

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 6 - Συνεδρία βιωματικής  
κατάρτισης (6.2)

Διατροφή και σχετικές εφαρμογές  
υγείας





# Εταίροι

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ΙΤΑΛΙΑ  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



RESET  
ΚΥΠΡΟΣ  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSED  
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





# Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: Περιεχόμενο

1. Συγκεκριμένα παραδείγματα εφαρμογών διατροφής
2. Υλοποίηση στην πραγματική ζωή - Εφαρμογή των στόχων SMART



## Στόχοι

- ✓ Να κατανοήσετε σε βάθος τη θεωρία και να την εφαρμόσει σε σχετικές εφαρμογές διατροφής.
- ✓ Να κατανοήσετε σε βάθος τη χρησιμότητα των στόχων SMART και να εξοικειωθείτε με τη χρήση τους.
- ✓ Να κατανοήσετε, μέσω πραγματικών σεναρίων και καταστάσεων, πώς οι εφαρμογές διατροφής μπορούν να επιτρέψουν την υιοθέτηση πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών και να βοηθήσουν την υγεία των ατόμων γενικότερα.





## 6 Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας

### Ικανότητες

- ✓ Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αξιοποίηση των εφαρμογών διατροφής για την επίτευξη των στόχων που σχετίζονται με τη διατροφή.
- ✓ Να ενισχύσει τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με την επιλογή, τη χρήση και την ενσωμάτωση των εφαρμογών στην καθημερινή διατροφή των συμμετεχόντων, εφόσον το επιθυμούν.



Πηγή: Freepik





## 6.2.1

# Συγκεκριμένα παραδείγματα εφαρμογών διατροφής

## Στόχοι

- Να εξοικειωθείτε με τους πιο συνηθισμένους τύπους εφαρμογών διατροφής.
- Να προσδιορίσετε και αν κατατάξετε τον τύπο, τα κύρια χαρακτηριστικά και τα τμήματα της εφαρμογής.
- Να εξοικειωθείτε με τη χρήση μιας εφαρμογής για πρώτη φορά.





## Παράδειγμα 1: YAZIO Fasting & Food Trucker (ελληνικά: YAZIO - θερμιδομετρητής)

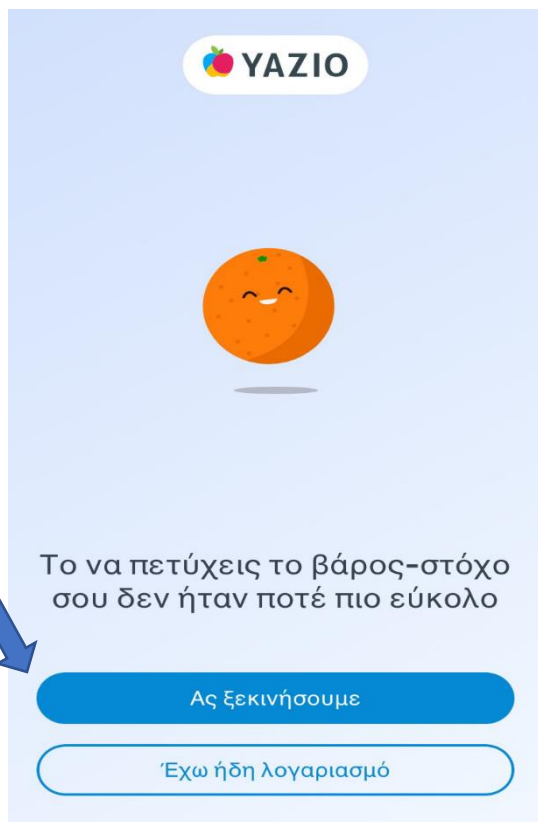
Μετρητής θερμίδων και εφαρμογή διαλειμματικής νηστείας που αποτελείται από 3 κύριες ενότητες:

- 1. Μετρητής θερμίδων:** ημερολόγιο τροφίμων με στόχους θερμίδων, παρακολούθηση των θρεπτικών αξιών και των μακροθρεπτικών συστατικών, βάση δεδομένων τροφίμων, ενσωματωμένος σαρωτής γραμμωτού κώδικα, δημιουργία γευμάτων/προγραμμάτων γευμάτων, παρακολούθηση βημάτων/δραστηριοτήτων/συμπτωμάτων, παρακολούθηση νερού με υπενθυμίσεις κ.λπ.
- 2. Διαλειμματική νηστεία:** χρονοδιακόπτης νηστείας, υπενθυμίσεις νηστείας και διατροφής, σχέδια διαλειμματικής νηστείας κ.λπ.
- 3. Συνταγές:** νέες συνταγές κάθε εβδομάδα, συνταγές για συγκεκριμένες δίαιτες (π.χ. vegan), λειτουργία λίστας παντοπωλείου, λειτουργία μαγειρέματος για να ακολουθήσετε τις οδηγίες της συνταγής κ.λπ.



## 6.2 Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας

Η εικόνα που εμφανίζεται όταν ανοίγετε την εφαρμογή για 1<sup>st</sup> φορά, λέγοντας ότι η επίτευξη του βάρους-στόχου σας δεν ήταν ποτέ πιο εύκολη.



<

Ποιος είναι ο βασικός σου στόχος;

🔥 Να χάσω βάρος 1

👁️ Να διατηρήσω το βάρος μου 2

📈 Να πάρω βάρος 3

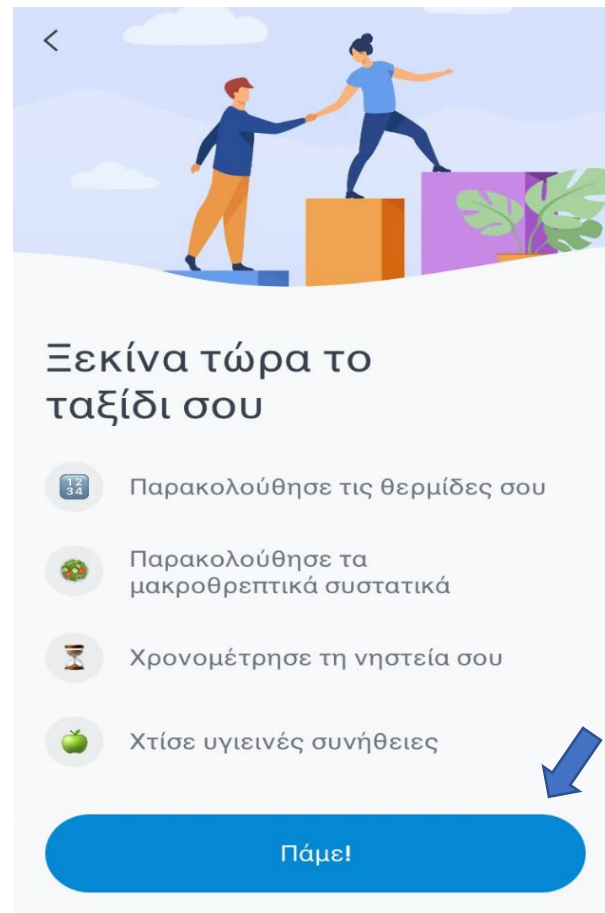
💪 Να χτίσω μυϊκή μάζα 4

💬 Κάτι άλλο 5

Επιλέξτε τον κύριο στόχο σας

- 1 για απώλεια βάρους
- 2 για τη διατήρηση του βάρους
- 3 για αύξηση βάρους
- 4 για τη δημιουργία μυϊκής μάζας
- 5 για οτιδήποτε άλλο.

Κάντε κλικ στο μπλε κουμπί για να ξεκινήσετε το ταξίδι σας παρακολουθώντας τις θερμίδες και τα μακροθρεπτικά συστατικά, χρονομετρώντας τη νηστεία σας και δημιουργώντας υγιεινές συνήθειες.









## 6.2 Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας

Αποφασίστε τι άλλο θέλετε να πετύχετε κάνοντας κλικ σε ένα ή περισσότερα

- 1 για υγιεινή διατροφή
- 2 για περισσότερη ενέργεια & καλύτερη διάθεση
- 3 για να έχετε κίνητρα
- 4 για να νιώθετε καλύτερα με το σώμα σας.





Τι άλλο θα ήθελες να πετύχεις;

- 1  Να τρώω και να ζω πιο υγιεινά
- 2  Να έχω περισσότερη ενέργεια και καλύτερη διάθεση
- 3  Να έχω κίνητρο και συνέπεια
- 4  Να νιώθω καλύτερα για το σώμα μου

Επομενο

<

Πώς μπορεί να βοηθήσει το YAZIO;

- 1  **Μέτρηση θερμίδων**  
Διαχειρίσου καλύτερα την καθημερινή διατροφή σου.
- 2  **Παρακολούθηση δραστηριότητας**  
Μείνε υγιής και σε φόρμα όσο μεγαλώνεις.
- 3  **Υγιεινή διατροφή**  
Ανακάλυψε εύκολες και νόστιμες συνταγές.
- 4  **Αναλύσεις και στατιστικά**  
Κατανόησε τις διατροφικές σου συνήθειες.




Επομενο

Επιλέξτε πώς θέλετε να σας βοηθήσει η εφαρμογή κάνοντας κλικ σε ένα ή περισσότερα

- 1 για την καταμέτρηση θερμίδων
- 2 για την παρακολούθηση της σωματικής δραστηριότητας
- 3 για υγιεινές συνταγές
- 4 για την παροχή αναλυτικών και στατιστικών στοιχείων.

<

Πόσα ξέρεις για την υγιεινή διατροφή;

- 1  **Αρχάριος**  
Δεν ξέρω τίποτα για τη διατροφή και χρειάζομαι βοήθεια για να ξεκινήσω.
- 2  **Μέσου επιπέδου**  
Ξέρω λίγα πράγματα για τη διατροφή, αλλά η διαίτά μου χρειάζεται μεγαλύτερη οργάνωση και έλεγχο.
- 3  **Προχωρημένος**  
Ξέρω πολλά για τη διατροφή και απλώς θέλω να βελτιστοποιήσω τις διατροφικές μου συνήθειες.

Επιλέξτε το επίπεδο των γνώσεών σας σχετικά με την υγιεινή διατροφή

- 1 για αρχάριους
- 2 για μεσαίου επιπέδου
- 3 για προχωρημένους

## 6.2 Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας

Σε ποιες συνήθειες θα ήθελες να εστιάσουμε;

- 1  **Έλεγχος μερίδων**  
Θέλω να καταναλώνω υγιεινές ποσότητες φαγητού.
- 2  **Τσιμπολόγημα**  
Θέλω να τρώω λιγότερο ανάμεσα στα γεύματα.
- 3  **Ισορροπία**  
Θέλω να ακολουθώ πιο ισορροπημένη διατροφή.
- 4  **Ενυδάτωση**  
Θέλω να πίνω περισσότερο νερό.
- 5  **Άσκηση**  
Θέλω να είμαι πιο δραστήριος/α.

Επομενο

Επιλέξτε σε ποιες συνήθειες θέλετε να εστιάσετε κάνοντας κλικ σε μία ή περισσότερες:

- 1 για τον έλεγχο του μεγέθους των μερίδων
- 2 για την αποφυγή του τσιμπολογήματος
- 3 για ισορροπημένη διατροφή
- 4 για ενυδάτωση
- 5 για γυμναστική και άσκηση.

Επιλέξτε τους παράγοντες που σας εμποδίζουν να επιτύχετε τους στόχους σας:

- 1 για έλλειψη συνέπειας
- 2 για ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες
- 3 για έλλειψη υποστήριξης
- 4 για ένα πολυάσχολο πρόγραμμα
- 5 για έλλειψη έμπνευσης για την προετοιμασία των γευμάτων.

Τι σε εμποδίζει να πετύχεις τους στόχους σου;

- 1  **Έλλειψη συνέπειας**
- 2  **Ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες**
- 3  **Έλλειψη υποστήριξης**
- 4  **Φορτωμένο πρόγραμμα**
- 5  **Έλλειψη έμπνευσης για τα γεύματα**

Επομενο

Ποιο είναι το φύλο σου;

Πρέπει να ξέρουμε το φύλο σου για να υπολογίσουμε με ακρίβεια τον ημερήσιο θερμιδικό σου στόχο.

Γυναίκα  Άντρας

Ποιο φύλο να επιλέξω;

Εισάγετε την ημερομηνία γέννησης, το ύψος και το φύλο σας.

Πότε είναι τα γενέθλιά σου;

27	Μαΐου	1990
28	Ιουνίου	1991
29	Ιουλίου	1992
30	Αυγούστου	1993
31	Σεπτεμβρίου	1994
1	Οκτωβρίου	1995
2	Νοεμβρίου	1996

Επόμενο

Πόσο ύψος έχεις;

175

cm πόδια/ ίντσες

Επόμενο

1	2	3
4	5	6
7	8	9
	0	✕





## 6.2 Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας

Καθορίστε το επίπεδο σωματικής δραστηριότητάς σας:

- 1 για το φως
- 2 για μέτρια ένταση
- 3 για έντονη
- 4 για πολύ έντονο.

Πόσο δραστήριος/α είσαι;

Το καθημερινό επίπεδο δραστηριότητάς σου θα μας βοηθήσει να υπολογίσουμε με ακρίβεια τις θερμιδικές σου ανάγκες.

- 1  Ελαφριά δραστηριότητα  
Κυρίως κάθομαι, π.χ. υπάλληλος γραφείου
- 2  Μέτρια δραστηριότητα  
Κυρίως στέκομαι, π.χ. δάσκαλος
- 3  Έντονη δραστηριότητα  
Κυρίως περπατάω, π.χ. σερβιτόρος
- 4  Πολύ έντονη δραστηριότητα  
Σωματικά επίπονη εργασία, π.χ. χτίστης

Ποιο είναι το τωρινό σου βάρος;

Δεν πειράζει αν το μαντέψεις. Μπορείς πάντα να διορθώσεις το αρχικό σου βάρος.

70

κιλά λίμπρες

Επόμενο

1	2	3
4	5	6
7	8	9
.	0	✕

Εισάγετε το τρέχον βάρος σας.

<

Ας θέσουμε τον στόχο που σίγουρα θα πετύχεις!

0

κιλά λίμπρες

Επόμενο





1	2	3
4	5	6
7	8	9
.	0	✕

Εισάγετε το βάρος-στόχο σας.

<

Ακολουθείς συγκεκριμένη διατροφή;

Θα προσαρμόσουμε τις προτάσεις μας στις προτιμήσεις σου.

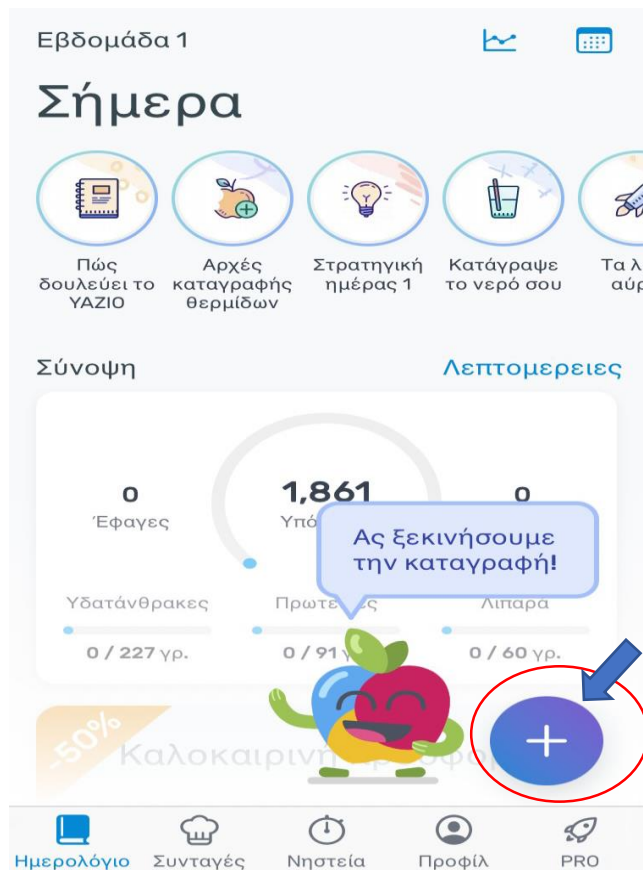
- 1  Κλασική
- 2  Ιχθυοχορτοφαγική
- 3  Χορτοφαγική
- 4  Vegan

Καθορίστε αν ακολουθείτε μια συγκεκριμένη δίαιτα κάνοντας κλικ στο:

- 1 αν τρώτε όλα τα τρόφιμα
- 2 αν είστε πεσκαταριανοί (δηλαδή τρώτε ψάρια αλλά όχι κρέας)
- 3 αν είστε χορτοφάγος αλλά καταναλώνετε αυγά, ψάρια και γαλακτοκομικά
- 4 αν είστε αυστηρά χορτοφάγος



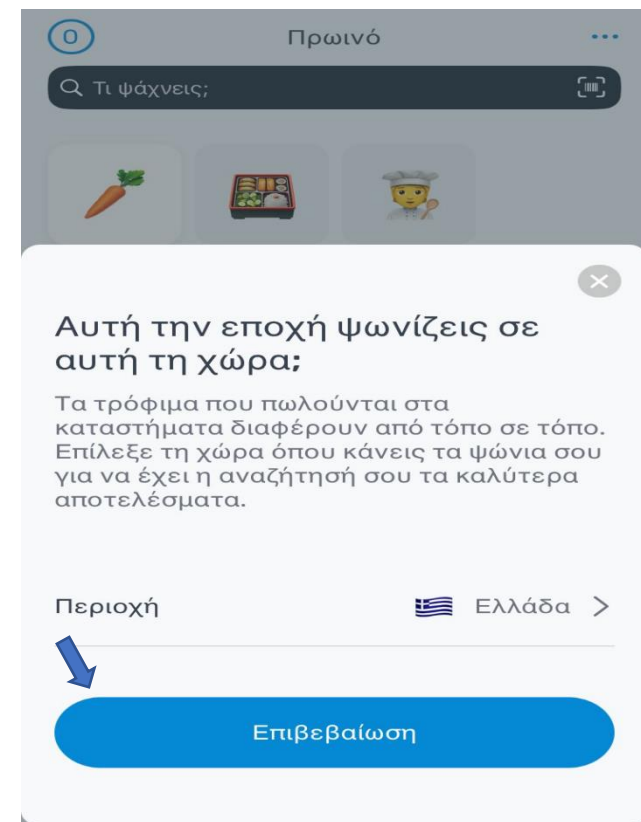
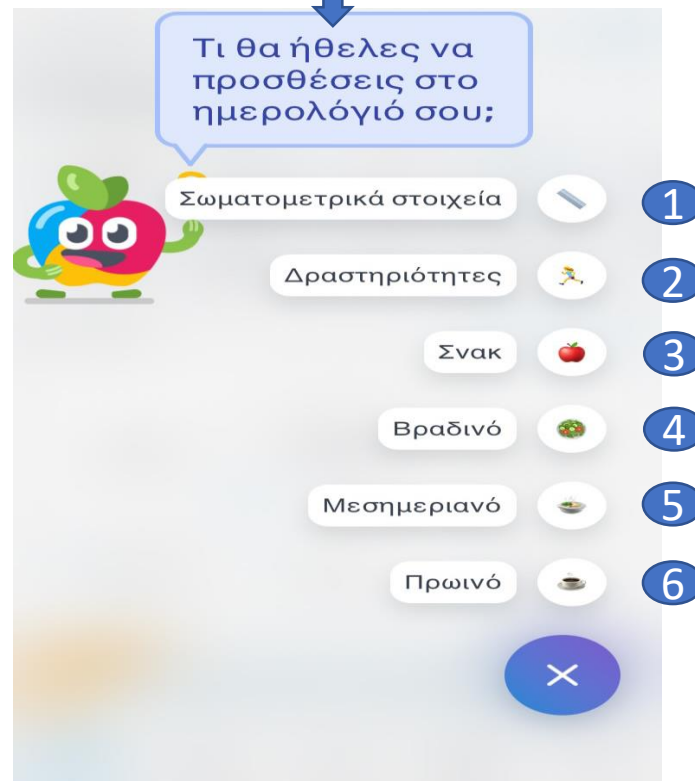
## 6.2 Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας



Η εικόνα της αρχικής οθόνης που εμφανίζεται μόλις ολοκληρώσετε όλες τις προηγούμενες απαραίτητες καταχωρήσεις δεδομένων. Η "μασκότ του μήλου" σας προσκαλεί να ξεκινήσετε την εγγραφή κάνοντας κλικ στο σύμβολο +.

Επιλέξτε το είδος της εγγραφής που θέλετε να αρχίσετε να εισάγετε:

- 1 για το ύψος, το βάρος, τις περιφερικές μετρήσεις
- 2 σωματικές δραστηριότητες
- 3 για σνακ
- 4 για δείπνο
- 5 για μεσημεριανό γεύμα
- 6 για πρωινό



Σε περίπτωση εισαγωγής αρχείων τροφίμων, επιλέξτε τη χώρα από την οποία ψωνίζετε αυτή τη στιγμή για να αποκτήσετε "πρόσβαση" στη σωστή βάση δεδομένων τροφίμων της εφαρμογής.

## Παράδειγμα 2: Υπενθύμιση νερού



- Μια δωρεάν εφαρμογή με κύρια λειτουργία που βοηθά στην παρακολούθηση του νερού.
- Κύρια χαρακτηριστικά:
  - Με βάση το φύλο και το βάρος → ενημερώνει τους χρήστες για το πόσο νερό πρέπει να πίνουν την ημέρα.
  - Μενού με περίπου 20 διαφορετικά ποτά.
  - Επιλέξτε την ποσότητα του νερού που πίνετε κάθε φορά.
  - Έξυπνη υπενθύμιση: ώρα λειτουργίας για ύπνο, ώστε οι χρήστες να μην παίρνουν υπενθύμιση για νερό.
  - Παρακολούθηση νερού ανά εβδομάδα, μήνα και έτος στο διάγραμμα.
  - Επιτεύγματα που ενθαρρύνουν τους χρήστες να επιτύχουν τον ημερήσιο στόχο τους.
  - Επιτρέπει την ενσωμάτωση δεδομένων στην εφαρμογή υγείας.



## 6.2 Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας

Η εικόνα που εμφανίζεται όταν ανοίγετε την εφαρμογή για 1<sup>η</sup> φορά, λέγοντας ότι αυτή η εφαρμογή είναι ο προσωπικός σας σύντροφος ενυδάτωσης.

Γεια σου, είμαι ο προσωπικός σας σύντροφος ενυδάτωσης

Προκειμένου να παρέχουμε συμβουλές ενυδάτωσης, πρέπει να λάβω ορισμένα βασικά στοιχεία. Και θα το κρατήσω μυστικό.

ΠΑΜΕ



Αρσενικό



Θηλυκό



58  
59  
60 kg  
61 lbs  
62

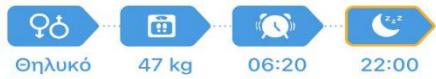


03 57  
04 58  
05 59  
06 00  
07 01  
08 02  
09 03

Εισάγετε το φύλο, το βάρος και την ώρα που ξυπνάτε.  
Κάντε κλικ στο μπλε κουμπί στα δεξιά σας για να προχωρήσετε κάθε φορά.



## 6.2 Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας



Ώρα για ύπνο



19	57
20	58
21	59
22	00
23	01
00	02
01	03



ΕΠΟΜΕΝΟ

Εισάγετε την ώρα που θα πάτε για ύπνο το βράδυ.

Το προσωπικό σας σχέδιο ενυδάτωσης δείχνει την επαρκή ημερήσια πρόσληψη νερού



Παραλείπω

Προσωπικό σχέδιο ενυδάτωσης

Η κατάλληλη ημερήσια λήψη νερού για σας

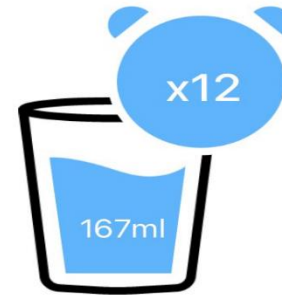
**2000** ml

ΕΠΟΜΕΝΟ >

1/4

Παραλείπω

Προσωπικό σχέδιο ενυδάτωσης



Πόσο πρέπει να πίνετε

12 φορές την ημέρα  
167 ml κάθε φορά



ΕΠΟΜΕΝΟ >

2/4

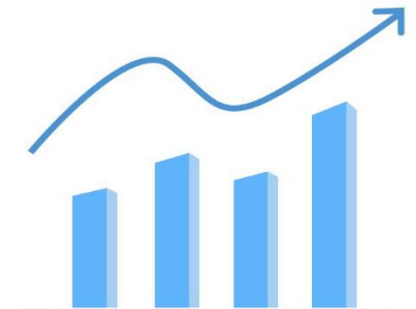
Εξηγεί πόσα ποτήρια νερού απαιτούνται και την ποσότητα που απαιτείται για την επαρκή ημερήσια πρόσληψη νερού.

Η εφαρμογή παρέχει μια "αναφορά ενυδάτωσης" για την αποτελεσματική παρακολούθηση της πρόσληψης νερού



Παραλείπω

Προσωπικό σχέδιο ενυδάτωσης



Πώς να το παρακολουθείτε αποτελεσματικά

Ελέγξτε την αναφορά ενυδάτωσης και δείτε την αναλογία σας



ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ



## 6.2 Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας

Η εικόνα της αρχικής οθόνης που εμφανίζεται μόλις ολοκληρώσετε όλες τις προηγούμενες απαραίτητες καταχωρήσεις δεδομένων.

Υπενθύμιση για να Πιείτε Νερό



Η σελίδα ιστορίας του νερού σας. Κάντε κλικ σε κάθε επιλογή για να ελέγξετε τα στατιστικά στοιχεία και τα διαγράμματα:

- 1 για μέση εβδομαδιαία πρόσληψη (ml/ημέρα)
- 2 για τη μέση μηνιαία πρόσληψη (ml/ημέρα)
- 3 για το μέσο ποσοστό ολοκλήρωσης
- 4 για τη συχνότητα των περιόδων κατανάλωσης

### Ιστορικό

Κυρ Δευ Τρί Τετ Πέμ Παρ Σάβ

#### Αναφορά ποτών στο νερό

● Εβδομαδιαίος μέσος όρος	0 ml / ημέρα	1
● Μηνιαίος μέσος όρος	0 ml / ημέρα	2
● Μέση ολοκλήρωση	0%	3
● Συχνότητα ποτού	0 φορές / ημέρα	4

Ένα υγιές μυαλό και σώμα είναι ενυδατωμένο. Ελάτε και δοκιμάστε!

Κάντε κλικ στο σύμβολο "ρολόι" για να αποκτήσετε πρόσβαση στο ιστορικό νερού.





## 6.2.2

# Υλοποίηση στην πραγματική ζωή - Εφαρμογή των στόχων SMART

## Στόχοι

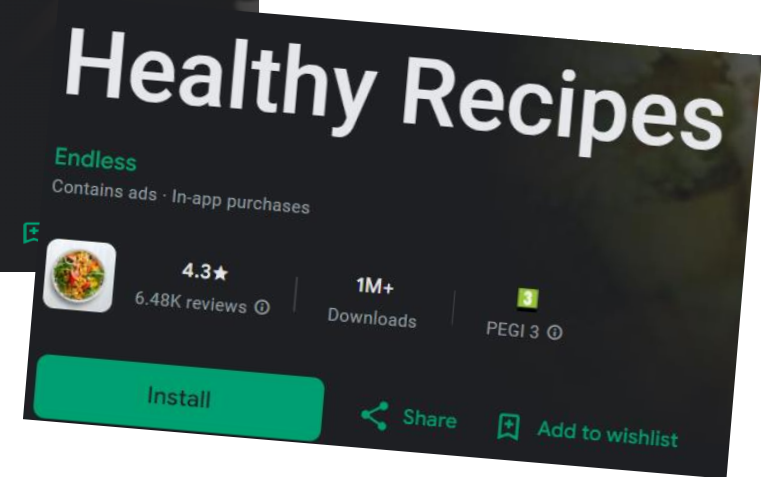
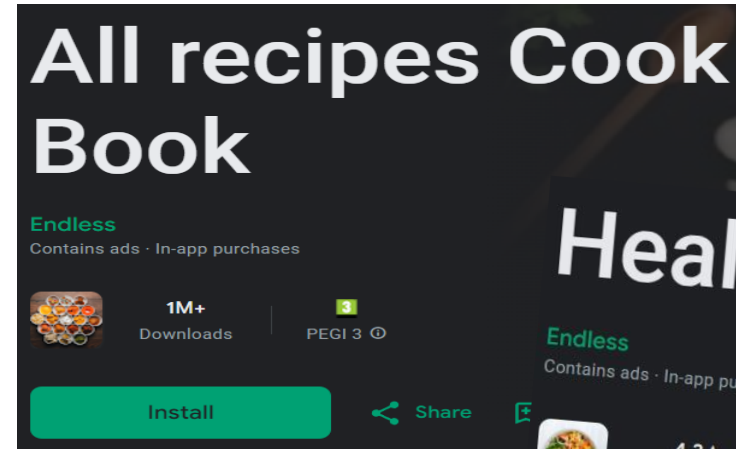
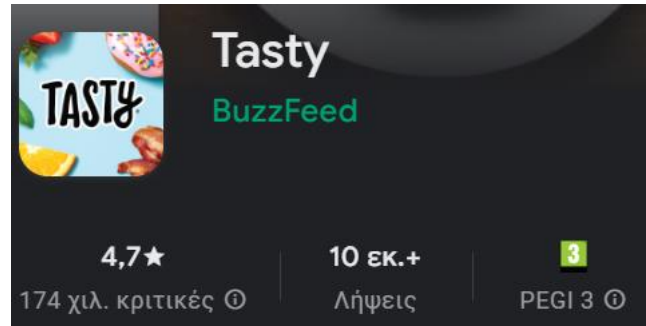
- Να μελετήσουμε πραγματικά σενάρια για το πώς οι εφαρμογές διατροφής μπορούν να επιτρέψουν την τήρηση πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών και να βοηθήσουν την υγεία των ατόμων γενικότερα.
- Να παρουσιάσουμε διάφορα πραγματικά σενάρια όπου οι εφαρμογές διατροφής θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες.
- Να τεθούν οι στόχοι SMART που σχετίζονται με τη διατροφή και να εξετάσουμε ποιες εφαρμογές υγείας είναι οι καταλληλότερες για να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι.



Πηγή: Freepik



## Σενάριο 1



### Αναζητώντας έμπνευση

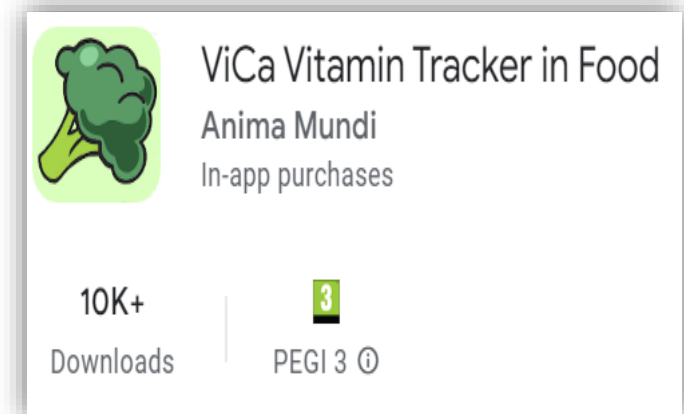
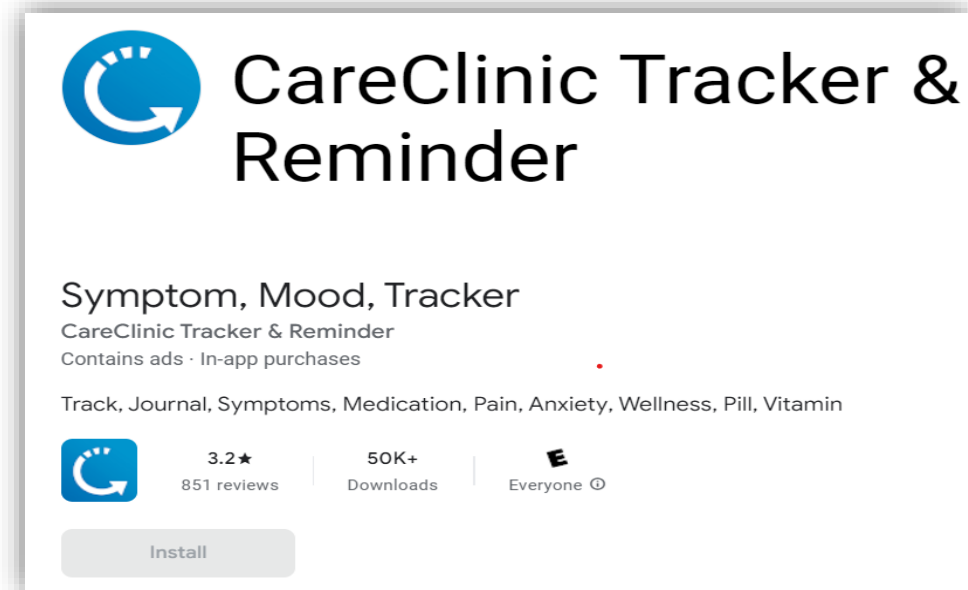
- Μ.: 40 ετών, εργάζεται με πλήρη απασχόληση, μητέρα 2 παιδιών.
- Η Μ. δεν έχει πια έμπνευση για να ετοιμάσει ένα ωραίο και υγιεινό γεύμα για τον εαυτό της και τα παιδιά της. Έχει βαρεθεί να μαγειρεύει τις ίδιες επιλογές κάθε εβδομάδα και θέλει να βρει νέες συνταγές μαγειρικής που θα είναι εύκολες στην παρασκευή τους και θα προσελκύουν τα παιδιά της να τις δοκιμάσουν.
- Η Μ. αποφασίζει να κατεβάσει μια εφαρμογή διατροφής που περιέχει υγιεινές και νόστιμες συνταγές από τις οποίες παίρνει ιδέες.



## Σενάριο 2

Διαχείριση και παρακολούθηση μιας έλλειψης μικροθρεπτικών συστατικών

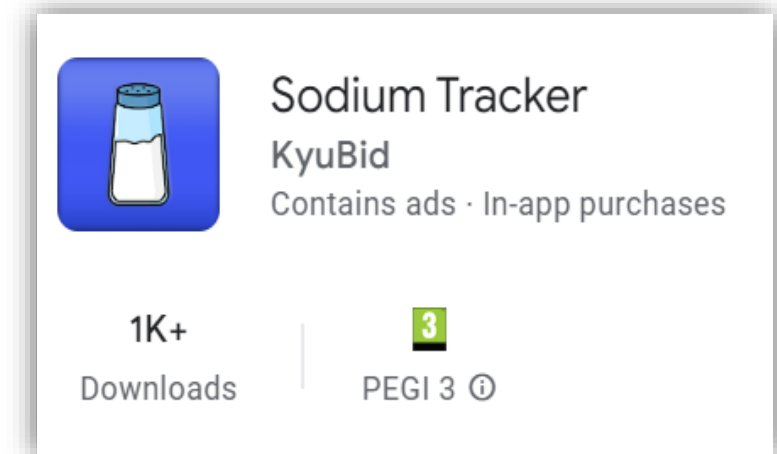
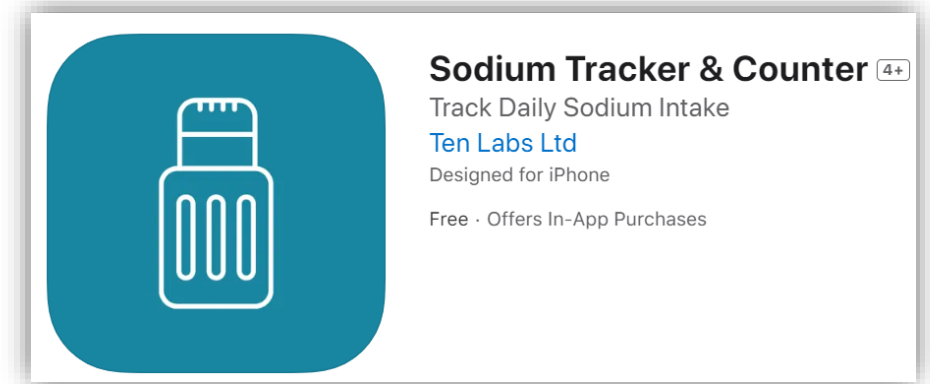
- Ν.: 22 ετών, φοιτήτρια, σιδηροπενική αναιμία που διαγνώστηκε από το γιατρό της.
- Ο γιατρός της συνέστησε να αρχίσει να παίρνει καθημερινά συμπλήρωμα σιδήρου και να λαμβάνει επαρκή ποσότητα σιδήρου μέσω της διατροφής της.
- Η Ν. αποφασίζει να κατεβάσει μια εφαρμογή για να της υπενθυμίζει να παίρνει το καθημερινό συμπλήρωμα σιδήρου και να παρακολουθεί την πρόσληψη σιδήρου (mg) μέσω της εισαγωγής των τροφίμων και των ποτών που καταναλώνει.



## Σενάριο 3

### Διαχείριση της υπέρτασης

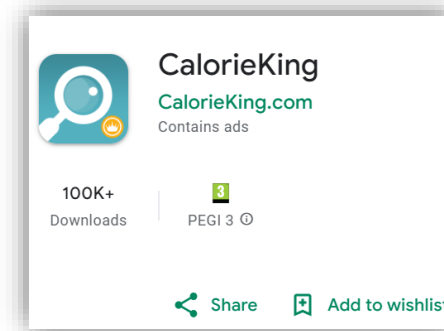
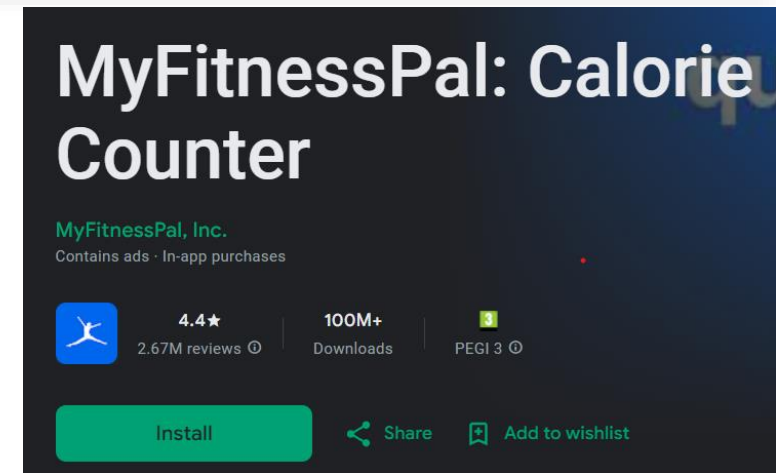
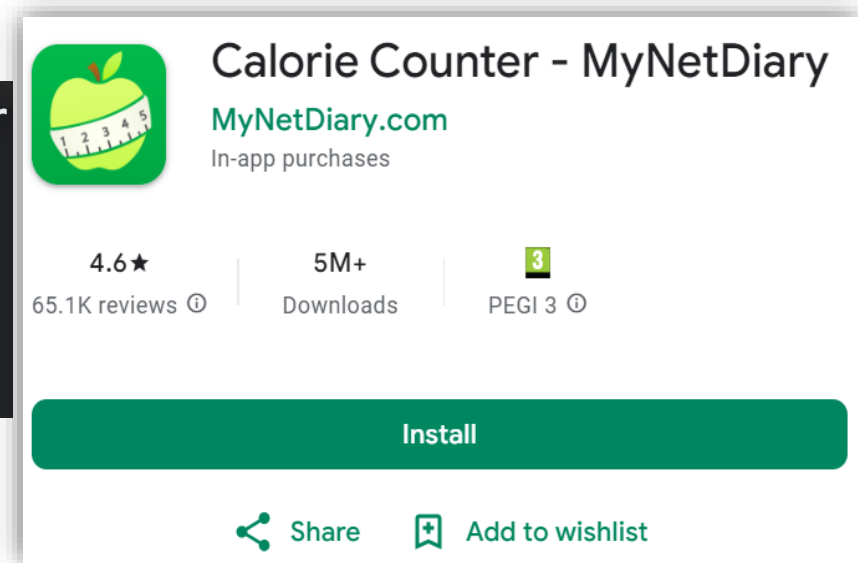
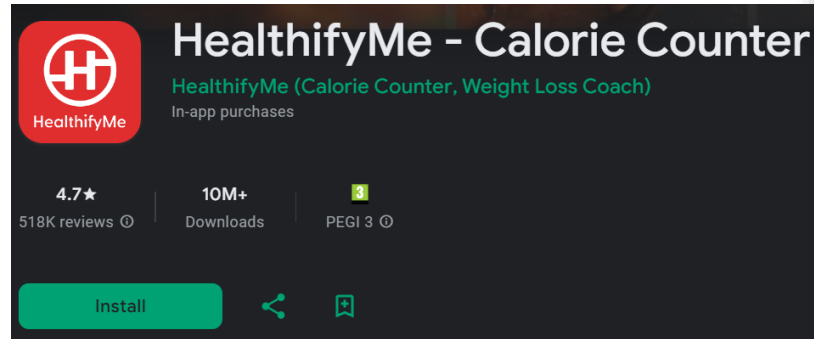
- Τ.: άνδρας, ηλικίας 65 ετών, συνταξιούχος, ένα προηγούμενο περιστατικό καρδιακής προσβολής, διαγνωσμένος με υπέρταση.
- Ο γιατρός τον συμβούλεψε να μειώσει την κατανάλωση αλμυρών τροφών και να μην υπερβαίνει την πρόσληψη 3g αλατιού (νάτριο) ημερησίως.
- Ο Τ. αποφασίζει να κατεβάσει μια εφαρμογή για να παρακολουθεί και να υπολογίζει την ημερήσια πρόσληψη νατρίου εισάγοντας όλα τα τρόφιμα που καταναλώνει και για να ανακαλύψει επιλογές με χαμηλό αλάτι.



## Σενάριο 4

### Παρακολούθηση των θερμίδων για τον έλεγχο του σωματικού βάρους

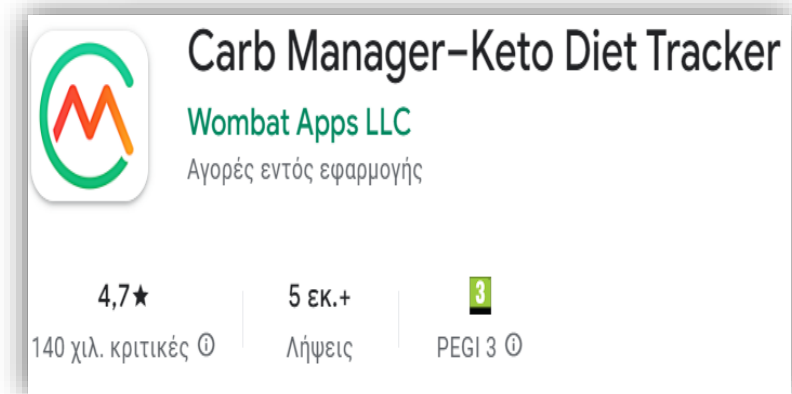
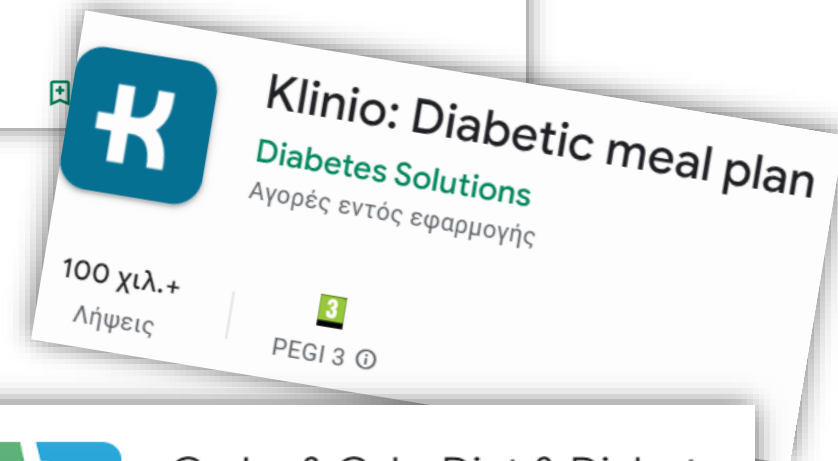
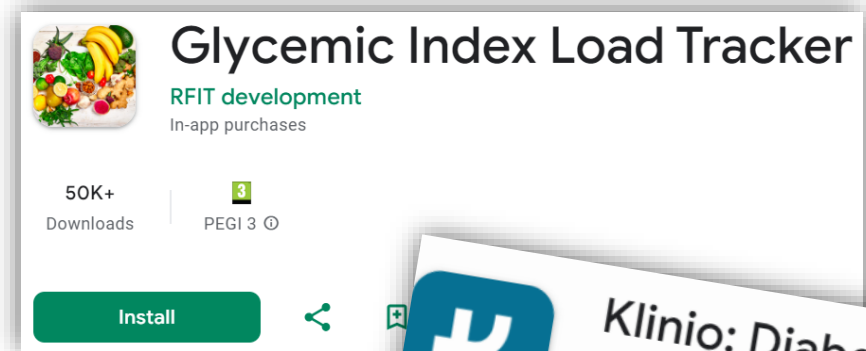
- J.: άνδρας, ηλικίας 35 ετών, εργάζεται με μερική απασχόληση.
- Θέλει να χάσει βάρος και ο διαιτολόγος φίλος του τον συμβούλεψε να τρώει περίπου 2.500 kcal/ημέρα για να αρχίσει να χάνει 0,5 kg/εβδομάδα.
- Ο J. αποφασίζει να κατεβάσει μια εφαρμογή για να παρακολουθεί και να υπολογίζει την πρόσληψη θερμίδων εισάγοντας κάθε τρόφιμο και ποτό που καταναλώνει.



## Σενάριο 5

### Διαχείριση του διαβήτη

- Κ.: γυναίκα, ηλικίας 30 ετών, ασθενής με διαβήτη τύπου 1 από την ηλικία των 8 ετών.
- Τα τελευταία αποτελέσματα του αίματος δείχνουν ότι τα επίπεδα σακχάρου της είναι λίγο εκτός φυσιολογικών ορίων. Ο γιατρός της τη συμβούλεψε να δίνει μεγαλύτερη προσοχή στους υδατάνθρακες που καταναλώνει σε κάθε γεύμα σε συνδυασμό με την ποσότητα της ινσουλίνης που χορηγεί.
- Η Κ. αποφασίζει να κατεβάσει μια εφαρμογή διατροφής για να παρακολουθεί την πρόσληψη υδατανθράκων σε κάθε γεύμα και να βρίσκει συνταγές με χαμηλούς υδατάνθρακες.



## Σενάριο Χ;

### Προτάσεις;

- Υπάρχει κάποιο άλλο σενάριο κατά το οποίο θα μπορούσε να είναι χρήσιμο μια εφαρμογή διατροφής;



## Δραστηριότητα: SMART: Καθορισμός και υλοποίηση στόχων SMART που σχετίζονται με τη διατροφή

**Ορίστε τον δικό σας στόχο SMART που σχετίζεται με τη διατροφή**

- Μοιραστείτε τον στόχο σας με την υπόλοιπη ομάδα.
- Ελέγξτε αν πρόκειται πράγματι για στόχο SMART (εκπλήρωση προϋποθέσεων;).
- Σχετίζεται με μια συγκεκριμένη ομάδα τροφίμων (π.χ. φρούτα), σχετίζεται με το σωματικό βάρος ή μια κατάσταση υγείας;
- Γιατί επιλέξατε αυτόν τον στόχο;





## Δραστηριότητα: SMART: Καθορισμός και υλοποίηση στόχων SMART που σχετίζονται με τη διατροφή

### Καταιγισμός ιδεών και συζήτηση:

- Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτούς τους στόχους σε μια εφαρμογή διατροφής;
- Τι είδους εφαρμογή θα χρησιμοποιήσετε για να παρακολουθείτε την πρόοδο του στόχου σας;
- Υπάρχει κάποια δυσκολία που μπορεί να αντιμετωπίσετε;





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!  
Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία  
αυτής της ενότητας!

