

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

**Thưởng thức Những Món ăn
Lành mạnh mà Bạn Thích**

Thưởng thức Những Món ăn Lành mạnh mà Bạn Thích

Trọng tâm Buổi học

Ăn các món ăn lành mạnh có thể rất thú vị và giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này hướng dẫn người tham gia cách thưởng thức các món ăn lành mạnh mà họ thích.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ mô tả được:

- ▶ Cách tiếp cận việc ăn uống lành mạnh
- ▶ Cách lựa chọn món ăn lành mạnh
- ▶ Cách thưởng thức món ăn lành mạnh mà họ yêu thích

Danh mục Học liệu

Bạn cần:


- ☐ Sổ ghi chép Người tham gia
- ☐ Hướng dẫn 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 bảng, và bút đánh dấu; hoặc bảng trắng, bút đánh dấu bảng trắng, và miếng xóa bảng
- ☒ **Video “Cooking with Herbs, Spices, and Other Seasonings” (“Nấu ăn với các loại thảo mộc, mắm muối và các gia vị khác”):**
https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/video_herbs.aspx
- ☒ **Máy chiếu có kết nối Internet để xem video**

Những việc cần Làm

Trước buổi học này:

- ☐ Đặt trước phòng họp. Đảm bảo 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.
- ☐ 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
- ☐ Tiếp cận Việc ăn uống Lành mạnh..... Trang 7 10 phút
- ☐ Lựa chọn Món ăn Lành mạnh Trang 8 10 phút
- ☐ Thưởng thức Những Món ăn Lành mạnh mà Bạn Thích ... Trang 10 18 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 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 nói về cách thưởng thức món ăn lành mạnh mà bạn yêu thích.</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 nào của các bạn.</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 đã 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.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì đã làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► NÓI: Món ăn lành mạnh có ngon miệng không? Chắc chắn rồi!</p> <p>Hôm nay, chúng ta sẽ thảo luận cách thưởng thức món ăn lành mạnh mà bạn yêu thích. Chúng ta sẽ nói về cách:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tiếp cận việc ăn uống lành mạnh ■ Lựa chọn món ăn lành mạnh ■ Thưởng thức những món ăn lành mạnh mà bạn thích <p>Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.</p>
	<p>Tiếp cận Việc ăn uống Lành mạnh (10 phút)</p> <p>► NÓI: Người ta ăn vì nhiều lý do. Tiếp cận việc ăn uống lành mạnh có thể giúp bạn thưởng thức những món ăn lành mạnh mà bạn thích. Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 của tài liệu phát kèm học phần này để xem “Câu chuyện của Anthony”.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người tình nguyện đọc) câu chuyện.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Bạn cảm thấy thế nào khi quá đói?</p> <p>Bạn có bao giờ lựa chọn món ăn không lành mạnh khi quá đói không?</p> <p>Bạn có bao giờ ăn khi không đói không? Tại sao?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tiếp cận Việc ăn uống Lành mạnh
	<p>► NÓI: Chúng ta đã nói về việc ăn uống khi bạn <u>quá</u> đói. Chúng ta cũng đã nói về việc ăn uống khi bạn không đói.</p> <p>► HỎI: Cách tiếp cận việc ăn uống <u>lành mạnh hơn</u> là gì?</p> <p>TRẢ LỜI: Chỉ ăn khi bạn đói, nhưng đừng để <u>quá</u> đói.</p> <p>► NÓI: Vui lòng xem mục “Ăn uống Vừa phải” ở trang 4 của tài liệu phát kèm học phần này.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Xem lại tài liệu phát kèm. Thảo luận một cách ngắn gọn</p>
	Lựa chọn Món ăn Lành mạnh (10 phút)
	<p>► NÓI: Bác sĩ của Anthony nói với anh ấy rằng anh ấy có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2.</p> <p>► HỎI: Anthony nên chọn loại thực phẩm nào?</p> <p>TRẢ LỜI: Các loại thực phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Ít</u> calo, chất béo, và đường ■ <u>Giàu</u> chất xơ và nước ■ <u>Giàu</u> vitamin, khoáng chất, và protein

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Lựa chọn Món ăn Lành mạnh
<p>Chất xơ là một loại carbohydrate đi qua hệ tiêu hóa trong cơ thể mà không bị tiêu hóa.</p>	<p>► HỎI: Và Anthony nên <u>hạn chế</u> những loại thực phẩm nào?</p> <p>TRẢ LỜI: Các loại thực phẩm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Giàu</u> calo, chất béo, và đường ■ <u>Ít</u> chất xơ và nước ■ <u>Ít</u> vitamin, khoáng chất, và protein <p>► HỎI: Tại sao bạn phải chọn các loại thực phẩm giàu chất xơ và nước?</p> <p>TRẢ LỜI: Bởi vì các thực phẩm này sẽ bổ sung dinh dưỡng cho bạn mà không làm tăng calo.</p> <p>► NÓI: Ngoài việc có hàm lượng calo thấp, chất xơ còn có một ưu điểm khác: Thời gian tiêu hóa lâu hơn. Do đó bạn cảm thấy no lâu hơn. Các bạn đã bao giờ ăn món khoai tây chiên, và một giờ sau đã cảm thấy đói rồi không? Đó là vì khoai tây chiên có hàm lượng chất xơ thấp.</p> <p>Vui lòng xem mục “Lựa chọn Món ăn Lành mạnh để Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2” ở trang 5 của tài liệu phát kèm học phần này.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Xem lại tài liệu phát kèm. Thảo luận một cách ngắn gọn. Giải thích tại sao các lựa chọn ở cột 2 tốt cho sức khỏe hơn các lựa chọn ở cột 1.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Các bạn có thể nghĩ ra một số lựa chọn món ăn lành mạnh khác để ngăn ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2 không?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Thưởng thức những Món ăn Lành mạnh mà Bạn Thích (18 phút)
<p>Để làm cho công thức của bà trở nên lành mạnh hơn, Anthony có thể:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sử dụng thịt gà tây thay vì thịt bò xay ■ Sử dụng mì lasagna nguyên hạt ■ Sử dụng phô mát ricotta và mozzarella tách béo hoặc ít béo thay vì loại không tách béo ■ Thay thế một nửa số phô mát bằng các loại rau không chứa tinh bột như nấm, rau bina (rau chân vịt/cải bó xôi) và ớt đỏ ■ Thay thế một nửa số mì bằng các loại rau không chứa tinh bột ■ Bổ sung thêm thảo mộc và gia vị 	<p>► NÓI: Ăn uống là một trong những thú vui thực sự của cuộc sống. Thức ăn không chỉ là thứ lấp đầy dạ dày của bạn. Nó còn là một bữa tiệc cho các giác quan của bạn.</p> <p>Anthony lo lắng rằng chế độ ăn uống mới của anh sẽ lấy đi tất cả niềm vui mà anh có được từ việc ăn uống. Anh ấy thích nấu ăn, nhưng anh ấy không biết nhiều về nấu ăn lành mạnh. Anh ấy hình dung rằng anh ấy sẽ phải ăn nhiều rau bina sống.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Bạn nghĩ việc thưởng thức món ăn quan trọng như thế nào? Bạn có thể gắn bó với một cách ăn uống mà bạn không thích không?</p> <p>► NÓI: Mời các bạn xem phần "Làm mới Công thức Nấu ăn" ở trang 7.</p> <p>🔗 THỰC HIỆN: Xem lại tài liệu phát kèm. Thảo luận một cách ngắn gọn.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số cách khác để làm cho các món ăn lành mạnh trở nên thú vị là gì?</p> <p>► NÓI: Một trong những món ăn yêu thích của Anthony là lasagna—chế biến theo đúng cách mà bà anh ấy nấu. Công thức nấu ăn của bà có phô mai ricotta và mozzarella, thịt bò xay, sốt cà chua, và, dĩ nhiên là cả mì lasagna.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số cách mà Anthony có thể khiến cho công thức nấu món lasagna của bà anh ấy trở nên lành mạnh—và vẫn ngon tuyệt vời, là gì?</p> <p>► NÓI: Món này nghe có vẻ khá ngon với tôi!</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Thưởng thức Những Món ăn Lành mạnh mà Bạn Thích
<p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc. Nếu muốn, cung cấp cho người tham gia đường dẫn để họ có thể xem video tại nhà.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p> HOẠT ĐỘNG: Video</p> <p>► NÓI: Chúng ta hãy xem một người đầu bếp nấu những món ăn lành mạnh có mùi vị tuyệt vời như thế nào nhé.</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Mở video 5 phút: “Nấu ăn với các loại Thảo mộc, Mắm muối và Gia vị khác.” Thảo luận ngắn gọn.</p> <p>.....</p>
	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>Đồng thời hãy nhớ những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay về cách thưởng thức những món ăn lành mạnh mà bạn thích.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công
	<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 những người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p>
	<p>Tóm lược và Kết thúc (5 phút)</p>
	<p>► NÓI: Vui lòng xem mục “Lựa chọn Món ăn Lành mạnh để Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2” ở trang 6 của tài liệu phát kèm học phần này. Từ giờ đến buổi học tiếp theo, tôi muốn các bạn viết ra ý tưởng của mình về việc lựa chọn những món ăn lành mạnh vào biểu đồ để trống.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã làm việc cùng nhau để làm cho công thức nấu món lasagna của Anthony lành mạnh hơn. Từ giờ đến buổi học tiếp theo, tôi muốn các bạn thực hiện đổi mới công thức nấu ăn của chính các bạn.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tóm lược và Kết thúc
<div data-bbox="155 590 243 684" data-label="Image"> </div> <p>Những thứ cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lựa chọn Món ăn Lành mạnh để Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2 ■ Đổi mới Công thức Nấu ăn ■ Kế hoạch Hành động 	<p>Vui lòng chọn một trong những công thức nấu ăn yêu thích của bạn. Tìm cách để làm cho công thức đó lành mạnh hơn. Các bạn có thể tham khảo phần “Đổi mới Công thức Nấu ăn” ở trang 7 để lấy ý tưởng. Nếu các bạn muốn, các bạn thậm chí có thể nấu món này luôn! Và tôi hoan nghênh các bạn chia sẻ công thức nấu ăn mới của mình với nhóm.</p> <p>Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận về việc thưởng thức món ăn lành mạnh mà bạn thích. Chúng ta đã nói về cách:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tiếp cận việc ăn uống lành mạnh ■ Lựa chọn món ăn lành mạnh ■ Thưởng thức những món ăn lành mạnh mà bạn thích <p>THẢO LUẬN: Các bạn có thắc mắc về bất kỳ điều gì mà chúng ta thảo luận 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 sẽ 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>