

Hvordan bliver sundere mad en del af min hverdag?

Hvad er sund mad? Status på mine madvaner

Formål

- At diskutere hvad det betyder at spise sundt
- At kende og forstå Fødevarestyrelsens anbefalinger i forhold til mad
- At aflive myter om mad
- At deltagerne kan anvende anbefalingerne i deres hverdag
- At deltagerne reflekterer over deres nuværende madvaner i forhold til Fødevarestyrelsens anbefalinger
- At deltagerne finder lyst og drivkraft til at ændre på deres spisevaner
- At deltagerne bliver opmærksomme på, hvilke ting som er i spil i forhold til madvaner og finder egne løsninger på, hvordan madvanerne kan ændres

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- De 8 kostråd
- Hvad påvirker handlinger og vaner?
- Case: Historien om Rune
- Øvelse: Hvordan hænger vaner og rammer sammen?
- Øvelse: Hvad har jeg spist de sidste 24 timer?
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

- 3 timer
- Lokale med god plads til at arbejde praktisk i små grupper
- En ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- Underviserstyret med tydelige rammer med indflydelse fra deltagerne (primært induktiv tilgang).
- Grundige overvejelser bag de valg du foretager ved de forskellige opgaver er af afgørende betydning for processen.
- Gør dine formål tydelige for dig selv. På den måde øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Gruppen er etableret og kan i denne fase føle trang til at forsvare sig. Forsvaret kan rette sig mod forandring, mod underviser, roller eller der kan opstå konflikter mellem deltagere. Gruppens konstellation kan være under revision. Der skal stadig være fokus på gruppedynamikken.

Deltagerne kan have svært ved at koncentrere sig, læse og skrive. Hvordan kan du støtte den enkelte og differentiere formidlingen, så alle får udbytte og føler sig tilpas?

Deltagerne kan have store forskelle i evne og lyst til at ændre madvaner. Hav respekt for det sted, den enkelte befinder sig.



Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse



Velkommen

Velkomstritualet som ved 2. mødegang.

Eventuelt praktisk information om deltagere, afbud o.l..

Skitser af dagens overordnede program. Giv mulighed for at deltagerne kan komme med forslag til indhold for de kommende mødegange. F.eks. ønsker til opskrifter, madretter osv. Hvad er vigtigt for jer at komme omkring i de følgende mødegange?



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.
- 2) Deltagerne fortæller til sidemanden, hvad de har gjort af erfaringer og været påvirket af siden sidst (forslag: 1 min til hver).
- 3) Opsamling i plenum. Hver enkelt fortæller, hvad der har været deres vigtigste erfaring siden sidste møde.

Formål

- At deltagerne oplever noget genkendeligt og trygt som start på mødet
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere til gruppedannelse ved at få noget at være fælles om, både i par og som gruppe
- At deltagerne får lejlighed til at høre om ligesindedes erfaringer og tanker

OVERVEJELSER

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan støtter du at tiden fordeles ligeligt mellem deltagerne?

Hvordan hjælper du deltagerne i gang, hvis det er svært at reflektere og sætte ord på?

Hvordan sporer du ind på det, som er væsentligt, hvis deltagere taler om noget, som ikke er relevant?



De 8 kostråd

Livsstilscafemedarbejderen introducerer til Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger: De 8 kostråd. Link: http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/De_8_kostraad/forside.htm. (Hold øje med justeringer af de 8 kostråd).

- Hvad ved deltagerne i forvejen?
- Lad deltagerne drøfte parvis, hvad de ved er sund mad
- Bed dem skrive ned, hvad der er sundt at spise og drikke, f.eks. på post-it-sedler
- Opsamling og drøftelse i plenum. Gennemgang af det, deltagerne har skrevet på post-it-sedler

Eventuelt drøftes kun de positive råd. Det der er godt at spise: frugt, grønt, fisk, fuldkorn, sunde fedtstoffer og at drikke vand. Materiale fra Fødevarestyrelsen kan anvendes til illustration.

- Har den enkelte gjort sig nogen overvejelser om anbefalingerne?
- Anvender deltagerne nogle af rådene i deres hverdag? osv.

Brug gennemgangen til at aflive myter og afklar rådene i forhold til deltagernes behov.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At deltagerne kender til anbefalingerne for mad og drikke
- At deltagerne får indblik i, hvordan anbefalingerne kan overføres til deres hverdag
- At deltagerne får aflivet myter om mad, sundhed og anbefalinger

OVERVEJELSER**Hvordan** kan du inddrage deltagernes hverdag?**Hvordan** skaber du et åbent rum, hvor det er ok at stille spørgsmålstejn ved ting, som de har hørt, har begrænset viden om, har svært ved at forstå osv.?**Hvordan** skaber du ligeværdighed mellem deltagere som ved meget og deltagere som ved lidt?**Hvordan** gør du det tydeligt, at det som er rigtigt og virker for en person, ikke nødvendigvis er rigtigt og virker for en anden?**Hvad påvirker handlinger og vaner?**

Bed deltagerne tænke tilbage på 1. MØDEGANG og temaet om, hvad der styrer handlinger og vaner. Der blev arbejdet med syv faktorer, som kan have indflydelse på vores handlinger (kultur, tanker, følelser, vaner, samfund, relationer og fysik). Lad deltagerne komme med eksempler og repetér aspekter under hver af de syv faktorer, som kan spille ind.



Pauser er vigtige

I dag med madpakke

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Case: Historien om Rune

Fortæl en historie om Rune og hans madvaner.

Rune er selvstændig mekaniker.

Han spiser ikke morgenmad, han drikker kaffe og et glas mælk og får et par smøger. Om formiddagen drikker han kaffe og spiser et rundstykke med smør og skærest.

Frokosten springes over, når der er travlt, ellers spiser han smørrebrød, burger eller anden form for fastfood. Der er ingen på værkstedet, der bryder sig om "kaninfoder" - det er jo ikke for rigtige mænd. Og rigtige mænd vejer jo i øvrigt over 100 kg. Om eftermiddagen får Rune kaffe og sodavand.

Til aftensmad spiser han to store portioner med kartofler, kød, sovs og agurkesalat. Rune drikker 2-3 glas mælk til maden. Bagefter lægger han sig ind på sofaen.

Til aftenscaffen får Rune franskbrød med ost og småkager, kiks eller kage (bare et par stykker). Han drikker 1-2 glas mælk i løbet af aftenen pga. mavesyre.

Rune spiser stort set ikke frugt, grøntsager og fisk. Han har aldrig været vant til at få det da han var barn, og han lever fint uden. Der er heller ingen fiskemand i det område, hvor han bor, og det er svært at købe ind, da supermarkeder ligger 2-3 km væk fra hjemmet. Runes kone spiser både frugt og grønt, men han spiser det ikke. Småkagerne er altid lige til at gå til i dåser i køkkenet eller på et fad på bordet. Hans kone køber ind, og hun kan også godt lide småkager til kaffen.

Rune ryger mellem 20 og 30 cigaretter hver dag.

Han går tur med hunden og konen en gang imellem. Rune spillede fodbold, da han var ung, men stoppede da han kom i lære som mekaniker. Så det er mange år siden, at han har dyrket motion regelmæssigt.

Rune arbejder rigtig meget og holder sjældent pauser, for han kan jo ryge på sit kontor. Han er meget TRÆT, når han kommer hjem, og derfor smider han sig på sofaen efter aftensmaden. Det tænker han, at han da bestemt har fortjent. Rune har ondt i ryggen og sover dårligt. Han får ikke rørt sig i løbet af ugen, fordi han mener, at hvis han skal have noget ud af det, så skal det mindst være en halv times motion. Det har han ikke tid til. Han vil dog gerne cykle på mountainbike i weekenden, også selv om, at han er bange for, om han kan følge med kammeraterne fra værkstedet.

I weekenden forkæler de sig selv og vennerne med lækker mad og vin, for der skal de da have det godt.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

**Øvelse: Hvordan hænger vaner og rammer sammen?**

- 1) Lav en tegning i fuld figur af en af deltagerne og beskriv Runes livsstil, familieliv, arbejdsliv, motionsvaner og vaner fra barndommen samt ambivalens. Brug gerne emner, som er genkendelige for de fleste.
- 2) Deltagerne går sammen i små grupper. Fortæl hinanden, hvilke faktorer og rammer der påvirker Runes handlinger. Gruppernes iagttagelser kan skrives på Post-it-sedler (som sættes på figuren af Rune senere). Der må ikke gives råd om mad og bevægelse.
- 3) Grupperne fremlægger ud fra deres Post-it-sedler, som sættes på figuren af Rune.

Hvilke overvejelser I har haft om Rune og om, hvordan hans valg bliver styret af hans hverdag: Kultur, tanker, følelser, vaner, relationer, samfund og fysik Jf. arbejdet på 1. møde om, hvad der kan styre handlinger. Se eventuelt 1. MØDEGANG Bilag 2.

Formål

- At deltagerne får eksemplificeret, hvad et menneskes vaner og handlinger kan hænge sammen med.
- At deltagerne får øje på, hvad der kan være på spil (f.eks. ambivalens, rammer, sociale relationer, rollemodeller mv.).

OVERVEJELSER

Hvordan tilgodeser du deltagernes forskellighed i grupperne, hvordan kan du sammensætte grupperne, så de hver især får mest ud af at deltage?

Hvordan formidler du, at det er vigtigt ikke at komme med råd til Runes livsstil, men udelukkende at kigge på årsagerne til, at han lever som han gør?

Hvordan støtter du, at alle deltagere får bidraget i gruppen?

**Refleksionsøvelse: Hvad har jeg spist de sidste 24 timer?**

Som udgangspunkt for arbejdet med at forandre egne vaner gør deltagerne status over deres madvaner. Deltagerne får på den måde mulighed for at kigge konkret på, hvad de vælger i dag, og hvad det kan hænge sammen med? Dokumentet kan fungere som sammenligningsgrundlag for et senere tilbageblik på egne madvaner.

- 1) Bed hver deltager om at tænke over og skriv ned hvad vedkommende spiste og drak i går. Bed deltagerne være så ærlige, som det er muligt. Noter også hvor maden blev spist og eventuelt sammen med hvem. Deltagerne kan lave et skema i sin egen notesbog eller benyt eventuelt dagsskema (se Bilag 1).
- 2) Bed efterfølgende deltagerne overveje og nedskriv hvad der styrede disse valg. Opfordr deltagerne til at beskrive så præcist og konkret som muligt, hvordan rammerne er (sted, placering og tilgængelighed af fødevarer m.m.).
- 3) Opsamling: Hvad vil det betyde, hvis der pilles ved disse rammer. Der skal ikke gives gode råd, men kun ses på rammerne.

OVERVEJELSER

Deltagere, som har svært ved at skrive kan eventuelt tegne deres mad og drikke.

Hvordan skaber du bedst rum for at være ærlig omkring det spiste?



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



- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af i gruppeforløbet og hvad de vil bruge hjemme.
- 2) Der samles op i plenum ved kort runde, hvor alle deltagere kommer til orde.

Formål

- At deltagerne får fokuseret på deres konkrete muligheder for at arbejde med forandringsprocessen hjemme
- At skabe tryghed og **repetition** ved at runde mødet af som det startede
- At gøre den enkelte bevidst om, at gruppen er fælles om at arbejde med forandring

OVERVEJELSER

Har deltagerne brug for eksempler på, hvad de kan have opdaget?

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

Har deltagerne behov for at sætte ord på deres opdagelser sammen med en anden deltager inden de fortæller til hele gruppen?

Praktisk information

Hvornår og hvor skal vi ses næste gang? Medbring madpakke og drikkeflaske. Medbring behageligt, løst indendørs tøj og indendørs sko.

Der er ingen hjemmeopgave efter i dag. Arbejd videre med hjemmeopgaven fra 3. mødegang:

Hvad har indflydelse på den handling, jeg valgte at have særlig fokus på?

Dette diskuteres næste uge.

Afslutning



Afslutnings**ritualet**. Tak for jeres indsats i dag!

Hvad har jeg spist de sidste 24 timer?

Tidspunkt 	Mad og drikke Antal portioner/glas 	Hvor? 	Med hvem? 
Morgen kl.			
Formiddag kl.			
Frokost kl.			
Eftermiddag kl.			
Aften kl.			
Sen aften kl.			