



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης

ΔΒΕ 6

Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας

Συγγραφείς

Κλειώ Σάντα, Ινστιτούτο Πρόληψης

Νικόλ Παπαευγενίου, Ινστιτούτο Πρόληψης



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων



Το έργο αυτό έχει αδειοδοτηθεί από την Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Διεθνή Άδεια. Είστε ελεύθεροι να:

- διαμοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό σε κάθε μέσο ή μορφή
- τροποποιήσετε — διασκευάσετε, τροποποιήσετε και δημιουργήσετε παράγωγα του υλικού

υπό τους παρακάτω όρους:

- Αναφορά στον αρχικό δημιουργό - Σε αυτή την περίπτωση οποιοσδήποτε επιθυμεί να αναπαράγει ή να τροποποιήσει το εν λόγω έργο οφείλει να πραγματοποιήσει αναφορά στον αρχικό δημιουργό
- Απαγόρευση εμπορικής χρήσης του έργου- Σε αυτή την περίπτωση η χρήση του έργου με εμπορικό σκοπό απαγορεύεται.
- Διανομή του παράγωγου έργου με τους όρους της αρχικής άδειας- Σε αυτή την περίπτωση επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων υπό τον όρο η οποιαδήποτε χρήση του έργου να πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με την εφαρμογή της συγκεκριμένης άδειας.



Περιεχόμενο

1	Σχετικά με την ενότητα.....	1
	Στόχοι.....	1
	Συμμετέχοντες και ρόλοι.....	1
	Μαθησιακά αποτελέσματα.....	1
	Εκπαιδευτικό περιεχόμενο.....	2
	Εκτιμώμενη διάρκεια.....	2
	Πηγές.....	2
2	Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο.....	3
	2.1 Διδακτική Συνεδρία.....	3
	2.2 Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης.....	5
	2.3 Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας.....	7
	2.4 Συνεδρία λήξης.....	7
3	Παράρτημα - Εφαρμογές διατροφής.....	9



1 Σχετικά με την ενότητα

Στόχοι

Η δραστηριότητα βιωματικής εκπαίδευσης 6 "Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας" είναι μια ολοκληρωμένη ενότητα που έχει σχεδιαστεί για να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, τη διατήρηση της βέλτιστης υγείας και την αξιοποίηση των εφαρμογών διατροφής για την επίτευξη στόχων που σχετίζονται με τη διατροφή. Το μάθημα αυτό θα καλύψει μια σειρά από θεμελιώδεις διατροφικές γνώσεις και κατηγορίες εφαρμογών διατροφής, δίνοντας τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την επιλογή, τη χρήση και την ενσωμάτωση εφαρμογών στην καθημερινή-διατροφική τους ζωή, εφόσον το επιθυμούν. Μέσα από την απόκτηση γνώσεων, τις διαδραστικές συνεδρίες, τις πρακτικές ασκήσεις, τα παραδείγματα πραγματικών σεναρίων (real-life scenarios), τον καθορισμό στόχων και τις συζητήσεις, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στη χρήση εφαρμογών διατροφής ως πολύτιμων εργαλείων στο ταξίδι τους προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Συμμετέχοντες και ρόλοι

- Νεοεισερχόμενοι μετανάστες- εκπαιδευόμενοι.
- Μετανάστες - εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές μετά την εκπαίδευσή τους ως εκπαιδευτές. Όταν θα συμμετάσχουν ως εκπαιδευόμενοι, θα μπορούσαν να υποστηρίξουν τους νεοεισερχόμενους μετανάστες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, συμπεριλαμβανομένης και της υποστήριξης για την υπέρβαση των γλωσσικών εμποδίων.
- Υποστηρικτές: εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές οι οποίοι θα μπορούσαν να υποστηρίξουν τους νεοεισερχόμενους μετανάστες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, συμπεριλαμβανομένης και της υποστήριξης για την υπέρβαση των γλωσσικών εμποδίων.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Απόκτηση θεμελιωδών θεωρητικών γνώσεων σχετικά με τη διατροφή και τις αρχές της υγιεινής διατροφής με σκοπό τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών.
- Απόκτηση ολοκληρωμένης κατανόησης της σχέσης μεταξύ διατροφής και υγείας.
- Εξοικείωση με διάφορους τύπους εφαρμογών υγείας προσαρμοσμένων στη διατροφή: ταξινομήστε και διαφοροποιήστε τις, πλοηγηθείτε σε αυτές, εξερευνήστε τα χαρακτηριστικά, τα οφέλη και τις διεπαφές χρήστη.
- Εξερεύνηση πραγματικών σεναρίων απόμων που χρησιμοποίησαν τις εφαρμογές διατροφής.



- Στοχοθεσία χρησιμοποιώντας κριτήρια SMART και σχεδίαση διατροφικών στόχων χρησιμοποιώντας εφαρμογές διατροφής.
- Συζητήσεις και κριτική αξιολόγηση των υπαρχουσών εφαρμογών διατροφής και της χρήσης τους.

Εκπαιδευτικό περιεχόμενο

- Γενικές γνώσεις διατροφής
- Βασικές αρχές της Υγιεινής Διατροφής
- Η σχέση μεταξύ Διατροφής και Υγείας
- Εφαρμογές υγείας που σχετίζονται με τη Διατροφή και η χρησιμότητά τους
- Καθορισμός στόχων: SMART
- Συγκεκριμένα παραδείγματα εφαρμογών διατροφής (*Nutrition Apps*)
- Ενσωμάτωση στην πραγματική ζωή - Εφαρμογή των στόχων SMART
- Κουίζ και αυτοαξιολόγηση
- Κλείσιμο

Εκτιμώμενη διάρκεια

- Διδακτική συνεδρία: 2 ώρες, 30 λεπτά
- Αυτοδιδασκαλία υποστηριζόμενη από εργαλεία ηλεκτρονικής μάθησης & βιωματική εκπαιδευτική συνεδρία: 2 ώρες
- Συνεδρία λήξης - κλείσιμο: 30 λεπτά

Πηγές

- Εκπαιδευτικό υλικό:
 - ppt. για τη Διδακτική συνεδρία,
 - ppt. για τη συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας και Βιωματικής Εκπαίδευσης,
 - ppt. για τη συνεδρία λήξης.
- Υποστηρικτικό εκπαιδευτικό υλικό: εργασίες σχετικές με τους στόχους SMART, κουίζ (πολλαπλής επιλογής, σωστό-λάθος, άσκηση αντιστοίχισης), ερωτο-απαντήσεις.
- Πλατφόρμα ηλεκτρονικής κατάρτισης και εργαλείο κατάρτισης εφαρμογών (*e-Training Platform & App Training Tool*).
- Εφαρμογές υγείας: Παραδείγματα εφαρμογών διατροφής που καλύπτουν διαφορετικούς τομείς και λειτουργίες.
- Άλλα: Συμπληρωματικά και περαιτέρω αναγνώσεις, βίντεο ("YouTube").



2 Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο

2.1 Διδακτική Συνεδρία

Βήματα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>6.1.1.</p> <p>Γενικές Γνώσεις Διατροφής</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει σύντομα στους εκπαιδευόμενους την ενότητα "Διατροφή και σχετικές εφαρμογές υγείας" και στη συνέχεια θα επισημάνει το περιεχόμενο αυτής της διδακτικής συνεδρίας.</p> <p>Αυτή η εισαγωγή στις γενικές γνώσεις διατροφής θα καλύψει τα ακόλουθα θέματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Θρεπτικά συστατικά. ▪ Ενέργεια και θερμίδες. ▪ Μακρο- και μικροθρεπτικά συστατικά. ▪ Επεξήγηση των Υδατανθράκων, των Πρωτεϊνών και των Λιπών. ▪ Επεξήγηση των βιταμινών και των ανόργανων συστατικών. <p>Υλικό - Πηγή: PPT</p>
<p>6.1.2.</p> <p>Βασικές αρχές της Υγιεινής Διατροφής</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα παρέχει στους εκπαιδευόμενους τις βασικές αρχές και τα χαρακτηριστικά μιας υγιεινής διατροφής.</p> <p>Το συγκεκριμένο περιεχόμενο παρουσιάζεται παρακάτω:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τρώγοντας ποικιλία τροφίμων. ▪ Ικανοποιώντας τις ατομικές διατροφικές ανάγκες. ▪ Δεν υπάρχει μια δίαιτα που να ταιριάζει σε όλους.



Βήματα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Συμβουλές για μια υγιεινή διατροφή σύμφωνα με τις τελευταίες κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). <p>Υλικό - Πηγή: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ</p>
<p>6.1.3.</p> <p>Η σχέση μεταξύ Διατροφής και Υγείας</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει πώς η διατροφή επηρεάζει την υγεία μας και θα επισημάνει πώς οι ανεπαρκείς δίαιτες και η "κακή-φτωχή" διατροφή μπορούν να οδηγήσουν σε υποσιτισμό.</p> <p>Παρακάτω μπορείτε να βρείτε τα στοιχεία της συνεδρίας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο υποσιτισμός και οι μορφές του. • Επιπτώσεις του υποσιτισμού. • Επιπτώσεις του υποσιτισμού που σχετίζεται με τα μικροθρεπτικά συστατικά. • Επιπτώσεις του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας. <p>Υλικό - Πηγή: PPT</p>
<p>6.1.4.</p> <p>Στοχοθεσία</p> <p>10 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει το πλαίσιο "SMART στόχος" και θα αναλύσει το ακρωνύμιο προκειμένου να βοηθήσει στην καθοδήγηση του καθορισμού στόχων που σχετίζονται με τη διατροφή. Θα παρουσιαστούν παραδείγματα SMART στόχων.</p>
<p>6.1.5.</p> <p>Εφαρμογές Υγείας που σχετίζονται με τη Διατροφή</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα αναφερθεί στον αυξανόμενο αριθμό εφαρμογών διατροφής που είναι διαθέσιμες σήμερα και θα επισημάνει ότι αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μια ποικιλία διαφορετικών στόχων.</p>



Βήματα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>και η χρησιμότητά τους</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι πιο συνηθισμένοι τύποι εφαρμογών διατροφής. • Πιθανά χαρακτηριστικά των εφαρμογών διατροφής. • Η πιθανή χρησιμότητα των εφαρμογών διατροφής. <p>Υλικό - Πηγή: PPT</p>
<p>6.1.6.</p> <p>Συζήτηση και Αξιολόγηση</p> <p>10 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με όλο το προηγούμενο θεωρητικό περιεχόμενο που τους παρουσιάστηκε και θα επιλύσει τυχόν παρανοήσεις που προέκυψαν. Θα δοθούν επίσης ερωτηματολόγια αξιολόγησης.</p>
<p>6.1.7.</p> <p>Αναφορές, περαιτέρω αναγνώσεις και Κλείσιμο</p> <p>10 λεπτά</p>	<p>Θα παρουσιάζονται παραπομπές και περαιτέρω βιβλιογραφικές αναφορές και ο εκπαιδευτής θα παραπέμπει τους συμμετέχοντες σε αυτές για την καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου της ενότητας. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής θα ευχαριστήσει όλους για την παρακολούθηση της συνεδρίας.</p> <p>Υλικό - Πηγή: PPT</p>

2.2 Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης

Βήματα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>6.2.1.</p> <p>Συγκεκριμένα παραδείγματα</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει 2-3 παραδείγματα εφαρμογών από διαφορετικούς τύπους εφαρμογών διατροφής.</p>



<p>εφαρμογών διατροφής</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Δείτε παρακάτω τις ακόλουθες πτυχές αυτής της συνεδρίας:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αναφορά ονόματος εφαρμογής και εικονίδιό της. ▪ Προσδιορισμός και κατηγοριοποίηση του τύπου της εφαρμογής. ▪ Παρουσίαση των κύριων χαρακτηριστικών και των ενότητων της εφαρμογής ▪ Δείξτε στιγμιότυπα οθόνης που καθοδηγούν τους εκπαιδευόμενους πώς να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή για πρώτη φορά και παρουσιάζουν τις λειτουργίες της εφαρμογής. <p>Υλικό - Πηγή: PPT</p>
<p>6.2.2. Ολοκλήρωση της πραγματικής ζωής -Υλοποίηση των στόχων SMART</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει στους εκπαιδευόμενους διάφορα σενάρια και καταστάσεις από την πραγματική ζωή σχετικά με το πώς οι εφαρμογές διατροφής μπορούν να επιτρέψουν την υιοθέτηση πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών και να βοηθήσουν την υγεία των ατόμων γενικότερα.</p> <p>Τα στοιχεία της συνεδρίας "πραγματικές ενσωματώσεις" μπορείτε να τα βρείτε παρακάτω:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Παρουσίαση διαφορετικών πραγματικών σεναρίων όπου οι εφαρμογές διατροφής θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες, (π.χ. εύρεση νέων συνταγών για υγιεινά γεύματα και σνακ, παρακολούθηση της διαιτητικής πρόσληψης ενός συγκεκριμένου θρεπτικού συστατικού σε περίπτωση ιατρικής κατάστασης - όπως υπέρταση και αλάτι, παρακολούθηση της πρόσληψης θερμίδων σε περίπτωση προσπάθειας απώλειας σωματικού βάρους κ.ά.). ▪ Εφαρμογή των στόχων SMART σε εφαρμογές διατροφής: οι συμμετέχοντες θα θέσουν τους δικούς τους στόχους SMART που σχετίζονται με τη διατροφή και στη συνέχεια θα κάνουν καταγισμό



	<p>ιδεών και θα συζητήσουν πώς θα ενσωμάτωναν αυτούς τους στόχους σε μια εφαρμογή διατροφής.</p> <p>Υλικό - Πηγή: PPT</p>
--	---

2.3 Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας

Βήματα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>6.3.</p> <p>Κουίζ και αυτοαξιολόγηση</p> <p>1:30 ώρα</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να συμπληρώσουν ένα κουίζ στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής κατάρτισης. Το κουίζ, που αποτελείται από ασκήσεις πολλαπλής επιλογής, σωστού-λάθους και αντιστοίχισης, θα βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αξιολογήσουν την κατανόηση του θεωρητικού περιεχομένου της διδακτικής ενότητας.</p> <p>Οι εκπαιδευτές θα ελέγχουν τη συμπλήρωση του κουίζ και θα υποστηρίζουν κάθε εκπαιδευόμενο ανάλογα με τα κύρια κενά του.</p> <p>Υλικό - Πηγή:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κουίζ. Πλατφόρμα διαδικτυακής κατάρτισης ή ppt;

2.4 Συνεδρία λήξης

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>6.4.</p>	<p>Θα τεθούν ερωτήσεις σχετικά με τις εφαρμογές που παρουσιάστηκαν και ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να</p>



Ερωτήσεις και απαντήσεις

1 ώρα

χρησιμοποιήσουν. Οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να δώσουν ανατροφοδότηση.

- Οι ερωτήσεις θα καλύπτουν τις ακόλουθες πτυχές:
- Ποια εφαρμογή κρίθηκε ως η πιο ενδιαφέρουσα;
- Ποια εφαρμογή κρίθηκε ως η πιο δύσκολη στη χρήση και την πλοήγηση;
- Ποια χαρακτηριστικά της εφαρμογής βοήθησαν και ποια χαρακτηριστικά της περιπλάνησαν την πλοήγηση και τη συνολική εμπειρία της εφαρμογής;
- Σε ποια εφαρμογή οι συμμετέχοντες αισθάνονταν πιο ασφαλείς όσον αφορά την ιδιωτική τους ζωή;

Υλικό - Πηγή: PPT



3 Παράρτημα - Εφαρμογές διατροφής

Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
YAZIO Fasting & Food Trucker	YAZIO	Παγκόσμια	Δωρεάν	https://www.yazio.com/en	Γενικός πληθυσμός	Το YAZIO είναι μια απλή, εστιασμένη στη διατροφή εφαρμογή για κινητά που επιτρέπει στους ανθρώπους να δημιουργήσουν υγιεινές, ρεαλιστικές και βιώσιμες διατροφικές συνήθειες.
Υπενθύμιση νερού	Έξυπνες εφαρμογές OGS Studio	Παγκόσμια	Δωρεάν	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.hourly&hl=en_US	Γενικός πληθυσμός	Η υπενθύμιση πόσιμου νερού είναι μια εφαρμογή με κύρια λειτουργία να βοηθά το χρήστη να κρατά τον ιχνηλάτη νερού που πρέπει για να του υπενθυμίσει την κατανάλωση νερού εγκαίρως.