PHÒNG NGỪA T2

MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẰM PHÒNG NGỪA HOẶC TRÌ HOÃN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2

Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống

Mua sắm và Nấu ăn để Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2

Mua sắm và Nấu ăn để Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2

Trọng tâm Buổi học

Mua sắm và nấu ăn lành mạnh có thể giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này hướng dẫn những người tham gia cách mua và nấu những thực phẩm có lợi cho sức khỏe.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- Xác định được thực phẩm nào lành mạnh
- Giải thích được cách mua sắm để có được thực phẩm lành mạnh
- Trình bày được cách nấu ăn có lợi cho sức khỏe

Danh mục Học liệu

Bạn cần:

- ☐ Sổ ghi chép Người tham gia
- ☐ Hướng dẫn dành cho Người tham gia cho học phần này (một cho mỗi người tham gia và cho bạn)
- ☐ Nhật ký Tập thể dục để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Nhật ký Đồ ăn để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Kế hoạch Hành động để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Nhật ký Huấn luyện Lối sống
- ☐ Thẻ tên, tùy theo yêu cầu
- ☐ Cân để cân những người tham gia (cùng một cân cho tất cả các buổi học)
- ☐ Đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ để bàn
- ☐ Bút

Không bắt buộc:

- ☐ Bảng lật, khung giá vẽ và băng, và bút đánh dấu; hoặc bảng trắng, bút đánh dấu bảng trắng, và miếng xóa bảng
- ☐ **Tờ rơi quảng cáo từ các cửa hàng tạp hóa địa phương**
- ☐ **Video "Make It Fast, Make It Good" (Nấu nhanh, Nấu ngon): https://www.youtube.com/watch?v=rB5TUlo2p_A**
- ☐ **Video "Budget-Stretching Healthy Meals" (Bữa ăn Lành mạnh Tiết kiệm Ngân sách): https://www.youtube.com/watch?v=ixl3-kg59xU**
- ☐ **Máy chiếu có kết nối Internet để xem video**

Những việc cần Làm

Trước buổi học này:

- ☐ Đặt trước phòng họp. Đảm bảo là có một không gian riêng, nơi bạn có thể cân những người tham gia.
- ☐ Thu thập những dụng cụ cần thiết.
- ☐ Nghiên cứu Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống và Hướng dẫn Người tham gia cho học phần này. Nhớ đảm bảo là bạn hiểu kỹ cả hai nội dung này.
- ☐ Đến sớm.
- ☐ Bố trí ghế theo hình dạng khuyến khích thảo luận, ví dụ như hình tròn.
- ☐ Viết nội dung cần thiết lên bảng lật hoặc bảng trắng (không bắt buộc). Xem

Khi mỗi người tham gia đến:

- ☐ Chào người tham gia.
- ☐ Cân người tham gia tại nơi riêng tư.
- ☐ Ghi lại dữ liệu của người tham gia vào trong Nhật ký Huấn luyện Lối sống của bạn.
- ☐ Nói với người tham gia cân nặng của họ. Hoặc viết cho họ vào một tờ ghi chú. Yêu cầu họ ghi vào Phiếu theo dõi Cân nặng của họ.
- ☐ Đưa cho người tham gia một bản Hướng dẫn Người tham gia đối với học phần này.
- ☐ Đưa cho người tham gia Nhật ký Tập thể dục, Nhật ký Đồ ăn và Kế hoạch Hành động để trống, tùy theo yêu cầu.
- ☐ Yêu cầu người tham gia điền và đeo một thẻ tên, tùy theo yêu cầu.
- ☐ Yêu cầu người tham gia ngồi. Đề nghị họ xem mục "Trọng tâm Buổi học" ở trang 2 trong khi đợi những người khác trong nhóm.

Sau buổi học này:

- ☐ Ghi lại nhận xét về buổi học càng sớm càng tốt. Ghi lại điều gì đã làm tốt và điều gì cần phải cải thiện. Ghi lại bất kỳ nhiệm vụ gì bạn cần làm trước buổi học tiếp theo.

Đề cương Học phần

Nội dung Buổi học:

Nội dung sau đây được thiết kế kéo dài 60 phút. Vui lòng dành thêm 10 phút để cân và tham khảo ý kiến của những người tham gia khi bắt đầu buổi học.

- ☐ Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước.....Trang 6..... 10 phút
- ☐ Mục tiêu .....Trang 7..... 2 phút
- ☐ Thực phẩm Lành mạnh: Đánh giá .....Trang 7..... 8 phút
- ☐ Cách Mua sắm để có được Thực phẩm Lành mạnh.....Trang 9..... 15 phút
- ☐ Cách Nấu ăn Có lợi cho Sức khỏe.....Trang 10..... 15 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công.....Trang 13..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc.....Trang 14..... 5 phút

Kịch bản Huấn luyện Lối sống

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước (10 phút)
	► **NÓI:** Chào mừng các bạn đã trở lại! Đây là buổi học __ Ngăn ngừa đái tháo đường tuýp 2 (T2), chương trình thay đổi lối sống của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC). Hôm nay, chúng ta sẽ nói về việc mua sắm và nấu ăn lành mạnh. Trước khi bắt đầu, chúng ta hãy dành một vài phút tổng hợp lại nội dung chúng ta đã đề cập lần trước. Tôi sẽ cố gắng trả lời bất kỳ câu hỏi gì mà bạn có thể có. **THỰC HIỆN:** Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước. **THẢO LUẬN:** Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không ạ? ► **NÓI:** Chúng ta hãy nói về việc mọi thứ đã diễn ra như thế nào với kế hoạch hành động mà các bạn đã vạch ra trong lần trước nhé. **THẢO LUẬN:** Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt? ► **NÓI:** Bây giờ chúng ta hãy nói xem mọi thứ đã diễn ra như thế nào với những việc khác mà bạn đã thử làm ở nhà nhé. **THẢO LUẬN:** Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	► **NÓI:** Mua sắm và nấu ăn lành mạnh có thể giúp bạn ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về: ■ Thực phẩm lành mạnh ■ Cách mua sắm để có được thực phẩm lành mạnh ■ Cách nấu ăn có lợi cho sức khỏe Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.
	Thực phẩm Lành mạnh: Đánh giá (8 phút)
	► **NÓI:** Để mua sắm và nấu ăn lành mạnh, bạn cần phải biết những món nào là lành mạnh. Chúng ta hãy cùng xem xét nhanh. ► **HỎI:** Bạn nên chọn những loại thực phẩm nào? **TRẢ LỜI:** Chọn các loại thực phẩm: ■ Ít calo, chất béo, và đường ■ Giàu chất xơ và nước ■ Giàu vitamin, khoáng chất, và protein

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Thực phẩm Lành mạnh: Đánh giá
Để tìm hiểu thêm về việc ăn uống lành mạnh, vui lòng xem các tài liệu phát kèm với học phần *Ăn uống Tốt để Phòng Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2*.	► **HỎI:** Và bạn nên hạn chế những loại thực phẩm nào? **TRẢ LỜI:** Hạn chế các loại thực phẩm: ■ Giàu calo, chất béo, và đường ■ Ít chất xơ và nước ■ Ít vitamin, khoáng chất, và protein ► **NÓI:** Bây giờ chúng ta hãy xem một đĩa thức ăn tốt cho sức khỏe trông như thế nào. ► **HỎI:** Nhóm thực phẩm nào chiếm đến một nửa đĩa thức ăn của bạn? **TRẢ LỜI:** Rau quả không có tinh bột ► **HỎI:** Nhóm thực phẩm nào chiếm một phần tư đĩa thức ăn của bạn? **TRẢ LỜI:** Hạt ngũ cốc và đồ ăn có tinh bột ► **HỎI:** Nhóm thực phẩm nào chiếm một phần tư cuối cùng trong đĩa thức ăn của bạn? **TRẢ LỜI:** Thực phẩm chứa protein ► **NÓI:** Hãy nhớ—bạn cũng có thể dùng: ■ Một lượng nhỏ các thực phẩm từ sữa ■ Một lượng nhỏ hoa quả ■ Một thức uống có hàm lượng calo thấp hoặc không có calo

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Các cách để tiết kiệm thời gian và tiền bạc trước khi mua sắm bao gồm:

- Tìm hiểu về các đợt giảm giá.
- Thu thập phiếu giảm giá.
- Tìm công thức nấu ăn.
- Lên kế hoạch bữa ăn và đồ ăn nhẹ.
- Kiểm tra nhà bếp của bạn.
- Lên danh sách mua sắm.
- Ăn một bữa ăn nhẹ lành mạnh.

Hoạt động này không bắt buộc.

Cách Mua sắm để có được Thực phẩm Lành mạnh (15 phút)

► **NÓI:** Chúng ta đã xem xét các thực phẩm lành mạnh, giờ chúng ta sẽ nói về cách mua sắm để có được thực phẩm lành mạnh. Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 của tài liệu phát kèm học phần này để xem "Câu chuyện của Jerry".

THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người xung phong đọc) câu chuyện.

► **NÓI:** Bạn có thể mua được những thực phẩm lành mạnh mà không tốn nhiều thời gian hay tiền bạc. Để tận dụng tối đa chuyến đi mua sắm của mình, một ý tưởng hay là bạn nên có sự chuẩn bị trước khi đến cửa hàng tạp hóa.

THẢO LUẬN: Một số bước cần thực hiện trước khi mua sắm giúp bạn tiết kiệm thời gian và tiền bạc là gì?

HOẠT ĐỘNG: Sử dụng Tờ rơi Quảng cáo

THỰC HIỆN: Chuyền tay các tờ rơi quảng cáo của các cửa hàng tạp hóa địa phương. Yêu cầu người tham gia khoanh tròn các món đồ lành mạnh đang được bán.

THẢO LUẬN: Bạn đã khoanh tròn những món đồ nào? Tại sao?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách Mua sắm để có được Thực phẩm Lành mạnh
Các cách để tiết kiệm thời gian và tiền bạc trong khi mua sắm bao gồm: ■ Tìm đơn giá thấp nhất. ■ Sử dụng nhãn thực phẩm. ■ Bám theo danh sách của bạn. ■ Chọn các gói dành cho gia đình. ■ Tránh thực phẩm chế biến sẵn. ■ Mua các mặt hàng đang khuyến mại.	► **NÓI:** OK. Giả sử bạn đã chuẩn bị cho chuyến đi mua sắm của mình. Bạn đang ở cửa hàng cùng với danh sách mua sắm và phiếu giảm giá của mình. **THẢO LUẬN:** Một số bước cần thực hiện trong khi mua sắm giúp bạn tiết kiệm thời gian và tiền bạc là gì?
	Cách Nấu ăn Có lợi cho Sức khỏe (15 phút)
Các cách để tiết kiệm thời gian khi nấu ăn bao gồm: ■ Rửa sạch khi nấu. ■ Nấu các mẻ lớn. ■ Thái rau hoặc trái cây trước. ■ Sử dụng nồi nấu chậm. ■ Sử dụng những phần còn dư thừa.	► **NÓI:** Chúng ta đã thảo luận cách mua sắm để có được thực phẩm lành mạnh. Bây giờ chúng ta hãy nói về cách nấu ăn có lợi cho sức khỏe. Bạn có thể nấu được những món ăn có lợi cho sức khỏe theo sở thích mà không tốn nhiều thời gian. **THẢO LUẬN:** Một số cách để tiết kiệm thời gian khi nấu các món ăn có lợi cho sức khỏe là gì?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Các cách để nấu những món ăn có lợi cho sức khỏe mà bạn thích bao gồm:

- Thay đổi món ăn yêu thích của bạn.
- Chọn các thực phẩm chất lượng tốt.
- Nướng hoặc quay rau và thịt.
- Tìm hiểu các phương pháp nấu ăn lành mạnh.
- Thử các kiểu nấu ăn và thành phần món ăn mới.

Các cách để nấu ăn với ít chất béo hơn bao gồm:

- Láng chảo bằng bình phun nấu ăn tốt cho sức khỏe.
- Đun sôi trong nước hoặc nước dùng.
- Hấp bằng hơi hoặc dùng lò vi sóng.
- Sử dụng dụng cụ nấu ăn chống dính.

Cách Nấu ăn Có lợi cho Sức khỏe

THẢO LUẬN: Và một số cách để nấu những món ăn có lợi cho sức khỏe mà bạn thích là gì?

Một số cách để nấu ăn với ít chất béo hơn là gì?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách Nấu ăn Có lợi cho Sức khỏe
Hoạt động này không bắt buộc.	**HOẠT ĐỘNG:** Xem Video **THỰC HIỆN:** Mở video "Make It Fast, Make It Good" (Nấu Nhanh, Nấu Ngon) (2:20 phút) và/hoặc "Budget-Stretching Healthy Meals" (Bữa ăn Lành mạnh Tiết kiệm Ngân sách) (1:56 phút). Thảo luận một cách ngắn gọn. Hoặc cung cấp cho người tham gia đường liên kết để họ có thể xem video tại nhà.
Hoạt động này không bắt buộc.	**HOẠT ĐỘNG:** Chuyến đi Thực tế **THỰC HIỆN:** Thực hiện một chuyến đi thực tế ngoài thời gian buổi học. Thực hành mua sắm lành mạnh và nấu ăn với nhóm. Thậm chí bạn có thể làm một buổi minh họa nấu ăn!

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	► **NÓI:** Vui lòng xem Nhật ký Kế hoạch Hành động của bạn. Chúng ta hãy dành một vài phút tới để lập một kế hoạch hành động mới. Hãy nhớ điều gì bạn đã làm tốt và điều gì bạn làm chưa được tốt kể từ buổi học vừa rồi. Bạn có muốn thay đổi gì không? Đồng thời hãy nhớ những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay về việc mua sắm và nấu ăn lành mạnh. Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo: ■ Tính thực tế ■ Tính khả thi ■ Tính cụ thể ■ Tính linh hoạt Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn! ⤢ **THỰC HIỆN:** Dành cho người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Những thứ cần Thử làm ở Nhà:

- Lên kế hoạch Bữa ăn và Đồ ăn nhẹ
- Danh sách Mua sắm của tôi
- Mua sắm và nấu ăn
- Kế hoạch Hành động

Tóm lược và Kết thúc (5 phút)

► **NÓI:** Vui lòng xem phần "Bữa ăn và Đồ ăn nhẹ của tôi" ở trang 6 và 7. Từ giờ đến buổi học tiếp theo của chúng ta, các bạn hãy sử dụng tài liệu này để lập kế hoạch cho một tuần gồm các bữa ăn và đồ ăn nhẹ lành mạnh. Các bạn có thể xem phần "Bữa ăn và Đồ ăn nhẹ của Jerry" ở trang 4 và 5 để lấy ý tưởng.

Tôi cũng muốn các bạn hoàn thành mục "Danh sách Mua sắm của tôi" ở trang 9. Lập danh sách các thực phẩm bạn cần cho các bữa ăn và đồ ăn nhẹ mà bạn đã lên kế hoạch. Các bạn có thể sử dụng "Danh sách Mua sắm của Jerry" ở trang 8 để lấy ý tưởng.

Sau đó sử dụng danh sách mua sắm của bạn để đi mua sắm. Bạn có thể sử dụng "Mẹo mua sắm lành mạnh" ở trang 10 và 11 để lấy ý tưởng.

Cuối cùng, nấu các bữa ăn và đồ ăn nhẹ mà bạn đã lên kế hoạch. Bạn có thể sử dụng "Mẹo nấu ăn lành mạnh" ở trang 12 và 14 để lấy ý tưởng.

THỰC HIỆN: Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Tóm lược và Kết thúc

► **NÓI:** Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay chúng ta đã thảo luận việc mua sắm và nấu ăn lành mạnh có thể giúp bạn ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2 như thế nào. Chúng ta đã nói về:

- Thực phẩm lành mạnh
- Cách mua sắm để có được thực phẩm lành mạnh
- Cách nấu ăn có lợi cho sức khỏe

THẢO LUẬN: Các bạn có thắc mắc về bất kỳ điều gì mà chúng ta thảo luận hôm nay không?

► **NÓI:** Lần tới, chúng ta sẽ nói về những điều mà các bạn đã thử làm ở nhà, bao gồm cả kế hoạch hành động của các bạn. Chúng ta cũng nói về __.

Cảm ơn bạn đã đến dự buổi học này. Nhớ mang Sổ ghi chép dành cho Người tham gia đến buổi học tới.

Buổi học tạm ngừng.