/或「合理利用預算，確保健康飲食」(1:56)。簡要討論。或者把鏈接給參與者，讓他們在家觀看影片。
此活動為可選。	**活動：**實地實踐 **做：**在課外時間進行實地實踐。與小組一起練習健康購物和烹飪。您甚至可以進行烹飪演示！

教練筆記	為取得成功做計劃（5 分鐘）
	▶ **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。 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？ 還要記住我們今天討論的關於健康購物和烹飪的內容。 當您制定計劃時，記住要保證該計劃： ■ 切合實際 ■ 可行 ■ 具體 ■ 靈活 請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！ ⤢ **做：** 給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。

教練筆記

在家嘗試的事情：

- 我的餐點和點心
- 我的購物清單
- 購物和烹飪
- 行動計劃

總結和結束語（5 分鐘）

► **說：**請看第 6 和第 7 頁的「我的餐點和點心」。從現在到下次課程期間，使用這份講義來計劃一週的健康餐點和點心。您可以使用第 4 和 第 5 頁的「Jerry 的餐點和點心」來獲得想法。

我希望您能完成第 9 頁的「我的購物清單」。列出製作您計劃的餐點和點心所需的物品清單。您可以參考第 8 頁的「Jerry 的購物清單」。

然後使用您的購物清單去購物。您可以參考第 10 和第 11 頁的「健康購物訣竅」。

最後，烹製您計劃的餐點和點心。您可以參考第 12 至第 14 頁的「健康烹飪訣竅」。

⤢ **做：**根據需要回答問題。

教練筆記	總結和結束
	▶ **說：**我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了健康的購物和烹飪如何有助於您預防或延緩二型糖尿病。我們討論了…… ■ 健康食物 ■ 如何購買健康食物 ■ 如何烹飪健康食物 **討論：** 您對我們今天的討論是否有任何問題？ ▶ **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。**