



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Erfahrungsbasierte Trainingsaktivität

ETA 6

Ernährung und relevante Gesundheits-Apps

Autoren

Clio Santa, Prolepsis Institut

Nikole Papaevgeniou, Prolepsis Institut

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED
Association Migration
Solidarité & Échanges
pour le Développement

connexions
INSTITUT D'ÉTUDES
ET DE RECHERCHES

coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT
INSTITUT D'ÉTUDES
ET DE RECHERCHES

media k

OXFAM
Italia

PROLEPSIS
INSTITUTE

RESET



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Erklärung zum Urheberrecht:



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Sie dürfen es:

- weitergeben - Kopieren und Weiterverbreiten des Materials in jedem Medium oder Format
- anpassen – das Material verändern, umwandeln und darauf aufbauen

unter den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung - Sie müssen eine angemessene Namensnennung vornehmen, einen Link auf die Lizenz setzen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies in jeder angemessenen Weise tun, jedoch nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Verwendung unterstützt.
- Nicht-kommerziell - Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.
- ShareAlike — Wenn Sie das Material verändern, umwandeln oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihre Beiträge unter der gleichen Lizenz wie das Original verbreiten.



Inhaltsverzeichnis

1	Über das Modul	1
	Ziele	1
	Teilnehmende und Rollen.....	1
	Lernergebnisse.....	1
	Trainingsinhalte	2
	Geschätzte Dauer	2
	Materialien.....	2
2	Trainingsinhalt	3
	2.1 Unterrichtseinheit.....	3
	2.2 Erfahrungsbasierte Trainingseinheit	5
	2.3 Selbststlerneinheit unterstützt durch Online-Schulungstools.....	6
	2.4 Abschlusssitzung.....	7
3	Anhang - Ernährungsanwendungen	8



1 Über das Modul

Ziele

Der Kurs "Nutrition and relevant Health Apps Experiential Training Activity 6" ist ein umfassendes Modul, das die Teilnehmenden mit dem Wissen und den Fähigkeiten ausstattet, die sie benötigen, um sich gesunde Ernährungsgewohnheiten anzueignen, eine optimale Gesundheit zu erhalten und Ernährungs-Apps zur Erreichung ernährungsbezogener Ziele zu nutzen. Dieser Kurs deckt eine Reihe von grundlegendem Ernährungswissen und Kategorien von Ernährungs-Apps ab und versetzt die Teilnehmenden in die Lage, fundierte Entscheidungen über die Auswahl, Nutzung und Integration von Apps in ihren Ernährungsalltag zu treffen, wenn sie dies wünschen. Durch Wissenserwerb, interaktive Sitzungen, praktische Übungen, Beispiele aus dem wirklichen Leben, Zielsetzung und Diskussionen werden die Teilnehmenden Vertrauen in die Nutzung von Ernährungs-Apps als wertvolle Werkzeuge auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil gewinnen.

Teilnehmende und Rollen

- Migrant:innen Neuankömmlinge; Lernende.
- Der/Die Trainer:in; Migrant:innen; Lernende oder Trainer:innen, nachdem sie als Trainer:innen ausgebildet wurden. Wenn sie als Lernende teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der neu zugewanderten Migrant:innen während des Trainingsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.
- Unterstützung: Lernende oder Trainer:in. Wenn sie als Trainer:innen teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der neuen Migrant:innen während des Trainingsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.

Lernergebnisse

- Erwerb grundlegender theoretischer Kenntnisse über Ernährung und die Grundsätze einer gesunden Ernährung, um die Essgewohnheiten zu verbessern.
- Gewinnen Sie ein umfassendes Verständnis für den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit.
- Sich mit verschiedenen Arten von Gesundheits-Apps vertraut machen, die auf die Ernährung zugeschnitten sind: sie klassifizieren und unterscheiden, durch sie navigieren, ihre Funktionen, Vorteile und Benutzeroberflächen erkunden.
- Erkunden Sie reale Lebensszenarien von Personen, die die Ernährungs-Apps genutzt haben.



- Setzen von Zielen anhand von SMART-Kriterien und Planen von Ernährungszielen mithilfe von Ernährungs-Apps.
- Diskussionen und kritische Bewertung aktueller Ernährungs-Apps und ihrer Nutzung.

Trainingsinhalte

- Allgemeines Ernährungswissen
- Grundprinzipien einer gesunden Ernährung
- Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit
- Gesundheits-Apps zum Thema Ernährung und ihre Nützlichkeit
- Zielsetzung: SMART
- Spezifische Beispiele für Ernährungs-Apps
- Integration in das reale Leben - Umsetzung von SMART-Zielen
- Quiz und Selbsteinschätzung
- Abschluss

Geschätzte Dauer

- Unterrichtssitzungen: 2 Stunden, 30 Minuten
- Selbstlernen mit Hilfe von E-Learning-Tools & Erfahrungsbasierte Trainingseinheit: 2 Stunden
- Abschlusssitzung: 30 Minuten

Materialien

- Trainingsmaterial:
 - ppt. für Unterrichtssitzung,
 - ppt. für Selbstlern- und Erfahrungsbasierte Trainingseinheit,
- ppt. für Closing-Sitzung.
- Unterstützende Lehrmaterialien: Aufgaben zu SMART-Zielen, Quiz (Multiple Choice, Richtig-Falsch, Zuordnungsübung), Fragen und Antworten.
- e-Training Plattform und App Trainings-Tool.
- Gesundheits-Apps: Beispiele von Ernährungs-Apps, die verschiedene Bereiche und Funktionen abdecken.
- Sonstiges: Ergänzende und weiterführende Lektüre, Videos ("YouTube") Inhalte.



2 Trainingsinhalt

2.1 Unterrichtseinheit

Abschnitt und Dauer	Inhalt
6.1.1. Allgemeines Ernährungswissen 30 Minuten	<p>Der/Die Trainer:in wird den Lernenden kurz das Modul Ernährung und relevante Gesundheits-Apps vorstellen und dann die Inhalte dieser Unterrichtssitzung hervorheben.</p> <p>Diese Einführung in das allgemeine Ernährungswissen wird die folgenden Themen abdecken:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nährstoffe. ▪ Energie und Kalorien. ▪ Makro- und Mikronährstoffe. ▪ Erläuterung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. ▪ Erläuterung von Vitaminen und Mineralien. <p>Material: PPT</p>
6.1.2. Die wichtigsten Grundsätze einer gesunden Ernährung 30 Minuten	<p>Der/Die Trainer:in wird den Lernenden die wichtigsten Grundsätze und Merkmale einer gesunden Ernährung vermitteln.</p> <p>Der spezifische Inhalt wird im Folgenden dargestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Essen einer Vielzahl von Lebensmitteln. ▪ Erfüllung der individuellen Ernährungsbedürfnisse. ▪ Keine "Einheitsdiät" für alle. ▪ Tipps für eine gesunde Ernährung nach den neuesten Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO). <p>Material: PPT</p>



Abschnitt und Dauer	Inhalt
<p>6.1.3.</p> <p>Die Beziehung zwischen Ernährung und Gesundheit</p> <p>30 Minuten</p>	<p>Der/Die Trainer:in wird erklären, wie sich die Ernährung auf unsere Gesundheit auswirkt, und aufzeigen, wie unzureichende und schlechte Ernährung zu Mangelernährung führen kann.</p> <p>Die Bestandteile der Sitzung finden Sie unten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterernährung und ihre Formen. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Auswirkungen von Unterernährung. ▪ Auswirkungen der mikronährstoffbezogenen Fehlernährung. ▪ Auswirkungen von Übergewicht und Adipositas. <p>Material: PPT</p>
<p>6.1.4.</p> <p>Zielsetzung</p> <p>10 Minuten</p>	<p>Der/Die Trainer:in wird das "SMART-Ziel"-Rahmenkonzept vorstellen und das Akronym näher erläutern, um die Festlegung von ernährungsbezogenen Zielen zu unterstützen. Es werden Beispiele für SMART-Ziele vorgestellt.</p>
<p>6.1.5.</p> <p>Gesundheits-Apps zum Thema Ernährung und ihre Nützlichkeit</p> <p>30 Minuten</p>	<p>Der/Die Trainer:in wird auf die steigende Anzahl von Ernährungs-Apps eingehen, die heutzutage verfügbar sind, und darauf hinweisen, dass diese für eine Vielzahl von unterschiedlichen Zielen genutzt werden können.</p> <p>Im Einzelnen werden den Teilnehmenden vorgestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die häufigsten Arten von Ernährungs-Apps. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mögliche Funktionen von Ernährungs-Apps. ▪ Die potenzielle Nützlichkeit von Ernährungs-Apps. <p>Material: PPT</p>



Abschnitt und Dauer	Inhalt
6.1.6. Diskussion und Bewertung 10 Minuten	Der/Die Trainer:in wird die Teilnehmenden ermutigen, Fragen zu allen theoretischen Inhalten zu stellen, die ihnen zuvor präsentiert wurden, und wird alle aufkommenden Missverständnisse aufklären. Es werden auch Evaluierungsfragebögen zur Verfügung gestellt.
6.1.7. Referenzen, weiterführende Literatur und Abschluss 10 Minuten	Der/Die Trainer:in verweist die Teilnehmenden auf weiterführende Literatur zum besseren Verständnis der Inhalte des Moduls. Der/Die Trainer:in bedankt sich dann bei allen für die Teilnahme an der Sitzung. Material: PPT

2.2 Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

Abschnitt und Dauer	Inhalt
6.2.1. Spezifische Beispiele für Ernährungs-Apps 30 Minuten	Der/Die Trainer:in zeigt 2-3 App-Beispiele aus verschiedenen Arten von Ernährungs-Apps. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Im Folgenden finden Sie die folgenden Aspekte dieser Sitzung: ▪ Nennen Sie den Namen und das Symbol der App. ▪ Identifizieren und kategorisieren Sie den Typ der App. ▪ Die wichtigsten Funktionen und Abschnitte der App vorstellen. ▪ Zeigen Sie Screenshots, die den Lernenden zeigen, wie sie die App zum ersten Mal benutzen und die Funktionen der App vorstellen. Material: PPT



<p>6.2.2. Real Life Integrations - Umsetzung von SMART-Zielen</p> <p>30 Minuten</p>	<p>Der/Die Trainer:in stellt den Lernenden verschiedene reale Szenarien und Situationen vor, wie Ernährungs-Apps eine gesündere Ernährungsweise ermöglichen und die Gesundheit des Einzelnen im Allgemeinen fördern können.</p> <p>Die Bestandteile der Sitzung zur Integration in das reale Leben finden Sie unten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorstellung verschiedener realer Szenarien, in denen Ernährungs-Apps von Nutzen sein könnten (z. B. Suche nach neuen Rezepten für gesunde Mahlzeiten und Snacks, Überwachung der Aufnahme eines bestimmten Nährstoffs im Falle einer Erkrankung - wie Bluthochdruck und Salz, Überwachung der Kalorienzufuhr im Falle eines Versuchs der Gewichtsabnahme usw.). ▪ Umsetzung von SMART-Zielen in Ernährungs-Apps: Die Teilnehmenden legen ihre eigenen SMART-Ziele in Bezug auf die Ernährung fest und diskutieren dann, wie sie diese Ziele in eine Ernährungs-App integrieren würden. <p>Material: PPT</p>
--	---

2.3 Selbstlerneinheit unterstützt durch Online-Schulungstools

Abschnitt und Dauer	Inhalt
<p>6.3.</p> <p>Quiz und Selbstausswertung</p> <p>1:30 Stunden</p>	<p>Der/Die Trainer:in bittet die Lernenden, ein Quiz auf der e-Training-Plattform auszufüllen. Das Quiz, das aus Multiple-Choice-Aufgaben, Richtig-Falsch-Aufgaben und Zuordnungsaufgaben besteht, hilft den Lernenden dabei, ihr Verständnis des theoretischen Inhalts der Unterrichtssitzung zu bewerten.</p>



	<p>Der/Die Trainer:in prüft das Ausfüllen des Quiz und unterstützt jeden Lernenden je nach seinen Hauptlücken.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quiz. Online-Trainingsplattform oder ppt?
--	---

2.4 Abschlusssitzung

Abschnitt und Dauer	Inhalt
<p>6.4.</p> <p>Fragen und Antworten</p> <p>1 Stunde</p>	<p>Es werden Fragen zu den gezeigten Apps gestellt und die Teilnehmenden gebeten, diese zu nutzen. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, Feedback zu geben.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Fragen beziehen sich auf die folgenden Aspekte: ▪ Welche App wurde als die interessanteste empfunden? ▪ Welche App wurde als am schwierigsten zu bedienen und zu navigieren empfunden? ▪ Welche App-Funktionen waren hilfreich und welche erschwerten die Navigation und das Gesamterlebnis in der App? ▪ Bei welcher App fühlten sich die Teilnehmenden in Bezug auf ihre Privatsphäre am sichersten? <p>Material: PPT</p>



3 Anhang - Ernährungsanwendungen

Name	Besitzer:in	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
YAZIO Fasting & Food Trucker	YAZIO		Kostenlos	https://www.yazio.com/en		YAZIO ist eine einfache, auf Ernährung ausgerichtete mobile App, die es Menschen ermöglicht, gesunde, realistische und nachhaltige Essgewohnheiten zu entwickeln.
Water Reminder - Remind Drink	Smart Apps OGS Studio		Kostenlos	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.hourly&hl=en_US		Drink water reminder ist eine Anwendung, die die Nutzenden an das Trinken von Wasser erinnert.