

PHÒNG NGỪA T2



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

Cẩm nang Thực hành Huấn luyện Lối sống

Ăn uống Tốt để Phòng Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2

Ăn uống Tốt để Phòng Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2

Trọng tâm Buổi học

Ăn uống tốt có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Module này giới thiệu khái niệm về ăn uống lành mạnh.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Giải thích được cách ăn uống lành mạnh để phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2
- ▶ Trình bày được cách thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh
- ▶ Nhận biết được các thành phần có trong từng nhóm thực phẩm

Danh mục Học liệu

Quý vị cần:


- ☐ Sổ ghi chép dành cho Người tham gia
- ☐ Cẩm nang Người tham gia tương ứng với module này (một bản cho mỗi người tham gia và cho quý vị)
- ☐ Nhật ký Tập thể dục để Trống, khi cần
- ☐ Nhật ký Ăn uống để Trống, khi cần
- ☐ Kế hoạch Hành động để Trống, khi cần
- ☐ Nhật ký Huấn luyện Lối sống
- ☐ Thẻ tên, khi cần
- ☐ Cân để cân những người tham gia (cùng một cân cho tất cả các buổi học)
- ☐ Đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ treo tường
- ☐ Bút

Không bắt buộc:

- ☐ Bảng lật, khung giá vẽ và bảng, và bút dạ; hoặc bảng trắng, bút dạ viết bảng trắng, và miếng lau bảng
- ☒ **Khay đựng thực phẩm ăn kiêng không tinh bột, vừa miếng, nước sốt có hàm lượng đường và chất béo thấp**
- ☒ **Khay đựng nước sốt cay và khoai tây nướng có hàm lượng muối thấp**
- ☒ **Khay đựng hoa quả vừa miếng, nước sốt có hàm lượng đường và chất béo thấp**
- ☒ **Video “Healthy Can Be Tasty” (Khỏe mạnh Có thể mang lại cảm giác Ngon miệng): <https://www.youtube.com/watch?v=k7-JJZ2jpWE>**
- ☒ **Máy chiếu có kết nối Internet để xem video**

Những Việc Cần Làm

Trước buổi học này:

- ☐ Đặt trước phòng họp. Đảm bảo có không gian riêng để quý vị có thể cân trọng lượng người tham gia.
- ☐ Thu thập những dụng cụ cần thiết.
- ☐ Xem lại Cẩm nang Thực hành Huấn luyện Lối sống và Cẩm nang Người tham gia tương ứng với module này. Phải đảm bảo là quý vị hiểu rõ cả hai cẩm nang này.
- ☐ Đến sớm.
- ☐ Bố trí ghế ngồi 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 người tham gia đến:

- ☐ Chào người tham gia.
- ☐ Đo cân nặng của người tham gia một cách riêng tư.
- ☐ Ghi lại dữ liệu của người tham gia vào Nhật ký Huấn luyện Lối sống của quý vị.
- ☐ Cho người tham gia biết 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 Cẩm nang Người tham gia tương ứng với module này.
- ☐ Phát cho người tham gia Nhật ký Tập thể dục, Nhật ký Ăn uống, và Kế hoạch Hành động để trống nội dung, khi cần.
- ☐ Yêu cầu người tham gia điền thông tin và đeo thẻ tên, khi cần.
- ☐ Yêu cầu người tham gia ngồi xuống. Đề nghị họ xem mục “Trọng tâm Buổi học” ở trang 2 trong khi chờ đợi những người khác trong nhóm.

Sau buổi học này:

- ☐ Ghi chú về buổi học càng sớm càng tốt. Ghi lại điều gì đã làm tốt và điều gì cần phải cải thiện. Ghi lại các nhiệm vụ mà quý vị cần làm trước buổi học tiếp theo.

Đề cương Module

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
- ☐ Làm sao để Ăn uống Lành mạnh Trang 7..... 10 phút
- ☐ Cách Thực hiện Chế độ Ăn uống Lành mạnh Trang 10 10 phút
- ☐ Các Nhóm Thực phẩm..... Trang 12..... 13 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công Trang 17..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc..... Trang 18 10 phút

Kịch bản Huấn luyện Lối sống

| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước (10 phút) |
|--------------------------------|--|
| | <p>► NÓI: Chào mừng quý vị đã trở lại! Đây là hội nghị __ Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2, chương trình thay đổi lối sống của CDC.</p> <p>Hôm nay, chúng ta sẽ cùng thảo luận về chủ đề ăn uống lành mạnh để ngăn ngừa hoặc làm chậm tiến trình của bệnh đái tháo đường tuýp 2.</p> <p>Trước khi bắt đầu, chúng ta cùng dành vài phút để điểm lại những nội dung đã thảo luận lần trước. Tôi sẽ cố gắng trả lời mọi câu hỏi của quý vị.</p> <p>📌 THỰC HIỆN: Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Quý vị có câu hỏi gì về buổi học vừa rồi của chúng ta?</p> <p>► NÓI: Hãy cùng thảo luận mọi thứ đã diễn ra như thế nào sau khi áp dụng kế hoạch hành động mà quý vị đã vạch ra ở buổi học trước.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> <p>► NÓI: Nào, hãy nói xem những thứ khác đã diễn ra như thế nào sau khi quý vị đã thử làm ở nhà.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> |

| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Mục tiêu (2 phút) |
|-----------------------------------|---|
| | <p>► NÓI: Ăn uống lành mạnh có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Làm sao để ăn uống lành mạnh ■ Cách thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh ■ Các thành phần có trong từng nhóm thực phẩm <p>Cuối cùng, quý vị sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới.</p> |
| | <p>Làm sao để Ăn uống Lành mạnh (10 phút)</p> <p>► NÓI: Chúng ta sẽ bắt đầu bằng cách thảo luận xem việc ăn uống lành mạnh sẽ giúp quý vị giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 như thế nào. Trước tiên, quý vị sẽ phải chọn các loại thức ăn có hàm lượng <u>calo</u> thấp.</p> <p>► HỎI: Có ai nói cho tôi biết calo là gì nào?</p> <p>TRẢ LỜI: Calo là một đơn vị đo lường năng lượng. Quý vị nạp calo từ đồ ăn và đồ uống. Cơ thể của quý vị đốt cháy calo theo cách ô tô đốt xăng.</p> |

| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Làm sao để Ăn uống Lành mạnh |
|--------------------------------|---|
| | <p>► NÓI: Nếu muốn giảm một pound/tuần, quý vị sẽ cần phải cắt giảm khoảng 3.500 calo/tuần.</p> <p>Đồng thời, quý vị sẽ phải chọn các thực phẩm có hàm lượng <u>chất béo</u> thấp.</p> <p>► HỎI: Tại sao quý vị phải chọn các thực phẩm có hàm lượng chất béo thấp?</p> <p>TRẢ LỜI: Chất béo có hàm lượng calo cao. Thêm vào đó, những chất béo thể rắn ở nhiệt độ phòng sẽ có hại cho tim của quý vị.</p> <p>► NÓI: Quý vị cũng sẽ phải chọn các thực phẩm có hàm lượng <u>đường</u> thấp.</p> <p>► HỎI: Tại sao quý vị phải chọn các thành phần có hàm lượng đường thấp?</p> <p>TRẢ LỜI: Thực phẩm ngọt có thể chứa nhiều calo, mặc dù không nhiều như thực phẩm béo. (1 thìa cafe đường trắng chứa 48 calo. (1 thìa cafe bơ chứa 102 calo.) Thêm nữa, thực phẩm ngọt làm tăng đường huyết.</p> <p>► NÓI: Đồng thời, quý vị sẽ phải chọn các thực phẩm có hàm lượng chất xơ và nước <u>cao</u>.</p> <p>► HỎI: Có ai nói cho tôi biết chất xơ là gì nào?</p> <p>TRẢ LỜI: Chất xơ là một loại carbohydrate đi qua hệ tiêu hóa trong cơ thể mà không bị tiêu hóa.</p> |



| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Làm sao để Ăn uống Lành mạnh |
|--------------------------------|--|
| | <p>► HỎI: Và tại sao quý vị phải chọn các thực phẩm có hàm lượng chất xơ và nước cao?</p> <p>TRẢ LỜI: Bởi vì các thực phẩm này sẽ giúp quý vị cảm thấy no mà không cần bổ sung thêm calo.</p> <p>► NÓI: Cuối cùng, quý vị sẽ phải chọn các thực phẩm giàu vitamin, khoáng chất và protein.</p> <p>► HỎI: Tại sao quý vị phải chọn các thực phẩm giàu vitamin, khoáng chất và protein?</p> <p>TRẢ LỜI: Cơ thể của quý vị cần những thành phần đó để trở nên khỏe mạnh. Và nhiều người trong chúng ta chưa bổ sung đầy đủ các thành phần đó.</p> <p>► NÓI: Hãy cùng thay đổi điều đó.</p> <p>► HỎI: Để ngăn ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2, quý vị cần phải <u>hạn chế</u> những gì?</p> <p>TRẢ LỜI: Các 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 |

| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Cách Thực hiện Chế độ Ăn uống Lành mạnh (10 phút) |
|--------------------------------|---|
| | <p>► NÓI: Nào, chúng ta hãy cùng hiện thực hóa những ý tưởng này. Chúng ta hãy mở sang tài liệu phát kèm module này. Vui lòng xem phần “Chế độ Ăn uống Lành mạnh” tại trang 3.</p> <p>Bức ảnh này mô tả một bữa ăn lành mạnh. Nó được dựa trên ý tưởng Dinh dưỡng theo Cách của Bạn do Hiệp hội Bệnh đái tháo đường Hoa Kỳ xây dựng.</p> <p>Như đã thấy, quý vị cần phải có:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Một nửa</u> khẩu phần ăn gồm các loại <u>rau củ không có tinh bột</u> (ví dụ bông cải xanh, rau diếp và ớt) ■ <u>Một phần tư</u> khẩu phần ăn gồm các loại <u>ngũ cốc</u> và thực phẩm <u>có tinh bột</u> (ví dụ như khoai tây và yến mạch) ■ <u>Một phần tư</u> khẩu phần ăn còn lại gồm có các đồ ăn chứa <u>protein</u> (ví dụ thịt gà, thịt nạc và cá) |






| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Cách Thực hiện Chế độ Ăn uống Lành mạnh |
|---|---|
| <p>Người tham gia có thể dùng các hình ảnh này để tham khảo. Mỗi nhóm thực phẩm chỉ được sử dụng một lần.</p> | <p>Quý vị cũng có thể:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dùng một ít thực phẩm làm từ <u>bơ sữa</u> (ví dụ 1 cốc váng sữa) ■ Dùng một ít <u>hoa quả</u> (ví dụ như một quả táo, nửa quả chuối hoặc nửa cốc dâu tây) ■ Dùng loại <u>đồ uống</u> không có hoặc có hàm lượng calo thấp (ví dụ như nước tinh khiết, nước xô-đa hoặc cafe không đường) <p>Các thành phần này được bày cạnh bàn ăn.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Thảo luận khi cần.</p> <p>► NÓI: Vui lòng xem phần “Dinh dưỡng theo Cách của Bạn” tại trang 4. Chúng ta hãy cùng nhau dán nhãn bức ảnh này.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Giúp người tham gia viết ra đúng mã số nhóm thực phẩm vào từng dòng.</p> |

| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Các Nhóm Thực phẩm (13 phút) |
|--|---|
| <p>Các loại rau củ không tinh bột có hàm lượng calo, chất béo và đường thấp. Nhưng lại giàu chất xơ. Và một số loại chứa rất nhiều nước.</p> <p>Các loại rau củ không có tinh bột gồm có bông cải xanh, rau diếp và ớt.</p> <p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>.....</p> | <p>► NÓI: Nào, chúng ta cùng thảo luận về các thành phần có trong từng nhóm thực phẩm. Vui lòng xem phần “Chọn Thực phẩm Nào” từ trang 5 đến trang 7.</p> <p>Hãy cùng bắt đầu với <u>rau củ không có tinh bột</u>. Nhóm này chiếm <u>một nửa</u> bức tranh Dinh dưỡng theo Cách của Bạn. Đó là phần lớn nhất.</p> <p>Rau củ đông lạnh cũng tốt cho quý vị giống như rau củ tươi. Tuy nhiên, vẫn phải hạn chế các loại rau củ đóng hộp do có hàm lượng vitamin và khoáng chất <u>thấp hơn</u>.</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Một số loại <u>rau củ không có tinh bột</u> là gì?</p> <p>.....</p> <p>✳️ HOẠT ĐỘNG: Thử các loại Rau Củ</p> <p>📌 THỰC HIỆN: Mang ra cho người tham gia một khay rau củ không tinh bột với kích thước vừa miệng, kèm theo nước sốt ít đường và chất béo, ví dụ như sữa chua không béo, thảo mộc và gia vị.</p> <p>► NÓI: Dưới đây là một số loại rau củ không có tinh bột. Nước sốt này có hàm lượng đường và chất béo thấp.</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Rau củ và nước sốt có mùi vị thế nào? Các thành phần đó có đầy đủ đối với quý vị không?</p> <p>.....</p> |




| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Các Nhóm Thực phẩm |
|---|---|
| <p>Hạt ngũ cốc và thực phẩm <u>có tinh bột</u> khác nhau về hàm lượng calo, chất béo, đường và chất xơ. Hầu hết đều có hàm lượng nước thấp.</p> <p>Ngũ cốc và thực phẩm <u>có tinh bột</u> tốt cho sức khỏe gồm có đậu, gạo lứt và yến mạch.</p> <p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>.....</p> | <p>► NÓI: Chúng ta cùng chuyển sang chủ đề <u>ngũ cốc</u> và thực phẩm <u>có tinh bột</u>. Nhóm này chiếm một phần tư bức tranh Dinh dưỡng theo Cách của Bạn.</p> <p>Hãy cố gắng chuẩn bị tối thiểu <u>một nửa</u> khẩu phần ngũ cốc của quý vị là ngũ cốc <u>nguyên hạt</u>. Loại này có hàm lượng vitamin, khoáng chất và chất xơ <u>cao hơn</u>.</p> <p>Do đó, hãy tìm loại ngũ cốc nguyên hạt. Ngoài ra, cũng nên tìm loại ngũ cốc có hàm lượng chất béo và đường thấp.</p> <p>🗣️ THẢO LUẬN: Một số loại <u>ngũ cốc</u> và thực phẩm <u>có tinh bột</u> tốt cho sức khỏe là gì?</p> <p>.....</p> <p>⚙️ HOẠT ĐỘNG: Thử ăn Ngũ cốc</p> <p>↗️ THỰC HIỆN: Mang cho người tham gia một khay gồm có sốt cay và khoai tây nướng ngũ cốc có hàm lượng muối thấp.</p> <p>► NÓI: Đây là khoai tây nướng nên hàm lượng chất béo thấp. Loại này được làm từ ngũ cốc nguyên hạt. Nước sốt cay này có hàm lượng đường và chất béo thấp.</p> <p>🗣️ THẢO LUẬN: Khoai tây nướng và sốt cay có mùi vị thế nào? Các thành phần đó có đầy đủ đối với quý vị không?</p> <p>.....</p> |

| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Các Nhóm Thực phẩm |
|---|---|
| <p>Thực phẩm <u>protein</u> có hàm lượng protein cao. Các thực phẩm này khác nhau về hàm lượng calo. Chúng cũng có ít đường. Ngoài ra, hàm lượng chất xơ và nước cũng không cao.</p> <p>Các thực phẩm <u>protein</u> tốt cho sức khỏe gồm có thịt gà bỏ da, thịt nạc và cá.</p> <p>Các thực phẩm làm từ <u>bơ sữa</u> khác nhau về hàm lượng calo và nước. Chúng giàu vitamin, khoáng chất và protein. Nhưng hàm lượng chất xơ trong các thực phẩm này thấp.</p> <p>Các thực phẩm <u>bơ sữa</u> tốt cho sức khỏe gồm có 1 cốc váng sữa hoặc 6 ounce sữa chua không béo.</p> | <p>► NÓI: Nào, chúng ta cùng chuyển sang chủ đề thực phẩm <u>protein</u>. Nhóm này chiếm <u>một phần tư</u> bức tranh Dinh dưỡng theo Cách của Bạn.</p> <p>Hãy cố gắng chọn các loại thịt có hàm lượng chất béo thấp. Quý vị cũng sẽ phải hạn chế ăn lòng đỏ trứng—bởi vì thành phần này chứa hầu hết chất béo. Lòng trắng trứng sẽ là lựa chọn tốt hơn.</p> <p> THẢO LUẬN: Một số loại thức ăn <u>protein</u> tốt cho sức khỏe là gì?</p> <p>► NÓI: Nào, chúng ta cùng chuyển sang chủ đề thực phẩm <u>bơ sữa</u>. Quý vị có thể bổ sung một ít bơ sữa vào khẩu phần ăn của mình. Nên chọn loại thực phẩm bơ sữa ít đường và chất béo.</p> <p> THẢO LUẬN: Một số thực phẩm <u>bơ sữa</u> tốt cho sức khỏe là gì?</p> |

| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Các Nhóm Thực phẩm |
|--|---|
| <p>Hoa quả tương đối ít calo. Hoa quả cung cấp vitamin và khoáng chất. Nhóm này chứa rất nhiều chất xơ và nước. Nhưng lại nhiều đường hơn rau củ.</p> <p>Các lựa chọn <u>hoa quả</u> tốt cho sức khỏe gồm có một quả táo, nửa quả chuối hoặc nửa cốc dâu tây.</p> <p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>.....</p> <p><u>Đồ uống</u> có hàm lượng nước cao. Các đồ uống khác nhau có hàm lượng calo, vitamin, khoáng chất và đường khác nhau. Hầu hết đều có hàm lượng chất xơ thấp.</p> | <p>► NÓI: Nào, chúng ta cùng chuyển sang chủ đề <u>hoa quả</u>. Quý vị có thể bổ sung một ít hoa quả vào khẩu phần ăn của mình.</p> <p>Hoa quả đông lạnh cũng tốt cho quý vị giống như hoa quả tươi. Nhưng nên hạn chế hoa quả đóng hộp tẩm đường, hoa quả sấy khô và nước ép hoa quả. Bởi chúng có hàm lượng đường cao. Ngoài ra, nước ép hoa quả có rất ít chất xơ, do đó không tốt như hoa quả để nguyên.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số lựa chọn <u>hoa quả</u> tốt cho sức khỏe là gì?</p> <p>.....</p> <p>✳ HOẠT ĐỘNG: Thử ăn Hoa quả</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Mang ra cho người tham gia một khay hoa quả vừa miếng kèm theo nước sốt ít đường và chất béo, ví dụ như sữa chua không béo.</p> <p>► NÓI: Nước sốt này có hàm lượng đường và chất béo thấp.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Hoa quả và nước sốt có mùi vị thế nào? Các thành phần đó có đầy đủ đối với quý vị không?</p> <p>.....</p> <p>► NÓI: Nào, chúng ta cùng chuyển sang chủ đề <u>đồ uống</u>. Quý vị có thể dùng loại đồ uống không có hoặc có lượng calo thấp trong khẩu phần ăn. Nên dùng các loại đồ uống có hàm lượng chất béo và đường <u>thấp</u>.</p> |

| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Các Nhóm Thực phẩm |
|---|--|
| <p>Các đồ uống tốt cho sức khỏe gồm có nước, nước xô-đa và cafe không đường.</p> <p>Thực phẩm <u>ngọt</u> và <u>béo</u> thường nhiều calo. Hầu hết đều ít vitamin, khoáng chất, và protein. Và hàm lượng chất xơ trong đó cũng thấp. Ngoài ra, thực phẩm <u>ngọt</u> thường có nhiều đường.</p> <p>Thực phẩm <u>ngọt</u> gồm có kẹo, bánh quy và đường.</p> <p>Thực phẩm <u>béo</u> gồm có mỡ lợn, thịt lợn muối xông khói và pho mát nguyên béo.</p> <p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc. Nếu muốn, hãy cung cấp cho người tham gia đường dẫn để họ có thể xem video tại nhà. Ở buổi học tiếp theo, chúng ta sẽ thảo luận cách mua và nấu các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe.</p> <p>.....</p> | <p> THẢO LUẬN: Một số loại <u>đồ uống</u> tốt cho sức khỏe là gì?</p> <p>► NÓI: Chúng ta cùng xem phần “Hạn chế Thực phẩm nào” tại trang 8. Thực phẩm ngọt và béo không tốt cho quý vị, do đó không nên ăn quá nhiều.</p> <p> THẢO LUẬN: Một số loại thực phẩm <u>ngọt</u> là gì? Và một số loại thực phẩm <u>béo</u> là gì?</p> <p>.....</p> <p> HOẠT ĐỘNG: Video</p> <p> THỰC HIỆN: Chiếu đoạn video dài 2,5 phút về chủ đề “Khỏe mạnh mang lại cảm giác Ngon miệng”</p> <p> THẢO LUẬN: Quý vị thích một số loại thực phẩm tốt cho sức khỏe nào?</p> <p>.....</p> |

| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút) |
|-----------------------------------|---|
| | <p>► NÓI: Vui lòng xem Nhật ký Kế hoạch Hành động của quý vị. Chúng ta hãy dành một vài phút tiếp theo để vạch ra kế hoạch hành động mới.</p> <p>Hãy nhớ điều gì quý vị đã làm tốt và điều gì quý vị làm chưa được tốt kể từ buổi học lần trước. Quý vị có muốn thay đổi gì không?</p> <p>Đồng thời hãy nhớ những nội dung mà chúng ta đã thảo luận hôm nay về việc ăn uống lành mạnh.</p> <p>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 vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p> |

| Lưu ý dành cho Huấn luyện viên | Tóm lược và Kết thúc (10 phút) |
|--|---|
| <p>Phần thảo luận này không bắt buộc.</p>  <p>Những Việc cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dinh dưỡng theo Cách của Bạn ■ Cách Vượt qua những Thử thách ■ Kế hoạch Hành động | <p>► NÓI: Vui lòng xem phần “Dinh dưỡng theo Cách của Bạn” tại trang 4 mà chúng ta đã dán nhãn trước đó. Tôi muốn quý vị hoàn thành tại nhà. Hãy nấu một bữa lành mạnh bằng cách liệt kê các món mà quý vị thích. Quý vị có thể xem phần “Chọn Thực phẩm Nào” từ trang 5 đến trang 7 để tham khảo.</p> <p>Ăn uống lành mạnh cũng là một thử thách. Vui lòng xem “Cách Vượt qua Thử thách” tại trang 9 và 10. Phần này mô tả một số thử thách phổ biến và cách vượt qua. Ghi lại những ý tưởng của quý vị ở cột có tên “Các Cách Vượt qua Khác”. Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.</p> <p> THẢO LUẬN: Theo quý vị, đâu là thử thách của việc ăn uống lành mạnh?</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi thảo luận. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận về việc ăn uống lành mạnh có thể giúp quý vị như thế nào trong việc ngăn ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2. Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Làm sao để ăn uống lành mạnh ■ Cách thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh ■ Các thành phần có trong từng nhóm thực phẩm <p> THẢO LUẬN: Quý vị 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 quý vị đã thử làm ở nhà, bao gồm cả kế hoạch hành động của quý vị. Chúng ta cũng sẽ nói về ____.</p> <p>Cảm ơn quý vị đã đến dự buổi học này. Hãy nhớ mang Sổ ghi chép dành cho Người tham gia đến buổi học tới.</p> <p>Buổi học tạm ngừng.</p> |