

PHÒNG NGỪA T2

MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẪM PHÒNG NGỪA
HOẶC TRỊ HOẪN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2

Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống

Tiềm hiểu thêm về Carbohydrate

Tiềm hiểu thêm về Carbohydrate

Trọng tâm Buổi học

Tiềm hiểu thêm về carbohydrate có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này giúp người tham gia hiểu rõ hơn về carbohydrate.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Nhận biết được mối liên hệ giữa carbohydrate và bệnh đái tháo đường tuýp 2
- ▶ Xác định các loại carbohydrate khác nhau
- ▶ Mô tả cách tiếp cận carbohydrate lành mạnh
- ▶ Trình bày cách xác định lượng carbohydrate trong thức ăn

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 keo, và bút đánh dấu; hoặc bảng trắng, bút đánh dấu bảng trắng, và miếng xóa bảng
- ☒ **Nhiều loại carbohydrate: một số loại lành mạnh (yến mạch, gạo lứt, đậu lăng) và một số loại không lành mạnh (kẹo, bánh quy, bánh)**
- ☒ **Các ứng dụng và trang web đếm carbohydrate**

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 nhắc 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
- ☐ Carbohydrate và Bệnh đái tháo đường Tuýp 2 Trang 7..... 5 phút
- ☐ Các loại Carbohydrate Trang 8..... 15 phút
- ☐ Một Cách tiếp cận Carbohydrate Lành mạnh Trang 9..... 10 phút
- ☐ Carbohydrate theo Số lượng Trang 10..... 8 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công Trang 11..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc Trang 12..... 5 phút

Kịch bản Huấn luyện Lối sống

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Chào mừng và Điềm lại nội dung buổi học trước (10 phút)
	<p>► 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).</p> <p>Hôm nay, chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về carbohydrate, còn được gọi là carb.</p> <p>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.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không ạ?</p> <p>► 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.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> <p>► 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.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► NÓI: Hiểu về carbohydrate có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mối liên hệ giữa carbohydrate và bệnh đái tháo đường tuýp 2 ■ Các loại carbohydrate ■ Một cách tiếp cận carbohydrate lành mạnh ■ Cách xác định lượng carbohydrate trong thức ăn <p>Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.</p>
	<p>Carbohydrate và Bệnh đái tháo đường Tuýp 2 (5 phút)</p> <p>► NÓI: Chúng ta hãy nói về mối liên hệ giữa carbohydrate và bệnh đái tháo đường tuýp 2.</p> <p>Bạn cần carbohydrate để khỏe mạnh. Cơ thể bạn phân tách hoặc chuyển hóa hầu hết các carbohydrate thành glucose.</p> <p>► HỎI: Glucose là gì?</p> <p>TRẢ LỜI: Một loại đường</p> <p>► NÓI: Bạn càng ăn nhiều carbohydrate, đường huyết của bạn sẽ càng cao.</p> <p>Ở những người <u>không</u> mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2, đường sẽ tách khỏi máu và đi vào các tế bào. Đường cung cấp năng lượng cho tế bào.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Carbohydrate và Bệnh đái tháo đường Tuýp 2
<p>Để biết thêm thông tin về bệnh đái tháo đường tuýp 2, xem tài liệu phát kèm với học phần <i>Tìm hiểu thêm về bệnh Đái tháo đường tuýp 2</i>.</p>	<p>► HỎI: Hormone nào trong cơ thể giúp đường tách khỏi máu và đi vào tế bào?</p> <p>TRẢ LỜI: Insulin</p> <p>► NÓI: Ở những người <u>mắc bệnh</u> đái tháo đường tuýp 2, cơ thể không sản xuất hoặc sử dụng insulin hiệu quả. Vì vậy, đường tích tụ trong máu thay vì đi vào các tế bào. Điều đó có nghĩa là các tế bào không có đủ năng lượng.</p> <p>Như các bạn đã biết, lượng đường trong máu cao có thể gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe theo thời gian.</p>
	<p>Các loại Carbohydrate (15 phút)</p>
	<p>► NÓI: Chúng ta đã thảo luận về mối liên hệ giữa carbohydrate và bệnh đái tháo đường tuýp 2. Bây giờ chúng ta hãy nói về <u>các loại</u> carbohydrate khác nhau. Vui lòng xem phần “Các loại Carbohydrate” ở trang 3 đến trang 5 của tài liệu phát kèm học phần này.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Sử dụng tài liệu phát kèm để thảo luận về ba loại carbohydrate chính: tinh bột, đường và chất xơ.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

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*.

.....
Hoạt động này không bắt buộc.

Carbohydrate lành mạnh có ít calo, chất béo và đường; có nhiều chất xơ và nước; và có nhiều vitamin, khoáng chất, và protein.

.....

Một Cách tiếp cận Carbohydrate Lành mạnh (10 phút)

► **NÓI:** Chúng ta đã thảo luận về các loại carbohydrate khác nhau. Bây giờ chúng ta sẽ nói về cách sử dụng carbohydrate trong cuộc sống hàng ngày.

Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 6 “Câu chuyện của Desmond”.

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

► **NÓI:** Chúng ta hãy nói về cách tiếp cận carbohydrate lành mạnh. Mời các bạn xem phần “Một Cách tiếp cận Carbohydrate Lành mạnh” ở trang 7.

↗ **THỰC HIỆN:** Sử dụng tài liệu phát kèm để thảo luận về cách chế biến thức ăn, lựa chọn carbohydrate một cách khôn ngoan, và thực hiện những hoán đổi có lợi cho sức khỏe.

.....

✱ **HOẠT ĐỘNG:** Phân loại Carbohydrate

↗ **THỰC HIỆN:** Mang theo nhiều loại carbohydrate: một số loại lành mạnh (yến mạch, gạo lứt, đậu lăng) và một số loại không lành mạnh (kẹo, bánh quy, bánh). Đặt chúng lên bàn.

Yêu cầu người tham gia phân loại chúng theo mức độ lành mạnh. Yêu cầu người tham gia làm việc cùng nhau theo cả lớp học. Hoặc chia họ thành các nhóm nhỏ.

.....

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Carbohydrate theo Số lượng (8 phút)
<p>Để tìm hiểu thêm về cách đánh giá thực phẩm và nhận biết nhãn thực phẩm, hãy xem các tài liệu phát đi kèm học phần <i>Theo dõi Thức ăn của Bạn</i>.</p>	<p>► NÓI: Chúng ta đã thảo luận về cách tiếp cận carbohydrate lành mạnh. Bây giờ chúng ta sẽ nói về cách xác định <u>lượng</u> carbohydrate trong thức ăn. Các bạn hãy lật sang phần “Carbohydrate theo Số lượng” ở trang 8 và trang 9.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Sử dụng tài liệu phát kèm để thảo luận về cách đọc nhãn thực phẩm và những cách khác để xác định lượng carbohydrate trong thực phẩm. Hãy xem một vài ví dụ về một khẩu phần carbohydrate. Nếu bạn muốn, hãy chia sẻ các ứng dụng và trang web đếm carbohydrate.</p> <p>► NÓI: Hãy hỏi bác sĩ của bạn xem bạn có cần đếm carbohydrate mỗi ngày không. Nếu bác sĩ nói là có, hãy hỏi xem mục tiêu hàng ngày của bạn là bao nhiêu.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	<p>► 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.</p> <p>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?</p> <p>Ngoài ra, hãy ghi nhớ những gì chúng ta đã học hôm nay về carbohydrate.</p> <p>Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tính thực tế ■ Tính khả thi ■ Tính cụ thể ■ Tính linh hoạt <p>Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn!</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Dành cho người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tóm lược và Kết thúc (5 phút)
<div data-bbox="154 1092 237 1180" data-label="Image"> </div> <p>Những Điều cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Carbohydrate của tôi ■ Kế hoạch Hành động 	<p>► NÓI: Vui lòng xem mục “Carbohydrate của tôi” ở trang 10. Từ giờ đến buổi học tiếp theo, hãy viết ra một vài loại carbohydrate ưa thích của bạn. Xác định xem mỗi loại có lành mạnh hay không. Nếu không lành mạnh, hãy viết ra một cách hoán đổi có lợi cho sức khỏe.</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay, chúng ta đã tìm hiểu thêm về carbohydrate. Chúng ta đã thảo luận:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mối liên hệ giữa carbohydrate và bệnh đái tháo đường tuýp 2 ■ Các loại carbohydrate ■ Một cách tiếp cận carbohydrate lành mạnh ■ Cách xác định lượng carbohydrate trong thức ăn <p>💬 THẢO LUẬN: Bạn có câu hỏi về bất cứ điều gì mà chúng ta đã nói hôm nay không?</p> <p>► 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 ____.</p> <p>Cảm ơn bạn đã đến dự buổi học này. Nhớ mang Sổ ghi chép dành cho Người tham gia đến buổi học tới.</p> <p>Buổi học tạm ngừng.</p>