

Bilag 1 Opskrift på morgenmad.

Skyr med Æble/pærer kompot og Granola

Skyr:

Skyr 2 dl. pr. person i et glas eller en skål



Pære/æble Kompot:

Ingredienser:

2 æbler
3 pærer
Et stykke kanel
1 dl. vand.



Fremgangsmåde:

- Der skal bruges 2 æbler og 3 pærer som skæres i små stykker
- Kom det hele i gryden tilsæt kanel og 1 dl. vand i gryden
- Kog det ind, så frugterne bliver bløde.

Granola

Ingredienser:

1 dl. Havregryn
1dl. græskærkerne
1.dl. solsikkekerner
1 dl. hørfrø
½ dl. Vand
1 dl. hasselnødder
1 dl. mandler

Fremgangsmåde:

- Tænd for ovnen på 200 grader på varmluft
- Find en bageplade og bage papir
- Bland alle ingredienser sammen på bagepladen tilsæt ½ dl. vand, udover ingredienserne.
- Kom det ind i ovnen, bag ingredienserne i ca. 15-20 min. (Hold øje med granolaen)



Bilag 2,1 Undervisningsplan.



Ishøj Kommune



Program for 'På forkant med diabetes'

<p>Klokken 17-20.</p>	<p>1. uv. gang: Måltidssammensætning og mængder D. 9.1.2018</p> <p>Hvem er vi? Hvem er I? Hvad handler dette forebyggelseskursus om? Sammensætning af måltidet: - Kulhydrater - Proteiner - Fedt Maden i dag: helstegt citronkylling med rødbedesalat og hasselbagte kartofler.</p>	<p>2. uv. gang: Frukt og grøntsager med særligt fokus på grønt tilbehør D. 23/1 2018</p> <p>Tallerkenmodellen genopfriskes 600 gr. grøntsager og frugt dagligt: - Hvor mange grøntsager - Hvilke grøntsager? - Hvordan grøntsager? - Hvor meget frugt? Portionsanretning – mængder Y-tallerken og T-tallerken Ikke-sult vs. mæthed – hvornår handler det om mere end fysisk sult?</p>	<p>3. uv. gang: Kend dine fisk D. 6/2 2018</p> <p>Genopfriskning fra sidst 350g fisk om ugen: - Hvilken fisk? - Hvorfor er fisk godt? - Hvordan når vi de 350g?</p>	<p>4. uv. gang: Bevægelse i hverdagen D. 27/2 2018</p> <p>Genopfriskning fra sidst Hvor meget fysisk aktivitet? Hvordan kan vi være fysisk aktive? Hvorfor er fysisk aktivitet godt? Hvor meget forbrænder vi ved forskellige typer af fysisk aktivitet?</p>
------------------------------	---	---	---	--

Bilag 2,2 Undervisningsplan. 2017/2018

<p>Klokken 17-20</p>	<p>5. uv. gang: Fast-food på den sunde måde <u>D. 13/3 2018</u></p> <p>Genopfriskning fra sidst</p> <p>Hvilke tilbud finder vi i disken?</p> <p>Hvad skal vi holde øje med på produkternes emballage?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diabetesforeningens indkøbsguide 	<p>6. uv. gang: Kom godt fra start – morgenmad <u>D. 3/4 2018</u></p> <p>Genopfriskning fra sidst</p> <p>Hvordan ser vores morgenmad ud?</p> <p>Hvad er et godt morgenmåltid?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Morgenmadsprodukter - Mejeriprodukter 	<p>7. uv. gang: Mellemmåltider - sunde re alternativer til snacks <u>D. 17/4 2018</u></p> <p>Genopfriskning fra sidst</p> <p>Hvornår kan mellemmåltider være gode?</p> <p>Hvorfor kalder vi det et mellemmåltid?</p> <p>Hvad er størrelsen på et mellemmåltid sammenlignet med et hovedmåltid?</p>	<p>8. uv. gang: Fest når man spiser ude <u>D. 8/5 2018</u></p> <p>Genopfriskning fra sidst</p> <p>Forret, hovedret og dessert</p> <p>Hvor tit fester vi eller spiser vi ude?</p> <p>Alkohol og anbefalinger herfor</p> <p>Afslutning</p>
---------------------------------	---	---	---	---



Hvordan forebygger vi diabetes sammen?

Bilag 3 Evalueringsskema.

Kære deltager

For at sikre, at indholdet på madlavningskurset svarer til deltagernes behov, udvikler vi løbende tilbuddet. Derfor vil vi gerne høre, hvad undervisningen har givet dig. Vi vil sætte pris på, at du vil udfylde dette evalueringsskema. Sæt ét kryds for hvert spørgsmål.

Har du fået mere viden omkring sundere mad og levevis end du have før?

I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du fået viden om hvordan du kan forebygge diabetes 2 via mad og motion?

I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Forholder du dig mere kritisk i forhold til valg af madvarer end du gjorde før?

I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du fået inspiration til nye opskrifter og madvarer?

I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har kurset medvirket til at motivere dig til en sundere levevis?

I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du gjort egne erfaringer med indholdet af kurset i din hverdag, f.eks. gjort brug af nye madvarer, tilberedninger eller opskrifter?

I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bilag 3,1 Evalueringsskema.

Hvis du har lyst, kan du uddybe dine svar herunder:

Hvad har været godt ved kurset?

Hvad har været mindre godt ved kurset?

Andre kommentarer?

Bilag: 4 Deltagerne kunne på spørgeskemaet notere, hvad som havde fungeret godt og mindre godt, samt, andre kommentarer til kursusforløbet.

Her præsenteres et udpluk af svarene:

Af ting der har været godt, nævner deltagerne bl.a.:

- *Gode undervisere, at få inspiration af hinanden.*
- *Det har været super hyggeligt at lave mad men andre udveksle erfaringer.*
- *Jeg har fået flere grøntsager på bordet blevet mere nysgerrig efter at prøve nye madvarer.*
- *Jeg har fået en masse ny viden og tage almindelig retter og gøre dem sundere.*
- *Det har været sjovt og spændende. Gode undervisere*
- *Jeg har lært at arbejde sammen med andre*
- *Jeg har lært at bruge alternativer i madlavning,*
- *Meget motiverende undervisning*
- *Undervisningen er reflekterende, har fuldendt mine mål meget positivt*
- *Underviserne er venlige*
- *Vi får altid svar på vores spørgsmål*
- *Viden og fuldkorns og nøglehulsmærket*
- *Hele forløbet, opskrifter som inspiration, god stemning, lækker mad.*

I forhold til spørgsmålet, hvad har været mindre godt ved kurset?

- Nævner deltagerne bl.a.
- *For mange anderledes/ukendte madvarer*
- *For mit vedkommen var det lidt svært at komme til tiden efter arbejde*
- *Det tog tid at finde køkken redskaberne i skolekøkkenet*
- *At det kun varer 8 uger.*

I forhold til spørgsmålet, andre kommentarer?

- Nævner deltagerne bl.a.
- *Opret et hold mere til os, der lige er kommet så godt i gang*
- *Kunne ønske et hold mere med undervisning for folk som har fået diabetes*
- *En hjælp til bedre velfærd*
- *Flot tilbud fra ishøj kommune, ønske om at hold mere for os der har været på dette hold*
- *Jeg vil absolut anbefale andre ishøj borgere til at deltage i dette kursus*

Bilag: 4,1 Deltagerne kunne på spørgeskemaet notere, hvad som havde fungeret godt og mindre godt, samt, andre kommentarer til kursusforløbet.

- Tak for et godt kursus, det ville være dejligt med et opfølgingskursus
- Et forrygende kursus med meget engageret undervisere
- Synd det allerede er slut
- Kan anbefale alle at deltage på kurset

Underviserne har følgende kommentarer?

Evalueringen fra 2017 og 2018

- Undervisningsgang vedr. motion, var der været mindre deltagelse af kursister, derfor har mange skrevet, 'i mindre grad' i evalueringsskemaet.
- Der har hos nogle af deltagerne, som har diabetes, været en efterspørgelse om mad til diabetiker, Vi som undervisere har måtte flere gange rammesætte undervisning undervejs, eftersom det er forebyggende undervisning og ikke behandlede undervisning til diabetiker, holdet er tiltænkt til.
- Deltagerne har nævnt at kurseret har givet dem bedre køkkenfærdigheder og mod på, at lave de retter/ opskrifter, som vi har gennemgået på kurset i eget køkken.
- En deltager nævner at sønnen på 13 år, var gået hjem og lavet flere af de opskrifter, som vi har lavet på kurset.