

MINE SPISEVANER

- identifikation af egne vaner og prioritering til ændring af vaner

Formålet med øvelsen 'Mine spisevaner' er, at deltagerne bliver bevidste om hvad, hvornår og hvorfor de spiser. Ofte er deltagerne tidligere blevet bedt om at beskrive, hvad de spiser på en dag, men ikke hvornår og hvorfor de spiser, som de gør. Ved at læse og prioritere forskellige citater om spisevaner, bliver deltagerne opmærksomme på hvilke holdninger og følelser, der er relevante for dem i deres forhold til mad. Citaterne indeholder både gode og mindre gode vaner, som afspejler psykiske og praktiske aspekter af dét at spise.

Øvelsen kan afsluttes med at lave øvelsen 'Mål og Plan' for at ændre spisevaner.



Cirka ti minutter til at vælge kort
Minimum 40 minutter til hele øvelsen



57 kort om spisevaner, 'Enig'/'Ikke enig' kort og opgavekort til hver deltager
God bordplads
'Mål og Plan'-ark
Skriveredskaber



Kan bruges ved indledende samtale
Individuel
To og to (sidemanden)
Dialog i gruppe



Til anden del af øvelsen bruges øvelsen 'Mål og Plan'.
Er samme type øvelse som 'Målspil', 'Min sygdom og mig' og 'Motionsudfordringer'
Afkrydsningsark med alle citatkort kan findes til print på www.steno.dk

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At deltagerne afklarer deres spisevaner og eventuelt sætter mål for ændringer.
2. Hver deltager får udleveret et sæt 'Mine spisevaner'.
3. Underviseren har selv et sæt, som hun bruger ved instruktionen.
4. Underviseren instruerer samtidig med at illustrere med kortene, hvad deltagerne kan gøre.
5. Instruktionen kan for eksempel lyde: "I har alle fået kort med citater om forskellige spisevaner. Der er kort om gode spisevaner og om mindre gode spisevaner, vi alle har. I skal vælge kort, som afspejler jeres spisevaner på godt og ondt, men det er især de mindre gode vaner, som skal være i fokus. I har også fået to kort, 'Enig' og 'Ikke enig'. I kan begynde med at lægge alle de kort, som I synes passer på jer, i 'Enig' bunken. Kig nu 'Enig' bunken igennem igen. De gode vaner lægges nu til side og kan senere bruges til at tale om de gode vaner I har; hvorfor og hvordan I gør det. I skal nu vælge de kort, der passer allerbedst på jer. Bliv ved med at vælge kort fra, indtil I har fundet cirka ti kort. Hvis jeres vaner ikke fremgår af citaterne, må I gerne beskrive dem på et stykke papir.
6. Når alle har valgt cirka ti kort - nogle deltagere kræver måske lidt støtte fra underviseren - fortsættes øvelsen.
7. Nu skal deltagerne to og to fortælle hinanden om deres valgte kort. Deltagerne kan endvidere diskutere, hvad de forstår ved citaterne og baggrunden for deres valg af kort.
8. Derefter skal deltagerne hver især vælge et-tre af kortene, som de gerne vil arbejde med i forløbet eller til næste gang. Hvis de har fået inspiration fra sidemanden, må de gerne vælge andre kort.
9. Underviseren kan afslutte øvelsen her med, at parrene præsenterer det, de har talt om.
10. Del to: Øvelsen kan fortsætte med 'Mål og Plan', hvor deltagerne hver vælger et-tre vaner, som de gerne vil arbejde med i forløbet. Her kan de gode spisevaner måske bruges som inspiration til, hvordan de mindre gode vaner kan ændres. Underviseren kan afslutte øvelsen med, at deltagerne fortæller i gruppen, hvad de gerne vil arbejde med.