

# PHÒNG NGỪA T2

A stylized blue and green human figure with arms raised, positioned to the right of the title.

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

**Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống**

**Theo dõi Đồ ăn của Bạn**

## Theo dõi Đồ ăn của Bạn

### Trọng tâm Buổi học

Theo dõi, hoặc tự giám sát, có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Module này cung cấp hướng dẫn chi tiết về cách theo dõi đồ ăn.

### Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Xác định được mục đích theo dõi đồ ăn của mình
- ▶ Giải thích cách theo dõi đồ ăn của họ
- ▶ Giải thích cách sử dụng các nhãn Thành phần Dinh dưỡng

## Danh mục Học liệu

### Bạn cần:

- ☐ Vở Người tham gia
- ☐ Hướng dẫn Người tham gia cho học phần này (một cho mỗi người tham gia và cho bạn)
- ☐ Nhật ký Sức khỏe 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)

### 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
- ☒ Bóng bàn
- ☒ Con xúc xắc
- ☒ Cỗ bài
- ☒ Bóng golf


- ☐ Đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ để bàn
- ☐ Bút
- ☒ Cốc để đo khô hoặc chất lỏng
- ☒ Thìa đo
- ☒ Cân bếp và bát
- ☒ Bơ lạc
- ☒ Hộp đựng ngũ cốc
- ☒ Chai đựng nước ép



- ☒ Bóng tennis
- ☒ Bóng chày
- ☒ Chuột máy tính
- ☒ CD
- ☒ Nhãn Thành phần Dinh dưỡng

## Những việc cần Làm

### Trước buổi học này:

- ☐ Đặt trước phòng họp. Đảm bảo là 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 mời gọi 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.
- ☐ Đo cân nặng của người tham gia trong không gian riêng.
- ☐ 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.
- ☐ Đưa cho người tham gia Nhật ký Sức khỏe, Nhật ký Đồ ăn và Kế hoạch Hành động để trống, tùy theo yêu cầu.
- ☐ 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
- ☐ Mục đích Theo dõi ..... Trang 7 ..... 10 phút
- ☐ Cách Theo dõi Đồ ăn của Bạn..... Trang 9 ..... 13 phút
- ☐ Hiểu Nhãn Đồ ăn ..... Trang 12 ..... 10 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công..... Trang 13 ..... 5 phút
- ☐ Tóm tắt và Kết luận ..... Trang 14 ..... 10 phút

## Kịch bản Huấn luyện Lối sống

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước (10 phút)
	<p>► <b>NÓI:</b> Chào mừng mọi người đã trở lại! Đây là hội nghị __ 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>Bây giờ, chúng ta sẽ nói về việc theo dõi đồ ăn của bạn để ngăn ngừa hoặc làm chậm đái tháo đường tuýp 2.</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 gì mà bạn có thể có.</p> <p>📌 <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Bạn có câu hỏi gì về buổi học vừa rồi của chúng ta?</p> <p>► <b>NÓI:</b> 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>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> <p>► <b>NÓI:</b> Bây giờ chúng ta hãy nói về mọi thứ đã diễn ra như thế nào với những vấn đề khác mà bạn đã thử làm ở nhà.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► <b>NÓI:</b> Theo dõi đồ ăn của bạn mỗi ngày có thể giúp bạn ngăn ngừa hoặc làm chậm đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mục đích theo dõi</li> <li>■ Cách theo dõi đồ ăn của bạn</li> <li>■ Cách hiểu nhãn đồ ăn</li> </ul> <p>Bạn cũng sẽ có cơ hội thực hành theo dõi đồ ăn của mình. Cuối cùng, bạn sẽ làm một kế hoạch hành động mới.</p>
	<p><b>Mục đích Theo dõi (10 phút)</b></p> <p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc nói chuyện về mục đích theo dõi. Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 và 4 của tài liệu đã phát cho học phần này để xem “Câu chuyện của Sally”.</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Đọc (hoặc yêu cầu một người tình nguyện đọc) đoạn đầu tiên của câu chuyện. Sau đó thảo luận sự khác biệt giữa Lượng Calo mà Sally Nghĩ là Cô ta Đã nạp và Lượng Calo mà Sally <u>Thực sự</u> Đã nạp.</p> <p>► <b>HỎI:</b> Sally <u>nghĩ</u> là cô ta đã nạp bao nhiêu calo ngày hôm đó?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> 1.325 calo</p>

## Lưu ý dành cho Người hướng dẫn



$$2.295 - 1.325 = 970$$

## Mục đích Theo dõi

► **HỎI:** Calo là gì?

**TRẢ LỜI:** Là một thước đo năng lượng. Chúng ta nhận được chúng từ những thứ chúng ta ăn và uống.

► **HỎI:** Sally thực sự đã nạp bao nhiêu calo ngày hôm đó?

**TRẢ LỜI:** 2.295 calo

► **HỎI:** Sau đó thảo luận sự khác biệt giữa lượng calo mà Sally nghĩ là cô ta đã nạp và lượng calo mà Sally thực sự đã nạp?

**TRẢ LỜI:** 970 calo

► **HỎI:** Vậy tại sao bạn nghĩ là Sally không giảm cân nào?

**TRẢ LỜI:** Sally đã không theo dõi chính xác cô ta ăn uống cái gì, khi nào, và bao nhiêu. Kết quả là, cô ta đã nạp nhiều calo hơn cô ta nghĩ.

► **HỎI:** Vậy mục đích của việc theo dõi đồ ăn của bạn mỗi ngày là gì?

**TRẢ LỜI:** Nó giúp bạn hướng tới mục tiêu cân nặng sáu tháng của mình.

► **NÓI:** Và, tất nhiên, giảm cân giúp bạn giảm rủi ro đái tháo đường tuýp 2.



Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách Theo dõi Đồ ăn của Bạn (13 phút)
<p>.....</p> <p>Cân bếp được sử dụng để đo trọng lượng một món ăn. Các công cụ khác được sử dụng để đo dung lượng của một món ăn—lượng không gian mà nó chiếm.</p>	<p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta đã nói chuyện <u>tại sao</u> theo dõi đồ ăn mỗi ngày của bạn là quan trọng. Bây giờ chúng ta sẽ nói về <u>cách</u> để làm điều đó.</p> <p>Hãy bắt đầu bằng cách nói về cách theo dõi bạn ăn <u>gì</u>, và <u>khi nào</u>. Vui lòng xem Nhật ký Đồ ăn của bạn.</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Tóm tắt một cách ngắn gọn Nhật ký Đồ ăn. Yêu cầu một người tình nguyện chia sẻ người đó đã ăn (món) <u>gì</u>, và ăn <u>khi nào</u> (thời gian). Giải thích cách viết các thành phần này trong Nhật ký Đồ ăn. Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta đã nói về việc theo dõi bạn đã ăn <u>gì</u>, và <u>khi nào</u>. Bây giờ chúng ta hãy nói về việc theo dõi bạn ăn <u>bao nhiêu</u>.</p> <p>.....</p> <p>✳ <b>HOẠT ĐỘNG:</b> Đo Đồ ăn</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Truyền nhau các cốc đo chất khô và chất lỏng, các thìa đo, và một cái cân bếp. Nói với những người tham gia mỗi công cụ có tên là gì.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Đây là một số công cụ bạn có thể sử dụng để biết được ăn bao nhiêu.</p> <p>Hãy thực hành đo một suất ăn. Kích thước của một suất ăn có thể cho dưới dạng thìa cà phê. Ví dụ, một suất bơ lạc này là 2 thìa cà phê.</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Cầm một lọ bơ lạc.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Nếu bạn có thìa cà phê, hãy vui lòng đến đây và lấy 2 thìa cà phê bơ lạc.</p>


Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách Theo dõi Đồ ăn của Bạn
<p>Để cân ngũ cốc, những người tham gia cần làm theo các bước sau:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Đặt bát lên bàn cân.</li> <li>2. Ấn “cân bì” để xóa trọng lượng của bát.</li> <li>3. Đổ ngũ cốc vào bát.</li> </ol> <p>.....</p>	<p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Hỗ trợ theo yêu cầu. Nói kỹ cần phải làm gì. Đảm bảo đo chính xác.</p> <p>Lặp lại các bước này với:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ½ cốc ngũ cốc</li> <li>■ 8 aoxơ nước ép</li> <li>■ 27 gam ngũ cốc</li> </ul> <p>.....</p> <p>► <b>NÓI:</b> Bạn đã đo rất tốt! Sử dụng những công cụ này là cách để đo chính xác nhất. Nhưng bạn có thể không phải bao giờ cũng có thời gian để sử dụng chúng. Vì vậy việc ước lượng suất ăn bằng mắt cũng rất tốt.</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Giới thiệu với người tham gia tài liệu phát “Đồ vật và Suất ăn Mỗi ngày” (trang 6) và “Tay và Suất ăn” (trang 7). Hoặc là cùng xem các tài liệu này. Nếu bạn thích, hãy mang đến các đồ vật đã được liệt kê trong tài liệu phát. Giúp những người tham gia thực hành sử dụng tay của mình để đo một suất.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách Theo dõi Đồ ăn của Bạn
<p>Các cách để <u>ghi lại</u> việc ăn của bạn bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vở gáy xoắn</li> <li>■ Bảng tính</li> <li>■ Các ứng dụng điện thoại thông minh</li> <li>■ Các ứng dụng máy tính</li> <li>■ Ghi âm</li> <li>■ Chụp ảnh đồ ăn</li> </ul>	<p>► <b>NÓI:</b> Khi đã biết bạn ăn <u>bao nhiêu</u>, bạn có thể ghi lại. Vui lòng xem lại Nhật ký Đồ ăn của bạn.</p> <p>🔗 <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Giải thích cách viết bạn ăn <u>bao nhiêu</u> (số lượng) trong nhật ký. Họ có thể ghi số lượng này dưới dạng dung lượng, trọng lượng, hoặc chiếc (ví dụ một quả táo cỡ vừa).</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Ngoài nhật ký, một số cách khác để <u>ghi</u> việc ăn của bạn là gì?</p> <p>► <b>NÓI:</b> Cuối cùng, tuy nhiên, bạn muốn viết những chi tiết này vào Nhật ký Đồ ăn của mình.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Hiểu Nhãn Đồ ăn (10 phút)
<p>Giá trị Phần trăm Hàng ngày cho biết một suất ăn cần bao nhiêu suất dinh dưỡng mỗi ngày. Chúng được dựa trên chế độ ăn 2.000 calo mỗi ngày. Nếu bạn nạp nhiều hơn hoặc ít hơn 2.000 calo mỗi ngày, Giá trị Phần trăm Hàng ngày của bạn sẽ khác.</p> <p>Các cách để biết các thành phần dinh dưỡng bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Các ứng dụng máy tính</li> <li>■ Các ứng dụng điện thoại thông minh</li> <li>■ Trang web</li> </ul> <p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>.....</p>	<p>► <b>NÓI:</b> Bây giờ khi bạn đã biết cách đo một suất hoặc một món ăn, bạn có thể biết tất cả các loại thành phần hữu ích về nó. Vui lòng xem "Hiểu Nhãn Đồ ăn" trên trang 8 đến 10.</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Tóm tắt ngắn gọn tài liệu phát. Đặc biệt chú ý đến mục suất ăn.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Như vậy bạn có thể thấy tại sao các nhãn đồ ăn lại hữu ích như vậy.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Ngoài việc đọc các nhãn, làm thế nào để bạn có thể <u>biết</u> các thành phần dinh dưỡng về đồ ăn của bạn?</p> <p>.....</p> <p>✳ <b>HOẠT ĐỘNG:</b> Đọc Nhãn Đồ ăn</p> <p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta hãy thực hành thêm về đọc nhãn đồ ăn.</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Chia những người tham gia thành các nhóm nhỏ. Yêu cầu có thực hành đọc các nhãn Thành phần Dinh dưỡng mà bạn đã mang đến. Hỗ trợ theo yêu cầu.</p> <p>.....</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	<p>► <b>NÓI:</b> 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>Cũng xin nhớ những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay về theo dõi đồ ăn của bạn.</p> <p>Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tính thực tế</li> <li>■ Tính khả thi</li> <li>■ Tính cụ thể</li> <li>■ Tính linh hoạt</li> </ul> <p>Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn!</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Dành cho những người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tóm lược và Kết thúc (10 phút)
<div data-bbox="147 590 232 680" data-label="Image"> </div> <p>Những thứ cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nhật ký Đồ ăn</li> <li>■ Cách để Đối phó với những Thách thức</li> <li>■ Kế hoạch Hành động</li> </ul> <p>Thảo luận này là không bắt buộc.</p>	<p>► <b>NÓI:</b> Vui lòng xem lại Nhật ký Đồ ăn của bạn. Tôi muốn bạn bắt đầu theo dõi bạn ăn <u>cái gì</u> và <u>khi nào</u>. Một khi bạn đã quen với điều đó, bạn cũng có thể theo dõi bạn ăn <u>bao nhiêu</u>. Chúng ta sẽ học cách theo dõi lượng <u>calo</u> ở một buổi học sau.</p> <p>Bạn không cần phải đưa cho tôi xem Nhật ký Đồ ăn của mình. Nhưng tôi rất khuyến nghị bạn theo dõi <u>mỗi</u> ngày. Điều này sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu cân nặng của mình và hạ thấp rủi ro đái tháo đường typ 2. Để nhắc nhở về cách theo dõi, hãy xem "Cách Theo dõi Đồ ăn của Bạn" trên trang 5.</p> <p>↗ <b>ĐIỀU CẦN LÀM:</b> Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Theo dõi đồ ăn của bạn có thể là một thách thức. Vui lòng xem "Cách để Đối phó với những Thách thức" trên trang 11. Nó cho thấy một số thách thức phổ biến và cách đối phó với chúng. Viết những ý tưởng của bạn ở cột có tên "Các cách khác để Đối phó". Đánh dấu mỗi ý tưởng mà bạn thử nghiệm.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Điều gì bạn có thể thấy là thách thức về việc theo dõi đồ ăn của mình?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tóm tắt và Kết luận
	<p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay chúng ta đã thảo luận việc theo dõi đồ ăn của bạn mỗi ngày có thể giúp bạn ngăn ngừa hoặc làm chậm đái tháo đường tuýp 2 như thế nào.</p> <p>Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mục đích theo dõi</li> <li>■ Cách theo dõi đồ ăn của bạn</li> <li>■ Cách hiểu nhãn đồ ăn</li> </ul> <p>Bạn cũng có cơ hội thực hành theo dõi đồ ăn của mình.</p> <p> <b>THẢO LUẬN:</b> Bạn có câu hỏi về bất cứ điều gì mà chúng ta đã nói hôm nay?</p> <p>► <b>NÓI:</b> Lần tới, chúng ta sẽ nói về những vấn đề mà bạn đã thử làm ở nhà, bao gồm cả kế hoạch hành động của bạn. Chúng ta cũng 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><b>Buổi học tạm ngừng.</b></p>