

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 6 - Sessione di formazione  
esperienziale (6.2)

Nutrizione e relative app per la salute



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





# Partners

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
VALENCIA, SPAIN  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



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

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENS, GREECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

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



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENS, GREECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



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



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

**coordina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, SPAIN  
[coordina-oerh.com](http://coordina-oerh.com)



AMSED  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)



Cofinanziato  
dall'Unione europea



# Sessione di formazione esperienziale: contenuto

1. Esempi specifici di app per la nutrizione

2. Integrazioni nella vita reale – Attuazione di obiettivi SMART





## Obiettivi

- ✓ Comprendere in modo approfondito la teoria e implementarla su app nutrizionali pertinenti.
- ✓ Comprendere in modo approfondito l'utilità degli obiettivi SMART e familiarizzare con il loro utilizzo.
- ✓ Comprendere, attraverso scenari e situazioni di vita reale, come le app nutrizionali possano consentire di seguire abitudini alimentari più sane e aiutare la salute delle persone in generale.



Fonte: [immagine da nuraghies su Freepik](#)





## 6 Nutrizione e relative app per la salute

### Competenze

- ✓ Fornire ai partecipanti le competenze necessarie per sfruttare le app nutrizionali per raggiungere obiettivi legati alla nutrizione.
- ✓ Migliorare le competenze necessarie per prendere decisioni informate sulla selezione, l'utilizzo e l'integrazione delle app nell'alimentazione quotidiana dei partecipanti, se lo desiderano.



[Immagine da vectorjuice su Freepik](#)



Cofinanziato  
dall'Unione europea



## 6.2.1

# Esempi specifici di App per la Nutrizione

## Obiettivi

- Conoscere le tipologie più comuni di App per la Nutrizione.
- Identificare e classificare il tipo, le principali funzionalità e le sezioni dell'app.
- Acquisire familiarità con l'utilizzo di un'app per la prima volta.



[Progettato da Freepik](#)



Cofinanziato  
dall'Unione europea

## Esempio 1:

### YAZIO Fasting & Food Trucker (*Greco: YAZIO - θερμιδομετρητής*)

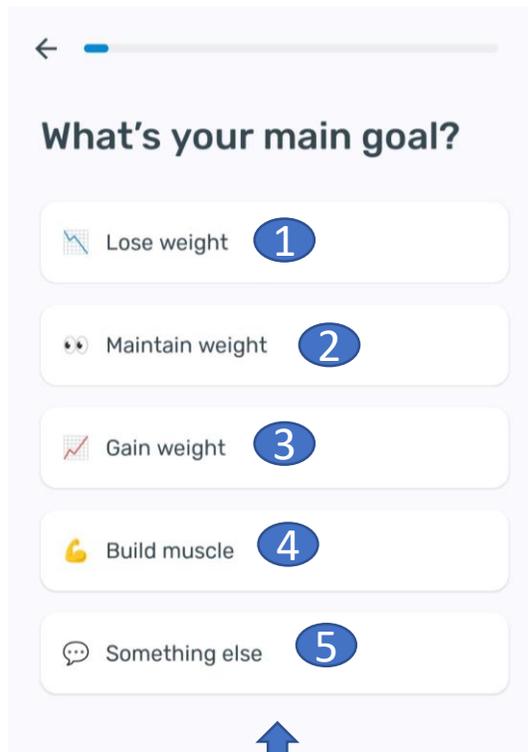


App contacalorie e digiuno intermittente composta da 3 sezioni principali:

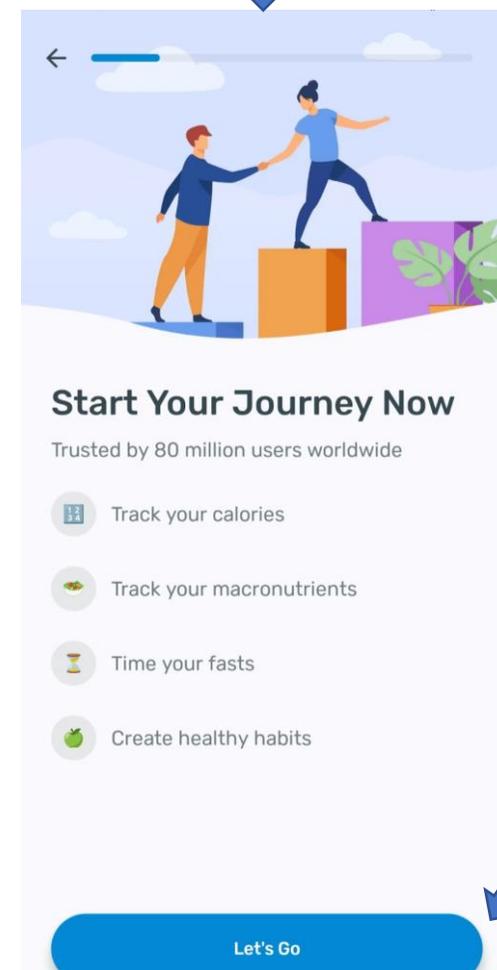
- 1. Contacalorie:** diario alimentare con obiettivi calorici, traccia dei valori nutrizionali e dei macronutrienti, database degli alimenti, scanner di codici a barre integrato, crea pasti/piani pasto, monitora passi/attività/sintomi, rilevatore dell'acqua con promemoria, ecc.
- 2. Digiuno intermittente:** timer di digiuno, promemoria di digiuno e alimentazione, piani di digiuno intermittente, ecc.
- 3. Ricette:** nuove ricette ogni settimana, ricette specifiche per la dieta (ad esempio vegane), funzione lista della spesa, modalità di cottura per seguire le istruzioni della ricetta, ecc.



L'immagine che appare quando apri l'app per la prima volta, dice che raggiungere il tuo obiettivo di peso non è mai stato così facile.



Fai clic sul pulsante blu per iniziare il tuo viaggio monitorando calorie e macronutrienti, cronometrando il tuo digiuno e costruendo abitudini sane.



Scegli il tuo obiettivo principale  
1 per la perdita di peso  
2 per il mantenimento del peso  
3 per aumento di peso  
4 per lo sviluppo della massa muscolare  
5 per qualsiasi altra cosa.

Decidi cos'altro desideri ottenere facendo clic su uno o più

- 1 per mangiare sano
- 2 per avere più energia e un umore migliore
- 3 per avere motivazione
- 4 per sentirti meglio con il tuo corpo.

←

### What else would you like to accomplish?

- 1  🍏 Eat and live healthier
- 2  ☀️ Boost my energy and mood
- 3  💪 Stay motivated and consistent
- 4  🧑 Feel better about my body

←

### How can YAZIO help?

- 1  📊 Calorie Counting  
Manage your daily diet better.
- 2  🚶 Activity Tracking  
Stay healthy and fit as you age
- 3  🥗 Healthy Eating  
Discover easy & delicious recipes.
- 4  📈 Analyses & Statistics  
Understand your eating habits.
- ⌚ Intermittent Fasting  
Feel lighter in your body.

Seleziona il modo in cui desideri che l'app ti aiuti facendo clic su uno o più

- 1 per il conteggio delle calorie
- 2 per il monitoraggio dell'attività fisica
- 3 per ricette salutari
- 4 per fornire analisi e statistiche.

←

### How much do you know about healthy nutrition?

- 1  😞 Beginner  
I don't know anything about nutrition and need help getting started.
- 2  😊 Intermediate  
I know a little about nutrition but need more structure and control over my diet.
- 3  😎 Advanced  
I know a lot about nutrition and just want to fine-tune my eating habits.

Scegli il tuo livello di conoscenza sulla sana alimentazione

- 1 per principianti
- 2 per intermedio
- 3 per avanzato.

←

### What habits would you like to focus on?

- 1  **Portion Control**  
I want to eat healthy portion sizes.
- 2  **Snacking**  
I want to eat less in between meals.
- 3  **Balance**  
I want to eat a more balanced diet.
- 4  **Hydration**  
I want to drink more water.
- 5  **Exercise**  
I want to be more active.

Seleziona i fattori che ti impediscono di raggiungere i tuoi obiettivi:

- 1 per mancanza di coerenza
- 2 per abitudini alimentari scorrette
- 3 per mancanza di sostegno
- 4 per un programma intenso
- 5 per mancanza di ispirazione nella preparazione dei pasti.

Seleziona su quali abitudini vuoi concentrarti cliccando su una o più:

- 1 per il controllo della dimensione della porzione
- 2 per evitare spuntini
- 3 per un'alimentazione equilibrata
- 4 per l'idratazione
- 5 per allenarsi ed esercitarsi.

### What's stopping you from reaching your goals?

- 1  **Lack of consistency**
- 2  **Unhealthy eating habits**
- 3  **Lack of support**
- 4  **Busy schedule**
- 5  **Lack of meal inspiration**

### What's your sex?

Since the formula for an accurate calorie calculation differs based on sex, we need this information to calculate your daily calorie goal.



Female



Male

Inserisci la tua data di nascita, altezza e sesso.

### When is your birthday?

6/16/1994

May	15	1993
Jun	16	1994
Jul	17	1995

CANCEL OK

### How tall are you?

5 7

cm ft/in

Definisci il tuo livello di attività fisica:  
1 per la luce  
2 per intensità moderata  
3 per intenso  
4 per molto intenso.

### How active are you?

Knowing your daily activity level helps us calculate your calorie needs more accurately.

1



Lightly active  
Mostly sitting, e.g. office worker

2



Moderately active  
Mostly standing, e.g. teacher

3



Active  
Mostly walking, e.g. salesperson

4



Very active  
Physically demanding, e.g. builder

### What's your current weight?

It's okay to guess. You can always adjust your starting weight later.

170

kg

lb

### Let's set the goal you're going to crush!

170

kg

lb

Inserisci il tuo obiettivo di peso.

Inserisci il tuo peso attuale.

Specifica se segui una dieta specifica cliccando su:

1 per mangiare tutti gli alimenti del gruppo  
2 per essere pescatariano (cioè mangiare pesce ma niente carne)  
3 per vegetariani  
4 per essere vegano.

### Do you follow a specific diet?

We'll adapt our recommendations to your preferences.

1



Classic

2



Pescatarian

3



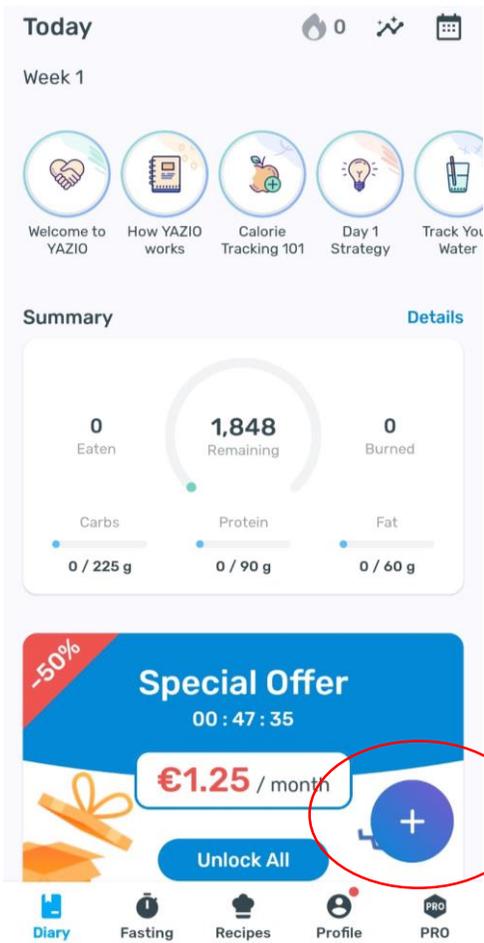
Vegetarian

4



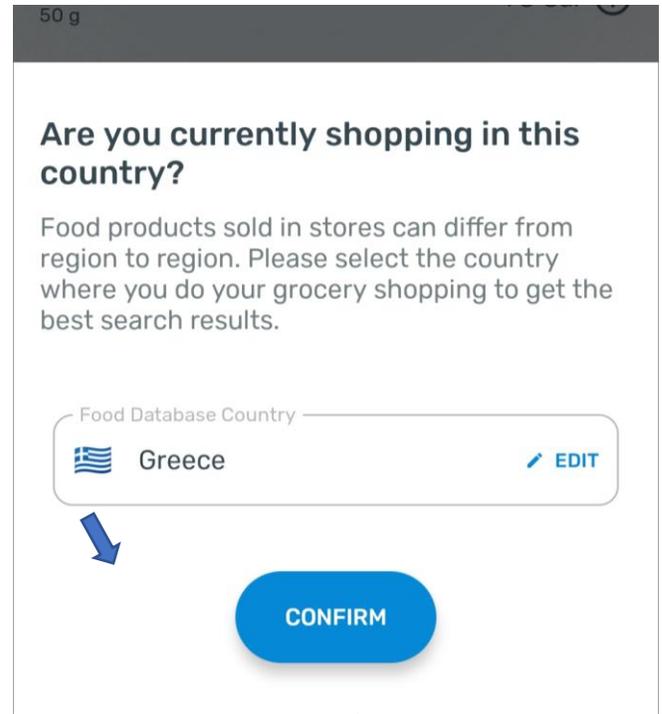
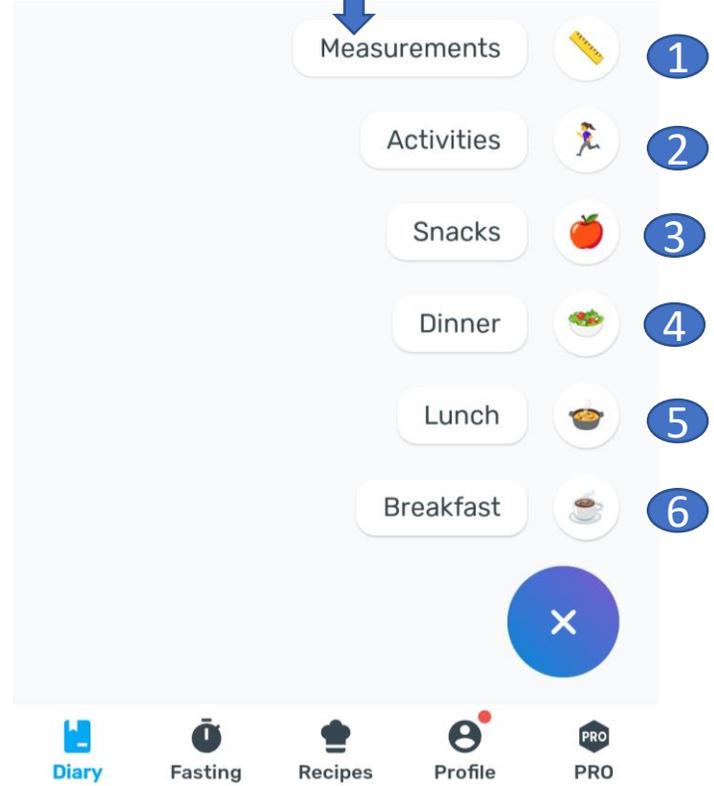
Vegan





L'immagine della schermata iniziale viene visualizzata una volta completati tutti i precedenti dati necessari. La "mascotte della mela" ti invita ad avviare la registrazione facendo clic sul segno +.

Seleziona il tipo di registrazione che desideri iniziare ad inserire:  
1 per altezza, peso, circonferenze  
2 attività fisiche  
3 per lo spuntino  
4 per cena  
5 a pranzo  
6 a colazione.



In caso di inserimento di registrazioni alimentari, seleziona il paese da cui stai attualmente effettuando acquisti per "accedere" al database alimentare corretto dell'app.

## Esempio 2:

### Water Reminder - Remind Drink (*Greco: Υπενθύμιση νερού – Υπενθυμίστε*)



- Un'applicazione gratuita con funzione principale per aiutare a mantenere il tracciamento dell'acqua.
- Caratteristiche principali:
  - In base al sesso e al peso → fa sapere agli utenti quanta acqua dovresti bere al giorno.
  - Menu vario di circa 20 bevande diverse.
  - Scegli la quantità di acqua bevuta ogni volta.
  - Promemoria intelligente: modalità notte in modo che gli utenti non ricevano il promemoria dell'acqua da bere quando vanno a letto.
  - Rilevatore dell'acqua per settimana, mese e anno nel grafico.
  - Risultati per incoraggiare gli utenti a raggiungere gli obiettivi giornalieri prefissati.
  - Consente l'integrazione dei dati nell'applicazione sanitaria.



L'immagine che appare quando apri l'app per la prima volta, dice che questa app è la tua compagna di idratazione personale.



Hi,  
I'm your personal hydration companion

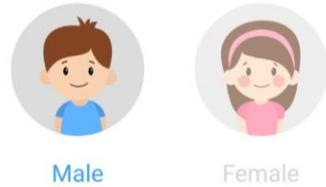
In order to provide tailored hydration advice, I need to get some basic information. And I'll keep this a secret.



LET'S GO



Your Gender



Your Weight



Wake-up time



Inserisci il tuo sesso, peso e ora del risveglio. Fai clic sul pulsante blu alla tua destra per andare avanti ogni volta.

Bedtime



21 59  
22:00  
23 01



NEXT

Inserisci l'ora in cui andrai a letto la sera.

Il tuo piano di idratazione personale mostra il tuo adeguato apporto giornaliero di acqua

Personal hydration plan

Your proper daily water intake

2210<sup>ml</sup>

NEXT >

1/4



How much should you drink

11 times a day  
201ml each time



NEXT >



Spiega quanti bicchieri d'acqua sono necessari e la quantità necessaria per soddisfare l'adeguata assunzione giornaliera di acqua

L'app fornisce un "rapporto sull'idratazione" per monitorare efficacemente l'assunzione di acqua



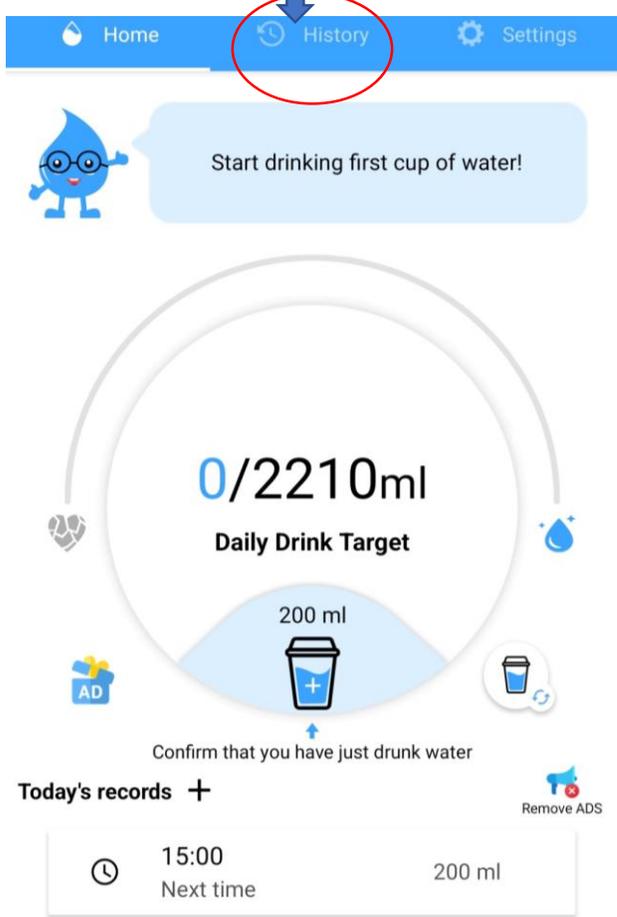
How to effectively monitor

Check your hydration report and see your ratio



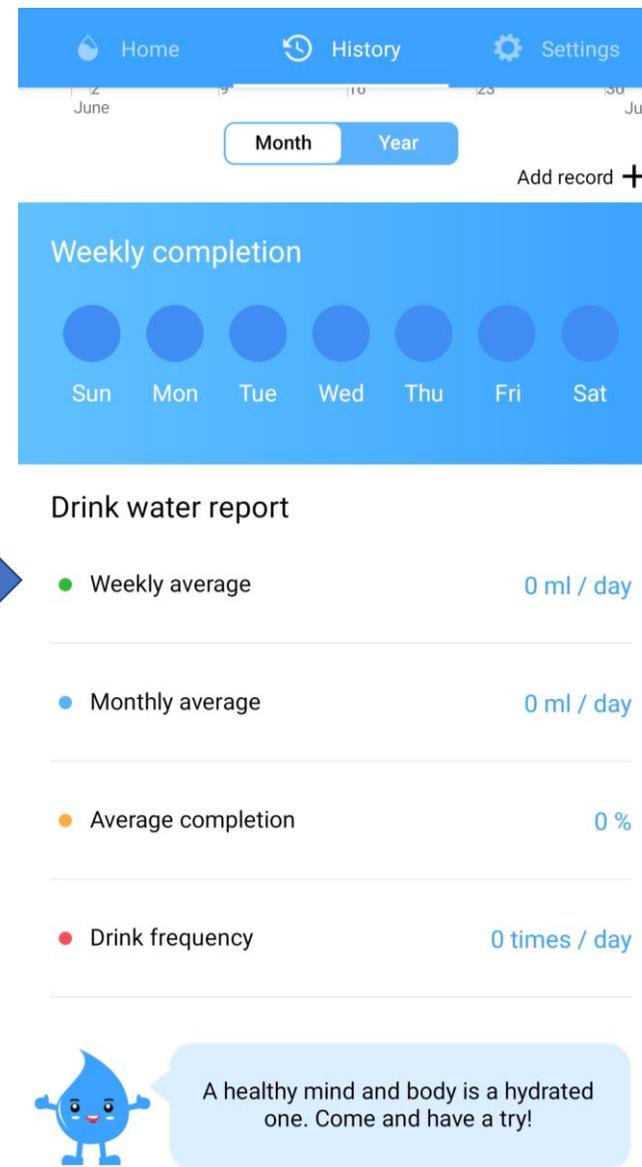
START

L'immagine della schermata iniziale viene visualizzata una volta completati tutti i precedenti dati necessari.



La tua pagina sulla cronologia dell'acqua. Fai clic su ciascuna opzione per controllare le statistiche e i diagrammi:

- 1 per l'assunzione media settimanale (ml/giorno)
- 2 per l'assunzione media mensile (ml/giorno)
- 3 per la percentuale media di completamento
- 4 per la frequenza degli orari di consumo



Fai clic sul simbolo dell'orologio per accedere alla cronologia dell'acqua.



## 6.2.2

# Integrazioni nella vita reale – Attuazione di obiettivi SMART

## Obiettivi

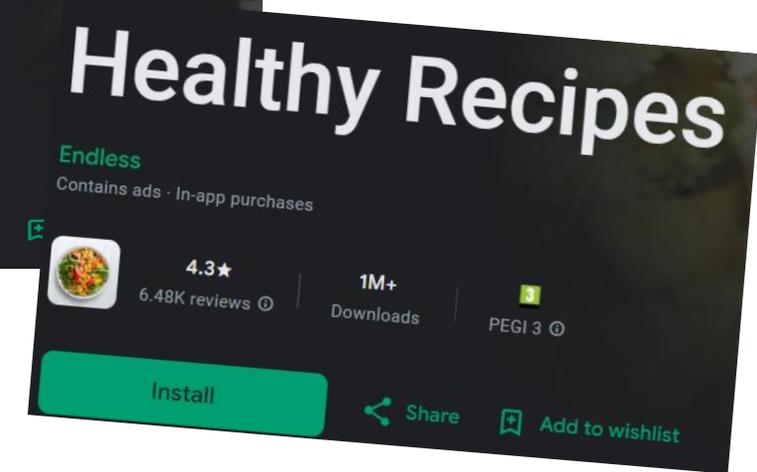
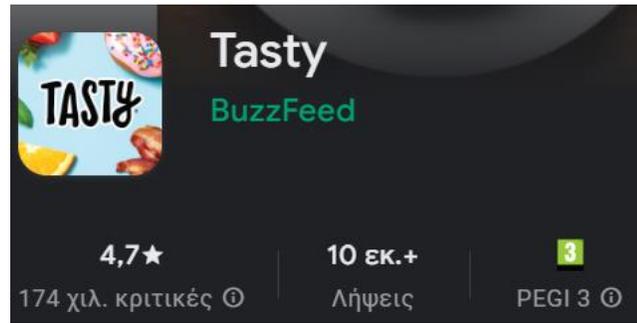
- Fornire scenari di vita reale su come le app nutrizionali possano consentire di seguire abitudini alimentari più sane e possano aiutare la salute delle persone in generale.
- Presentare diversi scenari di vita reale in cui le app nutrizionali potrebbero essere utili.
- Gli studenti possono stabilire i propri obiettivi SMART relativi alla nutrizione e integrarli nelle app nutrizionali.



[Progettato da Freepik](#)



## Scenario 1



## In cerca di ispirazione

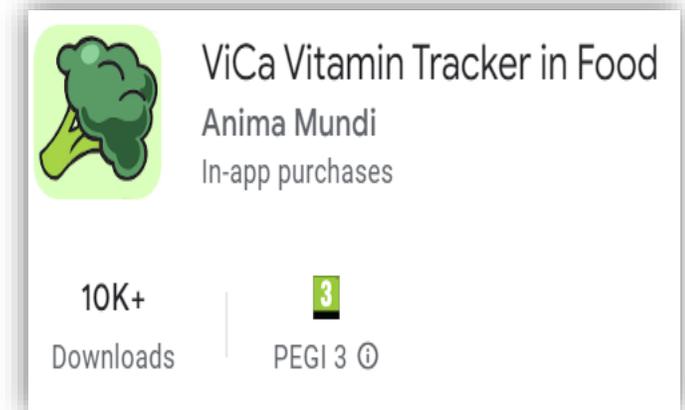
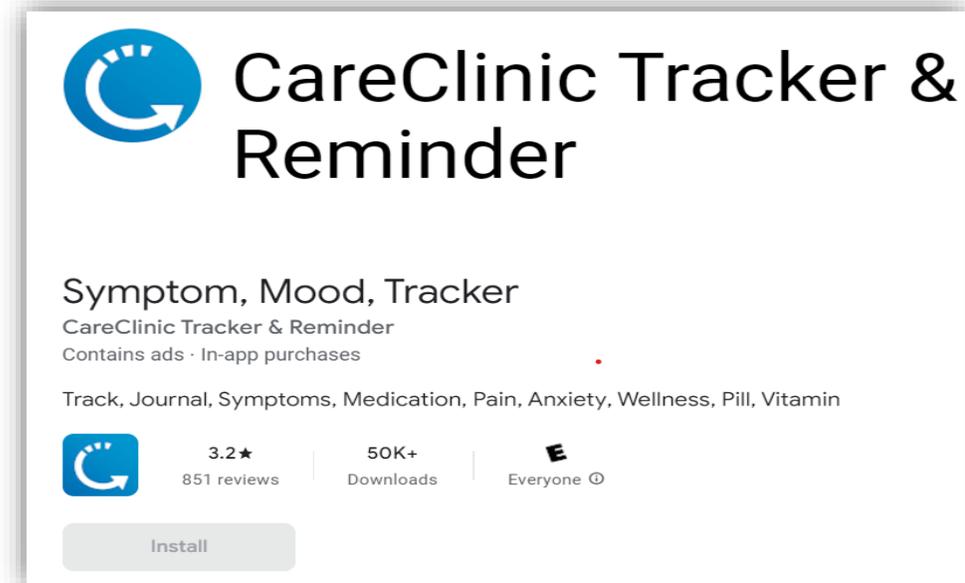
- M.: 40 anni, lavoro a tempo pieno, madre di 2 figli.
- M. ha esaurito l'ispirazione per preparare un pasto buono e sano per sé e per i suoi figli. È stanca di cucinare le stesse opzioni ogni settimana e vuole trovare nuove ricette di cucina che siano facili da preparare e attraenti da provare per i suoi figli.
- M. decide di scaricare un'app nutrizionale contenente ricette sane e deliziose da cui trae spunto.



## Scenario 2

### Gestione e monitoraggio di una carenza di micronutrienti

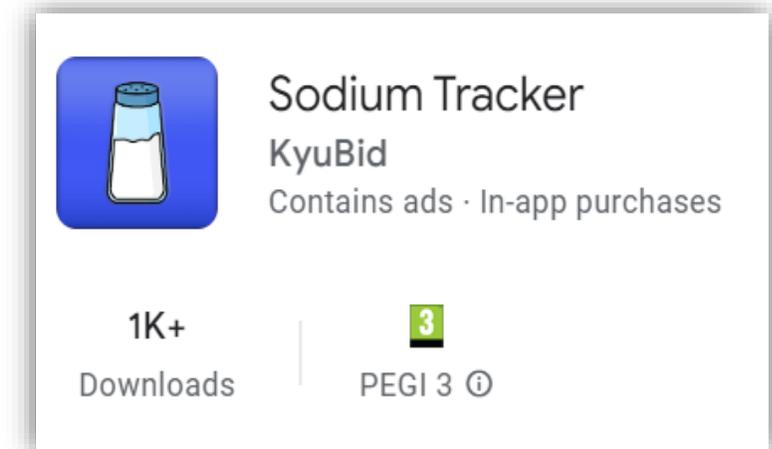
- N.: 22 anni, studentessa, anemia sideropenica diagnosticata dal medico.
- Il medico le consigliò di iniziare un integratore di ferro giornaliero e di riceverne una quantità adeguata attraverso l'assunzione alimentare.
- N. decide di scaricare un'app che le ricordi di assumere l'integratore quotidiano di ferro e di monitorare il suo apporto di ferro (mg) inserendo gli alimenti e le bevande che consuma.



## Scenario 3

### Gestire l'ipertensione

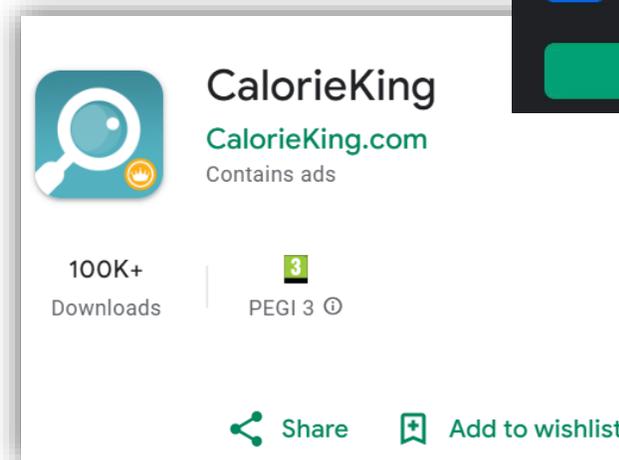
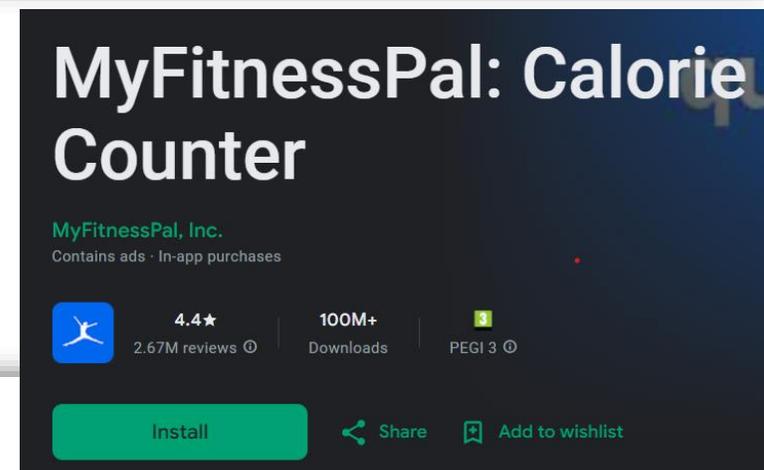
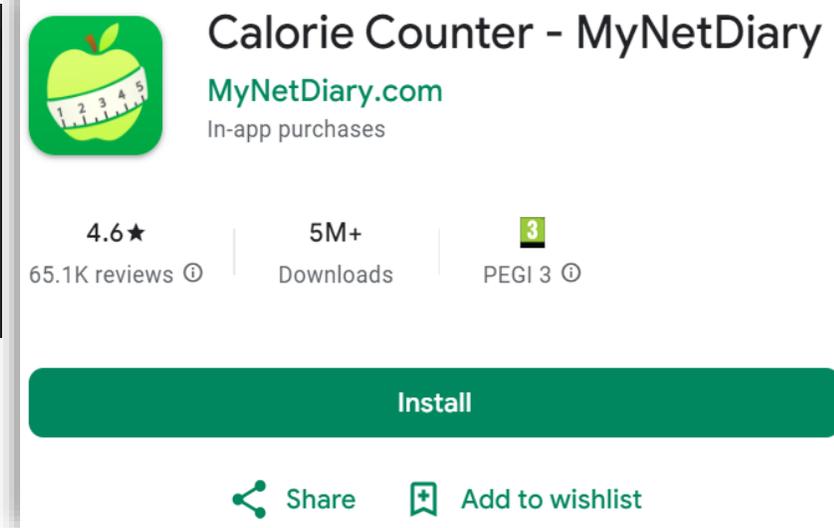
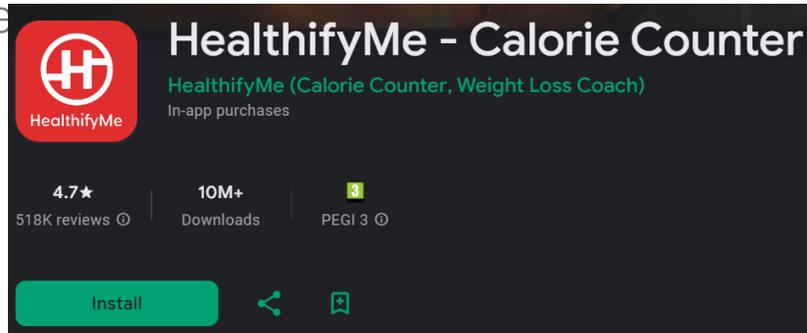
- T.: maschio, età 65 anni, pensionato, un precedente episodio di infarto, diagnosi di ipertensione.
- Il medico gli consigliò di diminuire il consumo di cibi salati e di non superare l'assunzione di 3 g di sale (sodio) al giorno.
- T. decide di scaricare un'app per monitorare e calcolare il suo apporto giornaliero di sodio inserendo tutti gli alimenti che consuma e per scoprire opzioni a basso contenuto di sale.



## Scenario 4

### Monitoraggio delle calorie per controllare il peso corporeo

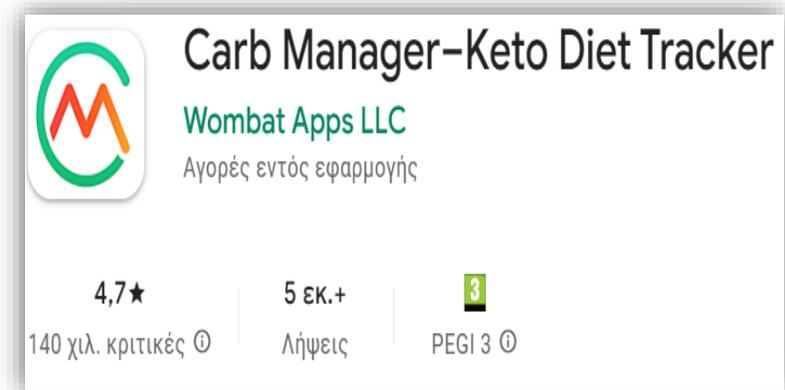
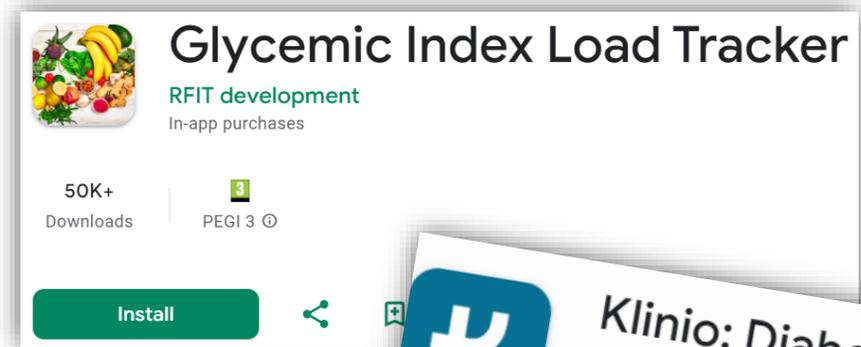
- J.: maschio, 35 anni, lavoro part-time.
- Vuole perdere peso e il suo amico dietista gli ha consigliato di mangiare circa 2.500 kcal al giorno per iniziare a perdere 0,5 kg a settimana.
- J. decide di scaricare un'app per monitorare e calcolare il suo apporto calorico inserendo ogni alimento e bevanda consumata.



## Scenario 5

### Gestire il diabete

- K.: donna, età 30 anni, paziente con diabete di tipo 1 da quando aveva 8 anni.
- Gli ultimi risultati del sangue mostrano che il livello di zucchero è un po' fuori controllo. Il suo medico le ha consigliato di prestare maggiore attenzione ai carboidrati che consuma in ogni pasto in combinazione alla quantità di insulina che inietta.
- K. decide di scaricare un'app nutrizionale per monitorare l'assunzione di carboidrati di ogni pasto e trovare ricette a basso contenuto di carboidrati.



## Scenario X?

## Suggerimenti?

- Qualche altro scenario in cui un'app nutrizionale potrebbe essere utile?



## Attività: definizione e implementazione di obiettivi SMART relativi alla nutrizione

### Imposta il tuo obiettivo SMART relativo alla nutrizione

- Condividi il tuo obiettivo con il resto del gruppo.
- Verifica se si tratta effettivamente di un obiettivo SMART (soddisfare i prerequisiti?).
- È correlato a un gruppo alimentare specifico (ad esempio la frutta), è correlato al peso corporeo o a una condizione di salute?
- Perché hai scelto questo obiettivo?



## Attività: definizione e implementazione di obiettivi SMART relativi alla nutrizione

### Brainstorming e discussione:

Come potresti integrare questi obiettivi in un'app nutrizionale?

Che tipo di app utilizzerai per monitorare i progressi del tuo obiettivo?

C'è una difficoltà che potresti incontrare?





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

Hai completato la sessione di formazione esperienziale di questo modulo!



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.