

**Attività di formazione esperienziale**

**ETA 6**App di alimentazione

**Autori**

Clio Santa, Prolepsis Institute

Nikole Papaevgeniou, Prolepsis Institute



|  |  |
| --- | --- |
|  | Supportato dalla Commissione europea. Le opinioni espresse riflettono il solo pensiero degli autori, e non riflettono necessariamente il pensiero della Commissione europea e della Agenzia esecutiva europea per l’istruzione e la cultura (EACEA). Pertanto la Commissione e EACEA non possono essere ritenute responsabili per esse. |

**Dichiarazione di Copyright:**

****

Questo materiale è pubblicato sotto la Licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale. Questa licenza permette di:

* condividere — riprodurre e distribuire questo materiale con qualsiasi mezzo e formato
* modificare — rielaborare, trasformare il materiale, e basarsi su di esso

alle seguenti condizioni:

* Attribuzione — È necessario che venga riconosciuta una menzione di paternità adeguata, che venga fornito un link alla licenza e che venga indicato se sono state effettuate modifiche. È possibile farlo in qualsiasi maniera ragionevole, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante approvi l’utente o il suo utilizzo del materiale.
* Non commerciale — Non è possibile utilizzare il materiale per scopi commerciali.
* Condividi allo stesso modo — In caso di modifica del materiale, è necessario distribuire i contributi con la stessa licenza del materiale originario.

Contenuto

[1 Informazioni sul modulo 1](#_Toc166856285)

[Obiettivi 1](#_Toc166856286)

[Partecipanti e ruoli 1](#_Toc166856287)

[Obiettivi formativi 1](#_Toc166856288)

[Contenuti formativi 1](#_Toc166856289)

[Durata prevista 2](#_Toc166856290)

[Risorse 2](#_Toc166856291)

[2 Contenuti formativi 3](#_Toc166856292)

[2.1 Sessione didattica 3](#_Toc166856293)

[2.2 Sessione di formazione esperienziale 5](#_Toc166856294)

[2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online 6](#_Toc166856295)

[2.4 Sessione conclusiva 7](#_Toc166856296)

[3 App di alimentazione 8](#_Toc166856297)

# Informazioni sul modulo

Obiettivi

L’attività di formazione esperienziale 6 “App di alimentazione” è un modulo progettato per fornire ai partecipanti la conoscenza e le competenze necessarie per adottare abitudini alimentari sane, mantenersi in salute e usare le app di alimentazione per raggiungere obiettivi legati all’alimentazione. Questo corso coprirà una serie di conoscenze nutrizionali fondamentali e categorie delle app di alimentazione, aiutando i partecipanti, qualora volessero, a prendere decisioni consapevoli nella selezione, utilizzo e integrazione nella propria alimentazione quotidiana di queste app. Grazie alle conoscenze acquisite, sessioni interattive, esercizi pratici, esempi di situazioni quotidiane, definizione degli obiettivi, e discussioni; i partecipanti riusciranno ad usare le app di alimentazione come strumenti di valore nel loro percorso verso uno stile di vita più sano.

Partecipanti e ruoli

* Migranti nuovi arrivati; studenti..
* Migranti coetanei; studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l’aiuto nel superare barriere linguistiche.
* Figure di supporto; studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l’aiuto nel superare barriere linguistiche.

Obiettivi formativi

* Ottenere conoscenza teorica fondamentale sull’alimentazione e sulle basi di una dieta sana, in modo da migliorare le proprie abitudini alimentari.
* Ottenere una conoscenza approfondita del legame tra l’alimentazione e la salute.
* Prendere familiarità con i vari tipi di app di alimentazione: saperle classificare e distinguere, utilizzarle, esplorarne le funzioni, i vantaggi, e l’interfaccia utente.
* Analizzare situazioni quotidiane di persone che usano app di alimentazione.
* Stabilire degli obiettivi secondo il sistema SMART, e saper creare i propri piani nutrizionali tramite le app di alimentazione.
* Discussioni e valutazione critica delle app di alimentazione più usate ed il loro utilizzo.

Contenuti formativi

* Conoscenze nutrizionali generali
* Elementi principali di una dieta sana
* Il legame tra l’alimentazione e la salute
* App di alimentazione e la loro utilità
* Definizione degli obiettivi: metodo SMART
* Esempi di app di alimentazione
* Integrazione nella vita quotidiana – implementazione di obiettivi SMART
* Quiz and autovalutazione
* Conclusione

Durata prevista

* Sessione didattica: 2 ore, 30 minuti
* Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online e sessione di formazione esperienziale: 2 ore
* Sessione conclusiva: 30 minuti

Risorse

* Materiali didattici:
	+ ppt. per la sessione didattica,
	+ ppt. per studio autonomo e per la sessione di formazione esperienziale,
	+ ppt. per la sessione conclusiva.
* Materiali didattici di supporto: compiti sugli obiettivi SMART, quiz (domande a scelta multipla, vero o falso, esercizi di associazione), domande e risposte.
* Piattaforma di e-training e app di formazione
* App per la salute: Esempi di app di alimentazione che coprono diverse aree e funzioni.
* Altro: Letture integrative, contenuti video (YouTube) e strumenti di altri progetti.

# Contenuti formativi

## Sessione didattica

| Fasi e durata | Contenuto |
| --- | --- |
| 6.1.1. Conoscenze nutrizionali generali30 minuti | Il formatore farà una breve introduzione sul modulo agli studenti, in particolare sui contenuti della sessione didattica. L’introduzione alle conoscenze nutrizionali tratterà gli argomenti seguenti:* Sostanze nutritive.
* Energia e calorie.
* Macronutrienti e micronutrienti.
* Carboidrati, proteine e grassi.
* Vitamine e minerali.

Risorse: PPT |
| 6.1.2.Elementi principali di una dieta sana 30 minuti | Il formatore introdurrà agli studenti gli elementi e le caratteristiche principali di una dieta sana. Il contenuto nello specifico è illustrato di seguito:* Mangiare una varietà di cibi.
* Raggiungere il proprio fabbisogno nutrizionale.
* Non esiste una dieta adatta a tutti.
* Consigli per seguire una dieta sana, secondo le linee guida aggiornate dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Risorse: PPT |
| 6.1.3.Il legame tra l’alimentazione e la salute30 minuti | Il formatore spiegherà come l’alimentazione può avere un impatto sulla nostra salute, soffermandosi sulla malnutrizione causata da diete inadeguate e dalla cattiva alimentazione. Gli argomenti della sessione sono illustrate di seguito:* La malnutrizione e le sue forme.
* Conseguenze della malnutrizione.
* Conseguenze della malnutrizione da micronutrienti.
* Conseguenze del sovrappeso e dell’obesità.

Risorse: PPT |
| 6.1.4.Definizione degli obiettivi10 minuti | Il formatore introdurrà la struttura degli obiettivi SMART, spiegando come usare l’acronimo per la definizione dei propri piani nutrizionali. Verranno forniti esempi di obiettivi SMART. |
| 6.1.5. App di alimentazione e la loro utilità30 minuti | Il formatore parlerà del numero crescente di app di alimentazione esistenti al giorno d’oggi, le quali possono essere utilizzate per una varietà di obiettivi. In particolare, verranno illustrati:* Tipologie più comuni di app di alimentazione.
* Funzioni delle app di alimentazione.
* Utilità delle app di alimentazione.

Risorse: PPT |
| 6.1.6.Discussione e valutazione10 minuti | Il formatore incoraggerà i partecipanti a porre qualsiasi domanda abbiano sugli argomenti trattati precedentemente, in modo da risolvere qualsiasi dubbio presente. Verranno inoltre distribuiti dei questionari di valutazione. |
| 6.1.7.Fonti, letture aggiuntive e conclusione10 minuti | Verranno illustrate fonti e letture aggiuntive, fornite ai partecipanti per una migliore comprensione degli argomenti del modulo. In seguito, il formatore ringrazierà tutti per la partecipazione.Risorse: PPT |

## Sessione di formazione esperienziale

|  |  |
| --- | --- |
| Fasi e durata | Contenuto |
| 6.2.1. Esempi di app di alimentazione 30 minuti | Il formatore mostrerà 2-3 esempi di app di alimentazione di diverse tipologie.Di seguito gli argomenti principali della sessione:* Illustrazione dei nomi e delle icone delle app.
* Identificazione delle categorie delle app.
* Presentazione delle funzioni e sezioni principali.
* Verranno mostrati screenshot per aiutare gli studenti a usare le app per la prima volta, oltre a dimostrarne le funzionalità principali.

Risorse: PPT |
| 6.2.2. Integrazione nella vita quotidiana – implementazione di obiettivi SMART30 minuti | Il formatore illustrerà agli studenti vari scenari e situazioni giornaliere in cui l’uso di app di alimentazione potrebbe contribuire a scelte alimentari più sane, e alla salute generale dell’individuo.Di seguito le fasi della sessione:* Presentazione di situazioni giornaliere in cui le app di alimentazione potrebbero rivelarsi utili (es. per trovare nuove ricette e snack salutari, controllare il consumo di uno specifico nutriente in caso di condizioni mediche – sale per l’ipertensione, controllare l’apporto calorico per perdere peso corporeo, etc).
* Implementazione di obiettivi SMART tramite le app di alimentazione: i partecipanti dovranno creare i propri obiettivi SMART di alimentazione, per poi fare brainstorming e discutere sul come poterli integrare in un’app di alimentazione.

Risorse: PPT |

## Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online

|  |  |
| --- | --- |
| Fasi e durata | Contenuto |
| 6.3.Quiz e autovalutazione 1:30 ore | Il formatore chiederà agli studenti di compilare un questionario sulla piattaforma di e-learning. Il quiz comprende domande a risposta multipla, vero o falso e esercizi di associazione, ed aiuterà gli studenti a verificare la propria comprensione delle lezioni teoriche della sessione didattica.I formatori controlleranno la compilazione delle domande e sosterranno ciascuno studente a seconda delle sue lacune.Risorse:* Quiz. Piattaforma di formazione online o ppt?
 |

## Sessione conclusiva

|  |  |
| --- | --- |
| Fasi e durata | Contenuto |
| 6.4.Domande e risposte1 ora | Verranno poste alcune domande sulle app trattate e utilizzate dai partecipanti. I partecipanti saranno incoraggiati a condividere la propria opinione. Le domande tratteranno i seguenti argomenti:* Quale app app è stata la più interessante?
* Quale app è stata più difficile da utilizzare?
* Quali funzioni sono state utili, e quali hanno peggiorato la navigazione e l’esperienza generale dell’app?
* Secondo i partecipanti, quale app è stata la più sicura nella protezione della privacy?

Risorse: PPT |

# App di alimentazione

| **Nome** | **Proprietario** | **Paese** | **Costo** | **Piattaforma (link)** | **Gruppo target** | **Descrizione** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| YAZIO Fasting & Food Trucker | YAZIO |  | Gratis | <https://www.yazio.com/en>  |  | YAZIO è una semplice app di alimentazione che aiuta le persone a creare abitudini alimentari sane, realistiche e sostenibili. |
| Water Reminder - Remind Drink | Smart Apps OGS Studio |  | Gratis | [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.oraly&hl=en\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.hourly&hl=en_US)  |  | Drink water reminder è un’applicazione la cui funzione principale è quella di calcolare di quanta acqua ha bisogno il corpo, e per ricordarsi di bere. |