

Indkøb. Hvorfor handler jeg, som jeg gør?

Det kolde bord ud fra supermarkedsbesøg

Formål

- At deltagerne bliver bevidst om, at det er nemt at vælge sundt ved at kigge efter Nøglehuls- og Fuldkornsmærket
- At reflektere over egne indkøbsvaner
- At deltagerne finder risikosituationer i indkøbssituationen
- At deltagerne praktisk afprøver nye tilgange til indkøb

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Refleksionsøvelse: Varedeklarationer, Nøglehuls- og Fuldkornsmærket
- Refleksion: Indkøb og højrisikosituationer
- Øvelse: Besøg i supermarked
- Anretning af indkøbt mad
- Spisning
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

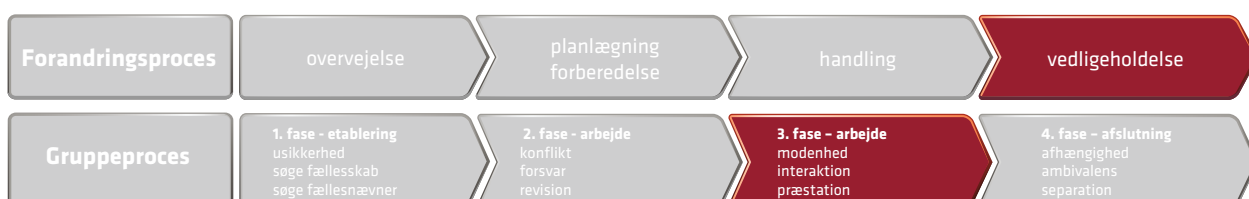
- 3 timer
- Mødelokale og lokalt supermarked
- En ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

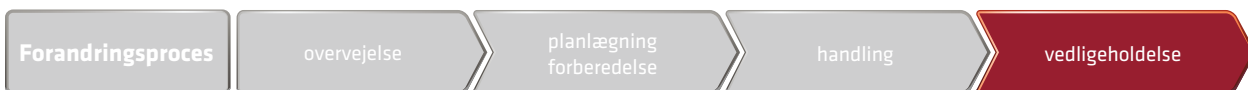
Didaktik

- Deltagerstyret med rammer sat af Livsstilscafemedarbejderen (primært abduktiv tilgang).
- Gør dine formål tydelige for dig selv. Herved øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Deltagerne kan have meget forskellig viden og forskellige erfaringer om varedeklarationer, Nøglehuls- og Fuldkornsmærket mv..





Velkommen



Selv om gruppen nu er sammentømret, er et velkomstritual fortsat vigtigt for at bekræfte, at vi er sammen som gruppe, at vi har set hinanden og møder hinanden som dem, vi er. Giv hinanden hånd, brug jeres kampråb eller det, der er gruppens ritual.

Dagens program introduceres og eventuel praktisk information gives om deltagere, afbud o.l..

Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?



- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af siden sidst i forhold til deres forandringsproces (forslag: 2 min.).
- 2) Deltagerne fortæller i små grupper, hvad der har optaget dem siden sidst (forslag: 1 min. til hver).
- 3) Opsamling i plenum. Hver deltager fortæller kort, hvad han/hun har gjort af erfaringer siden sidste møde og hvordan han/hun vil bruge det frem til næste møde.

Formål

- At deltagerne oplever noget genkendeligt og trygt som start på mødet og samtidig oplever tilpas forstyrrelse, som skærper sanserne
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere til gruppedynamikken ved at være fælles om individuel forandring i både små grupper og i plenum
- At deltagerne er modeller for hinandens forandring, erfaringer og tanker

OVERVEJELSER

Hvordan introducerer du variationer i siden sidst-runden?

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan støtter du, at tiden fordeles ligeligt mellem deltagerne?

Kan du med fordel for gruppedynamikken fremhæve ligheder og forskelle blandt deltagerne?

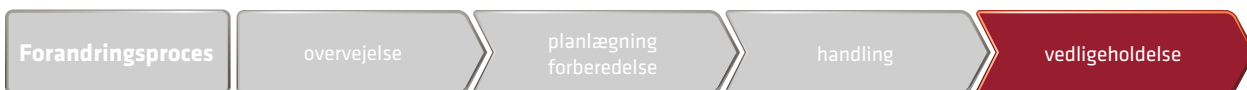
Hvordan sporer du ind på det, som er væsentligt?

Refleksionsøvelse: Varedeklarationer, Nøglehuls- og Fuldkornsmærket



Der arbejdes med varedeklarationer på mad, og deltagerne får redskaber til at få udbytte af mærkninger med eksempelvis Nøglehulsmærket og Fuldkornsmærket (Links: <http://www.noeglehullet.dk/Forside.htm> og <http://www.fuldkorn.dk/>).

- 1) Deltagerne præsenterer deres medbragte fødevarer (eventuelt tom emballage) i plenum. Hvad og hvorfor har de taget netop dette med? Hvad undrer de sig over? Hvad tænker de om fødevarerne?
- 2) Drøftelse og oplæg: Hvordan læser man en varedeklaration?
En varedeklaration indeholder: Ingrediensliste, mængdeangivelse, tilsætningsstoffer og eventuelt næringsindhold. Ved at kunne læse en varedeklaration er man i stand til at gennemskue indholdet i en vare, og hvad det i praksis f.eks. vil sige, at en vare er light.



- 3) Hvis der er tid, kan gruppen arbejde med, hvordan man kan bruge Hjerterforeningens indkøbsguide (link: <http://shop.hjerterforeningen.dk/produkt/?productid=3676>) som redskab, når man køber ind.
- 4) Der arbejdes med hvad Nøglehuls- og Fuldkornsmærket er. Nøglehuls- og Fuldkornsmærket kan hjælpe med at vælge sundt, også for de deltagere, som har svært ved at læse eller ikke kan eller vil bruge tiden på at læse varedeklarationer.
- 5) Deltagerne går sammen parvis eller i små grupper og ser nu nærmere på deres medbragte fødevarer.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad kan I læse af varedeklarationen?
- Er der mærker på?
- Hvordan vurderer I den enkelte fødevarers sundheds værdi?
- Er det et hensigtsmæssigt produkt i forhold til de 8 kostråd (se link fra 4. MØDEGANG)?
- Hvad kunne eventuelt være et sundere alternativ?
- Er det let at se på en vare, om den er sund?
- Kan du bruge det, når du køber ind?

Formål

- At deltagerne kan finde de informationer, som de finder relevante
- At deltagerne oplever nemme veje til at finde sunde fødevarer
- At deltagerne bliver nysgerrige på indholdet i de fødevarer, som de vælger

OVERVEJELSER

Hvordan hjælper du deltagere, som virker bedrevide eller belærende på andre deltagere, til at påtage sig en mere tilbageholdende ressourcepersonrolle?

Hvordan skaber du en ikke-dømmende åbenhed omkring de medbragte fødevarer?

Hvordan støtter du parrene og grupperne i at få alle deltagere til orde?

Refleksion: Indkøbssituationen og højrisikosituationer

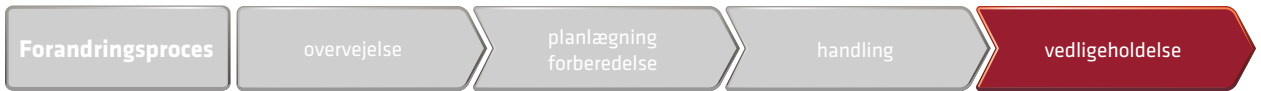


Hvad sker der, når jeg køber ind? Hvad påvirker mig?

- 1) Bed hver enkelt tænke på sidste gang, han/hun købte ind. Giv et eksempel på, hvorfor man f.eks. køber henholdsvis noget hensigtsmæssigt og uhensigtsmæssigt i en konkret indkøbssituation.
- 2) Bed deltagerne visualisere sidste gang de købte ind.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad gjorde, at du netop købte de varer, som du gjorde?
 - Hvad tænkte du?
 - Hvordan havde du det, da du købte ind sidst? (travlt, sulten, mæt, glad, dårligt humør osv.)
 - Var du alene?
- 3) Lad eventuelt deltagerne skrive i deres notesbog.
 - 4) Lad deltagerne udveksle erfaringer i plenum.



Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad sker der med mig, når jeg køber ind?
- Hvilke tanker gør jeg mig?
Hvornår er det svært at købe ind, som jeg gerne vil?
- Hvad gør det lettere?
- Hvad gør et eventuelt sværere?
- Skriver jeg en indkøbsseddel, som jeg holder mig til?
- Køber jeg kun tilbudsvarer?
- Betyder det noget, hvor varerne er placeret? (højt, nede, fremskudt, ved kasse eller i bund af supermarked osv.)
- Lader jeg mig friste, fordi jeg er lækkerstulten?
- Lader jeg mit styre af impuls køb?
- Hvad kan jeg gøre for at hjælpe mig selv til at købe det, jeg synes er hensigtsmæssigt, når jeg er i supermarked?

5) Lad deltagerne opsummere det vigtigste for den enkelte i notesbog (forslag: 2 min.).

F.eks. Hvad der påvirker ham/hende i indkøbssituationen og hvordan? Hvad han/hun har overvejet kan hjælpe til at vælge det, han/hun gerne vil købe?

6) Deltagerne fortæller, hvad de har fundet ud af til sidemanden (forslag: 2 min. til hver).

Formål

- At deltagerne overvejer, hvad der er på spil i indkøbssituationen
- At deltagerne bliver opmærksomme på risikosituationer i indkøbssituationen
- At deltagerne overvejer, hvad der kan gøre det henholdsvis lettere og sværere at købe hensigtsmæssigt ind

OVERVEJELSER

Hvordan kan du støtte gruppen til at acceptere, at der kan være store forskelle på, hvad den enkelte deltager finder let og svært?

Hvordan arbejder gruppen bedst?

Skal deltagerne sammensættes efter erfaring for at fungere optimalt?

Hvilke eksempler på hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige indkøb kan hjælpe gruppen til at finde egne mønstre?

Hvordan tilrettelægges forløbet, så deltagerne føler, det er legalt at handle, som de gør, og ikke føler sig udstillet?



Pauser er vigtige

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

**Øvelse: Supermarkedsbesøg**

Deltagerne får til opgave at købe bestemte varer i supermarkedet. Vælg et supermarked, som flest mulig deltagere har erfaring med at købe ind i.

Deltagerne går i små grupper og får en indkøbsseddel med. Der kan uddeles ark med opgaven (se Bilag 1). Hver gruppe skal f.eks. finde henholdsvis noget Nøglehulsmærket brød, grønt, frugt eller pålæg, som købes med hjem.

Deltagerne reflekterer på vejen hjem over, om det er nemt at finde sunde varer, og om det er andre produkter end dem, de plejer at købe.

Formål

- At deltagerne får en ny oplevelse af at købe ind, herunder muligheder for at vælge anderledes end tidligere
- At deltagerne får en kropslig oplevelse af at være i en vant situation med et andet udgangspunkt

OVERVEJELSER

Hvordan har deltagerne det med at skulle i et supermarked, hvor de måske møder mennesker, som de kender?

Hvordan kan du tilpasse situationen i supermarkedet til deltagere, som finder det akavet at være i et supermarked på denne måde?

Hvordan kan du introducere deltagerne til at undersøge, hvordan supermarkedets indretning har betydning for dem?

**Anretning af indkøbt mad**

Der anrettes en lille fælles buffet af de indkøbte Nøglehulsmærkede fødevarer.

**Spisning**

Der spises i fællesskab med alle deltagere. Grupperne præsenterer deres indkøbte mad og begrundelsen for deres valg.

Under spisningen kan der snakkes om, hvordan det var at være i supermarkedet i dag, og hvad den enkelte fik ud af besøget.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan ser maden ud?
- Hvordan smager maden?
- Kan du smage grundsmagene?
- Mætter det lige så godt som det, du plejer spise?
- Hvordan er det serverede i forhold til den mad, deltagerne spiser hjemme?
- Har du lyst og mulighed for at afprøve nogle af fødevarerne derhjemme?

Der gives rammer for oprydning.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At nyde fællesindkøbt mad og give en konkret gruppefølelse
- At deltagerne træder frem og tager ejerskab for deres valg af mad
- At deltagerne selvfølelse og selvtillid styrkes i gruppen
- At deltagerne kan overveje, hvilken betydning rammerne har for måltidet
- At deltagerne kan få ny opmærksomhed på spisemønstre og -vaner, f.eks. mæthed og sult, hastighed af måltid, mængder og fordeling af mad på tallerkenen osv.

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du deltagere, som har brug for støtte til at fortælle om deres valg af madvarer?

Har gruppen brug for at snakke frit under spisningen, eller er der behov for en mere fokuseret samtale om mad?

**Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?**

- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af til mødegangen, og hvad de vil bruge hjemme.
- 2) Saml op i plenum med kort input fra alle deltagere.

Formål

- At deltagerne får sat skarpt på deres konkrete muligheder for at arbejde med forandringsprocessen hjemme
- At skabe tryk ved at runde mødet af som det startede
- At bevidstgøre, at gruppen er fælles om at arbejde med forandring

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du deltagere, som har svært ved at reflektere eller skrive?

Praktisk information

Hvornår og hvor mødes vi næste gang?

Medbring madpakke og drikkeflaske samt behageligt indendørstøj og -sko til 13. MØDEGANG. Der følges op på hjemmeopgaven fra 11. MØDEGANG, som var: Vælg 2-3 risikosituationer og undersøg dem nøje.

**Afslutning**

Afslutningsritual som sidste møde. Tak for dejlig mad og tak for jeres indsats i dag.

Opgave ved supermarkedsindkøb

Find de sunde fødevarer

1. Undersøg, hvilke muligheder der er for at købe sundt brød. F.eks. pølsebrød, sandwichbrød, knækbrød eller kiks.
2. Find tre morgenmadsprodukter, som følger anbefalingerne.
3. Undersøg, hvor mange frosne brødtyper, som har Fuldkornsmærket.
4. Kan I finde fem færdigretter til aftensmåltidet, som lever op til anbefalingerne?
5. Hvilke fedtfattige mejeriprodukter er hensigtsmæssige at bruge til daglig?

Som drikkevarer:

I dressing og i madlavning:

Til morgenmad:

6. Hvilke sundere typer kan I finde af ris, pasta og frosne kartoffelprodukter?
7. Find nogle færdigsovse, der indeholder max 5 g fedt pr. 100 g.