



## 孕期糖尿病患者的健康饮食

---

所有的狮子会分会均为自主运作，这意味着每个狮子会分会都是独立的实体，负责开展自身活动并遵守当地法律和法规。此计划本旨在提供一般建议，不应将其视作法律意见或最佳实践。此计划本中的活动不一定适合您所在社区。请咨询当地专业人士，确保遵守所有法律和法规、安全指导原则以及最佳实践。



## 孕期糖尿病患者的健康饮食

此方案计划本可帮助贵分会主办面向准母亲的社区活动，在重点介绍健康食谱的同时，提供有关预防和成功医治孕期糖尿病的信息。

通过施行此类方案，您帮助我们实现我们的策略愿景，即减少糖尿病的流行并改善确诊患者的生活品质。

### 开始计划您的活动。

填写下方表格的空白处，来确定您的活动细节。

<b>您将完成的目标</b> <b>1</b> 在一个安全宜人的环境中向社区宣传孕期糖尿病相关信息。	<b>持续时间</b> 1-2 小时	<b>地点</b> <input type="radio"/> 学校或教学设施 <input type="radio"/> 社区康乐设施 <input type="radio"/> 其他  _____
	<b>计划筹备时间</b> 2-3 个月	
	<b>开始/结束日期</b>  _____	

### 计划参与者

请选择在活动中接受服务的人群。

<b>接受服务的人群：</b> <input type="radio"/> 儿童 <input type="radio"/> 青少年 <input checked="" type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 所有人	<b>将提供服务的人群：</b> <input type="radio"/> 当地营养师 <input type="radio"/> 当地糖尿病协会 <input type="radio"/> 当地糖尿病教育工作者 <input type="radio"/> 社区医院	<b>注释：</b>   
--	--	------------------------

## 确定您的方案所需的任务。

所有方案应包含以下任务：

### 1. 制定具有文化相关性的健康食谱。



#### 小提示

- ▶ 在制定食谱时应协同烹饪示范讲师以及具有孕妇营养领域经验的专业人士（具有孕期糖尿病领域经验者优先）

食谱思路

- |          |          |
|----------|----------|
| a. _____ | d. _____ |
| b. _____ | e. _____ |
| c. _____ | f. _____ |

### 2. 选择有关孕期糖尿病的教学资源。



#### 小提示

- ▶ 应强调怀孕期间健康饮食习惯的重要性

资源

- |          |          |
|----------|----------|
| a. _____ | d. _____ |
| b. _____ | e. _____ |
| c. _____ | f. _____ |

### 3. 为参与者指定转介服务



#### 小提示

- ▶ 如果学员疑问众多，或者希望与当地的保健从业者交流，以进行可能的检测或获得进一步信息，应事先指定一名。

潜在的转介服务

- |          |          |
|----------|----------|
| a. _____ | d. _____ |
| b. _____ | e. _____ |
| c. _____ | f. _____ |



# 志愿者计划本

在您的活动中给志愿者分配角色。

职位/角色	姓名	联络信息	注释
烹饪示范专业人士			可以是一名狮友/青少狮，或者具有协助糖尿病患者经验的烹饪专业人士
活动总监			可以是一名狮友/青少狮；必须具备有关孕期糖尿病的基本知识，并应该能够管理后勤和志愿者
志愿者经理			
市场营销领导			
任务领导			
活动摄影师			如果您打算将活动照片用于宣传目的，则必须确保获得参与者签署的授权书
当地的急救服务			发生卫生应急事件时必须全程在场
当地合作伙伴/协作者			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 当地营养师</li> <li>» 当地糖尿病协会</li> <li>» 当地糖尿病教育工作者</li> <li>» 当地社区医院</li> </ul>
其他			

狮友人数	
青少狮人数	
其他人员人数	



# 将您的方案组织成为可实现的步骤。

活动总监可填写此表并跟踪进度。

状态	任务	截止日期	任务领导	提示
✕	通知贵分会			举办一个会议，通告贵分会有关该活动的信息
	建立活动名称/职位			
	组建一个计划委员会			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 确定活动参与者、活动和后勤</li> <li>» 确定并分配志愿者的任务</li> </ul>
	指定潜在的活动协作者			
	编制初步预算			
	敲定地点、日期和时间			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 应在活动前至少 1 个月敲定</li> <li>» 如果安排了现场烹饪，应确保配备适当的插座及任何其他所需设备</li> </ul>
	确保适当的保险范围			<p>咨询相关官员，确定是否需要保险凭证或补充保险</p> <p>有关一般责任保单为所有狮子会分会提供的保险范围问题，请访问 <a href="http://lionsclubs.org/pib-en">http://lionsclubs.org/pib-en</a>，参阅《计划保险手册》</p>
	招募必要的志愿者			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 确保选定的志愿者能承诺并积极地营造一个安全宜人的环境</li> <li>» 志愿者必须遵守当地法规，与残疾公众人士公事，并确保根据要求获得所需文件</li> </ul>
	创建宣传/营销计划			<ul style="list-style-type: none"> <li>» 可包括传单、数字材料等等</li> <li>» 确定具有最佳目标人群的区域（诊所、学校或类似社区活动）</li> </ul>
	最终确定活动日程			
	安排活动后会议，庆祝活动顺利完成并讨论改进机会			



# 为您的方案确定预算

可使用此表格来确定活动的财务运作。

描述	数量	成本	总共费用	实物捐赠/ 捐款	收入	账户 余额
<b>教学</b>						
教学材料						
演讲嘉宾费用						
<b>设备</b>						
设施/空间 租赁						
烹饪设备						
<b>营销</b>						
宣传材料						
<b>其他</b>						



## 衡量方案成果。

再次召开活动计划委员会会议，庆祝获得的影响力并汇报服务！

成果衡量			
衡量方案			
服务了 18 岁以下的人数		非会员志愿者人数	
服务了 18 岁以上的人数		总共直接服务小时数	
狮友志愿者人数		总共方案计划/募款小时数	
青少狮志愿者人数			
回顾方案			
1. 您是否能够在面向社区的安全宜人的环境中提供教学？			
2. 取得的最大成果是什么？			
3. 您遇到的最大的一项挑战是什么？			
4. 您是否会再次筹办该活动？			
5. 您会做出哪些方面的更改？			

