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

Ăn uống Tốt khi Xa Nhà

Ăn uống Tốt khi Xa Nhà

Trọng tâm Buổi học

Ăn uống tốt khi xa nhà có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này hướng dẫn người tham gia cách hướng tới các mục tiêu ăn uống của mình khi phải đi ăn ở nhà hàng và trong các sự kiện xã hội.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- Xác định được một số thách thức của việc ăn uống tốt ở các nhà hàng và sự kiện xã hội
- Giải thích cách lập kế hoạch và đối phó với những thách thức này

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
- ☐ **Sự đa dạng của các thực đơn từ các nhà hàng địa phương (một số thì lành mạnh; một số không lành mạnh; một số ăn tại chỗ, một số là thức ăn nhanh; các loại nhà bếp khác nhau; một số cung cấp lượng calo và thành phần chất béo, một số thì không). Hãy tìm chúng trên mạng, hoặc chọn trực tiếp.**

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.
- ☐ Phát cho người tham gia Nhật ký Tập thể dục, Nhật ký Thực phẩm, và Kế hoạch Hành động để trống nội dung, khi cần.
- ☐ 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
- ☐ Các Thách thức của việc Ăn uống tốt ở Nhà hàng..... Trang 7 ..... 5 phút
- ☐ Cách Ăn uống tốt ở Nhà hàng..... Trang 8. ..... 18 phút
- ☐ Các Thách thức của việc Ăn uống tốt ở Sự kiện Xã hội ..... Trang 12 ..... 5 phút
- ☐ Cách Ăn uống tốt ở Sự kiện Xã hội ..... Trang 13 ..... 10 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công ..... Trang 15 ..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc..... Trang 16 ..... 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 mọi người 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 cách ăn uống tốt khi xa nhà.

Trước khi bắt đầu, chúng ta cùng dành vài phút để xem lại những nội dung chúng ta đã thảo luận 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 bạn đã làm lần vừa rồi.

THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?

► **NÓI:** Bây giờ chúng ta hãy nói về mọi thứ đã diễn ra như thế nào với những vấn đề khác mà bạn đã thử làm ở nhà.

THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	► **NÓI:** Ăn uống tốt khi bạn ở nhà có thể là khá khó. Nhưng ăn uống tốt khi bạn xa nhà phát sinh những thách thức đặc biệt. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về: ■ Một số thách thức của việc ăn uống tốt ở các nhà hàng và sự kiện xã hội ■ Cách lập kế hoạch và đối phó với những thách thức này Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.
	Các Thách thức của việc Ăn uống tốt ở Nhà hàng (5 phút)
Các thách thức ở nhà hàng bao gồm: ■ Suất ăn lớn ■ Không có lựa chọn lành mạnh ■ Không biết cách thành phần và đồ ăn đã được làm như thế nào ■ Đồ ăn hấp dẫn ■ Muốn lịch sự ■ Muốn nhận được giá trị đồng tiền	► **NÓI:** Ăn uống tốt ở nhà hàng có thể là thách thức. Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 của tài liệu phát kèm học phần này để xem "Câu chuyện của José". **THỰC HIỆN:** Đọc (hoặc nhờ một người xung phong đọc) hai đoạn đầu của câu chuyện. **THẢO LUẬN:** Bạn thấy điều gì thách thức về việc ăn uống tốt ở nhà hàng?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Để tìm hiểu thêm về những lựa chọn thực phẩm lành mạnh, vui lòng xem các tài liệu phát kèm với các học phần *Ăn uống Tốt để Ngăn ngừa Bệnh đái tháo đường Tuýp 2* và *Ăn thực phẩm Lành mạnh mà Bạn thích*.

Cách Ăn uống tốt ở Nhà hàng (18 phút)

► **NÓI:** Chúng ta đã nói về một số thách thức của việc ăn uống tốt ở các nhà hàng. Bây giờ chúng ta hãy nói về cách lập kế hoạch và đối phó với những thách thứ đó.

Điều đầu tiên cần làm là chọn một nhà hàng.

Để chọn một nhà hàng một cách thông minh, nên xem thực đơn trước.

► **HỎI:** Làm thế nào để chúng ta tìm được thực đơn?

TRẢ LỜI: Bạn có thể tìm được thực đơn trên mạng. Hoặc bạn có thể chọn trực tiếp.

► **HỎI:** Bạn sẽ tìm kiếm những loại thực phẩm nào trên thực đơn?

TRẢ LỜI: Loại thực phẩm có ít calo, chất béo và đường; có nhiều chất xơ và nước; và có nhiều vitamin, chất khoáng và protein.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Hoạt động này không bắt buộc.

Những từ cho thấy một món ăn là lành mạnh bao gồm:

- Nướng
- Hun
- Ít chất béo
- Hấp

Để biết một món ăn là lành mạnh hay không, bạn có thể hỏi:

- Nó được làm như thế nào?
- Có những thành phần gì trong đó?
- Nó được nấu bằng dầu gì?

Cách Ăn uống tốt ở Nhà hàng

HOẠT ĐỘNG: Hiểu Thực đơn

► **NÓI:** Hãy xem một vài thực đơn ngay bây giờ.

THỰC HIỆN: Chia những người tham gia thành những nhóm nhỏ, hoặc làm việc một mình. Phát thực đơn từ nhiều nhà hàng khác nhau trong khu vực của bạn. Cung cấp bút nếu cần.

► **NÓI:** Vui lòng khoanh tròn bất kỳ món ăn nào bạn nghĩ là lành mạnh.

THỰC HIỆN: Dành một hoặc hai phút để những người tham gia khoanh tròn các món ăn.

THẢO LUẬN: Bạn đã khoanh tròn những món ăn nào? Một số từ khiến bạn nghĩ rằng những thực phẩm này lành mạnh là gì?

THẢO LUẬN: Một số câu hỏi bạn có thể hỏi để biết một món ăn có lành mạnh hay không là gì?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Những sự chuyển đổi lành mạnh mà bạn có thể yêu cầu bao gồm:

- Tôi có thể dùng món này nướng/hấp/hun/quay thay cho rán được không?
- Tôi có thể dùng lớp trang trí/ nước chấm/nước xốt/kem chua/ bơ dùng thêm được không?
- Có thể nấu món này với dầu thực vật thay cho mỡ lợn/bơ được không?

Cách Ăn uống tốt ở Nhà hàng

► **NÓI:** Bạn cũng có thể yêu cầu một sự chuyển đổi lành mạnh. Ví dụ, bạn có thể yêu cầu dùng thêm salad hoặc rau quả hầm thay cho khoai tây chiên.

Rất nhiều nhà hàng vui lòng làm điều này. Trong một số trường hợp, bạn có thể phải trả thêm một chút. Nhưng cũng nên làm.

THẢO LUẬN: Một số chuyển đổi lành mạnh mà bạn có thể yêu cầu là gì?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Để đảm bảo bạn dùng một lượng lành mạnh thực phẩm, bạn có thể hỏi:

- Tôi có thể dùng suất nhỏ nhất của món này không?
- Tôi có thể dùng món khai vị thay cho bữa chính không?
- Tôi và bạn tôi có thể dùng chung món này không?

Cách Ăn uống tốt ở Nhà hàng

► **NÓI:** Ngoài việc biết được một món ăn có lành mạnh hay không, bạn cũng muốn đảm bảo rằng bạn dùng một lượng lành mạnh thực phẩm.

Rất nhiều nhà hàng cung cấp các suất ăn khủng. Ngoài ra, có thể có những lúc khi bạn muốn một suất ăn nhỏ, thì món ăn đó có rất nhiều calo.

THẢO LUẬN: Một số câu hỏi bạn có thể hỏi để đảm bảo bạn có lượng lành mạnh thực phẩm là gì?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Sự kiện xã hội bao gồm:

- Nấu ăn ở ngoài
- Kỳ nghỉ
- Tiệc quà
- Trò chơi thể thao
- Đám cưới
- Tiệc nơi làm việc

Thách thức tại sự kiện xã hội bao gồm:

- Suất ăn lớn
- Không có lựa chọn lành mạnh
- Không biết cách thành phần và đồ ăn đã được làm như thế nào
- Áp lực từ những người khác
- Đồ ăn hấp dẫn
- Muốn lịch sự
- Muốn tham gia

Các Thách thức của việc Ăn uống tốt ở Sự kiện Xã hội (5 phút)

► **NÓI:** Chúng ta đã nói về một số thách thức của việc ăn uống tốt ở các nhà hàng. Bây giờ chúng ta hãy chuyển sang các sự kiện xã hội.

THẢO LUẬN: Một số sự kiện xã hội có thể bao gồm cả đồ ăn?

► **NÓI:** Ăn uống tốt ở sự kiện xã hội có thể là thách thức.

Chúng ta hãy quay trở lại câu chuyện.

THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người tình nguyện đọc) đoạn thứ ba câu chuyện của José trên trang 3.

THẢO LUẬN: Bạn thấy điều gì thách thức về việc ăn uống tốt ở sự kiện xã hội?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Các cách để chuẩn bị cho các sự kiện xã hội bao gồm:

- Dùng đồ ăn nhẹ lành mạnh ở nhà và như vậy bạn sẽ không quá đói.
- Nói với những người tổ chức về kế hoạch ăn uống của bạn.
- Hỏi xem bạn có thể mang theo một món ăn gì đó lành mạnh được không.

Các cách để ăn uống tốt trong các sự kiện xã hội bao gồm:

- Hỏi về các thành phần và cách các món ăn được làm.
- Lấy các món rau quả không có tinh bột hoặc súp làm từ nước luộc thịt.
- Cầm một cốc nước trong tay.

Cách Ăn uống tốt ở Sự kiện Xã hội (10 phút)

► **NÓI:** Chúng ta đã nói về một số thách thức của việc ăn uống tốt ở sự kiện xã hội. Bây giờ chúng ta hãy nói về cách lập kế hoạch và đối phó với những thách thứ đó.

Có những điều mà bạn có thể làm trước các sự kiện xã hội để giúp bạn đi đúng lộ trình.

THẢO LUẬN: Bạn có thể chuẩn bị cho các sự kiện xã hội như thế nào?

► **NÓI:** Cũng có những điều mà bạn có thể làm trong các sự kiện xã hội để giúp bạn đi đúng lộ trình.

THẢO LUẬN: Bạn có thể ăn uống tốt trong các sự kiện xã hội như thế nào?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Hoạt động này không bắt buộc.

Cách Ăn uống tốt ở Sự kiện Xã hội

HOẠT ĐỘNG: Lập Kế hoạch cho những thách thức

THỰC HIỆN: Chia những người tham gia thành các nhóm nhỏ. Yêu cầu họ thực hành lập kế hoạch cho và đối phó với những thách thức của việc ăn uống tốt ở nhà hàng hoặc các sự kiện xã hội. Bạn có thể đưa ra một tình huống. Hoặc những người tham gia có thể tự chọn. Nói với họ là họ có thể sử dụng "Ăn uống tốt ở Nhà hàng" (trang 4 và 5) và "Ăn uống tốt ở Sự kiện Xã hội" (trang 6) để có ý tưởng. Nếu muốn, bạn có thể yêu cầu những người tình nguyện biểu diễn vai của mình cho cả nhóm.

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 ăn uống tốt khi xa nhà. 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 những 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:

- Lập Kế hoạch cho những thách thức
- Kế hoạch Hành động

Tóm lược và Kết thúc (5 phút)

► **NÓI:** Từ giờ đến buổi học tiếp theo của chúng ta, tôi muốn các bạn dành một chút thời gian để lập kế hoạch cho những thách thức của việc ăn uống tốt khi xa nhà. Bằng cách đó, bạn sẽ sẵn sàng cho lần tiếp theo khi đến một nhà hàng hoặc sự kiện xã hội. Bạn có thể sử dụng "Ăn uống tốt ở Nhà hàng" (trang 4 và 5) và "Ăn uống tốt ở Sự kiện Xã hội" (trang 6) để giúp bạn.

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

► **NÓI:** Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay, chúng đã thảo luận về cách ăn uống tốt khi xa nhà. Chúng ta đã nói về:

- Một số thách thức của việc ăn uống tốt ở các nhà hàng và sự kiện xã hội
- Cách lập kế hoạch và đối phó với những thách thức này

THẢO LUẬN: Bạn có câu hỏi về bất cứ điều gì mà chúng ta đã nói hôm nay?

► **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.