



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

## Attività di formazione esperienziale

**ETA 6**

App di alimentazione

### Autori

Clio Santa, Prolepsis Institute

Nikole Papaevgeniou, Prolepsis Institute



Co-funded by  
the European Union

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
	Obiettivi .....	1
	Partecipanti e ruoli.....	1
	Obiettivi formativi.....	1
	Contenuti formativi.....	1
	Durata prevista .....	2
	Risorse .....	2
2	Contenuti formativi.....	3
	2.1 Sessione didattica .....	3
	2.2 Sessione di formazione esperienziale.....	5
	2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online.....	6
	2.4 Sessione conclusiva .....	7
3	App di alimentazione .....	8



# 1 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.



## 2 Contenuti formativi

### 2.1 Sessione didattica

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>6.1.1.</b></p> <p><b>Conoscenze nutrizionali generali</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore farà una breve introduzione sul modulo agli studenti, in particolare sui contenuti della sessione didattica.</p> <p>L'introduzione alle conoscenze nutrizionali tratterà gli argomenti seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sostanze nutritive.</li> <li>▪ Energia e calorie.</li> <li>▪ Macronutrienti e micronutrienti.</li> <li>▪ Carboidrati, proteine e grassi.</li> <li>▪ Vitamine e minerali.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>6.1.2.</b></p> <p><b>Elementi principali di una dieta sana</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore introdurrà agli studenti gli elementi e le caratteristiche principali di una dieta sana.</p> <p>Il contenuto nello specifico è illustrato di seguito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mangiare una varietà di cibi.</li> <li>▪ Raggiungere il proprio fabbisogno nutrizionale.</li> <li>▪ Non esiste una dieta adatta a tutti.</li> <li>▪ Consigli per seguire una dieta sana, secondo le linee guida aggiornate dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>



Fasi e durata	Contenuto
<p><b>6.1.3.</b></p> <p><b>Il legame tra l'alimentazione e la salute</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore spiegherà come l'alimentazione può avere un impatto sulla nostra salute, soffermandosi sulla malnutrizione causata da diete inadeguate e dalla cattiva alimentazione.</p> <p>Gli argomenti della sessione sono illustrate di seguito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La malnutrizione e le sue forme.</li> <li>● Conseguenze della malnutrizione.</li> <li>● Conseguenze della malnutrizione da micronutrienti.</li> <li>● Conseguenze del sovrappeso e dell'obesità.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>6.1.4.</b></p> <p><b>Definizione degli obiettivi</b></p> <p>10 minuti</p>	<p>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.</p>
<p><b>6.1.5.</b></p> <p><b>App di alimentazione e la loro utilità</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>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.</p> <p>In particolare, verranno illustrati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tipologie più comuni di app di alimentazione.</li> <li>● Funzioni delle app di alimentazione.</li> <li>● Utilità delle app di alimentazione.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>





Fasi e durata	Contenuto
<p><b>6.1.6.</b></p> <p><b>Discussione e valutazione</b></p> <p>10 minuti</p>	<p>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.</p>
<p><b>6.1.7.</b></p> <p><b>Fonti, letture aggiuntive e conclusione</b></p> <p>10 minuti</p>	<p>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.</p> <p>Risorse: PPT</p>

## 2.2 Sessione di formazione esperienziale

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>6.2.1. Esempi di app di alimentazione</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore mostrerà 2-3 esempi di app di alimentazione di diverse tipologie.</p> <p>Di seguito gli argomenti principali della sessione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Illustrazione dei nomi e delle icone delle app.</li> <li>▪ Identificazione delle categorie delle app.</li> <li>▪ Presentazione delle funzioni e sezioni principali.</li> <li>▪ Verranno mostrati screenshot per aiutare gli studenti a usare le app per la prima volta, oltre a dimostrarne le funzionalità principali.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>6.2.2. Integrazione nella vita</b></p>	<p>Il formatore illustrerà agli studenti vari scenari e situazioni giornaliere in cui l'uso di app di alimentazione potrebbe</p>



<p><b>quotidiana – implementazione di obiettivi SMART</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>contribuire a scelte alimentari più sane, e alla salute generale dell'individuo.</p> <p>Di seguito le fasi della sessione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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).</li> <li>▪ 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.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
--	--

### 2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>6.3.</b></p> <p><b>Quiz e autovalutazione</b></p> <p>1:30 ore</p>	<p>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.</p> <p>I formatori controlleranno la compilazione delle domande e sosterranno ciascuno studente a seconda delle sue lacune.</p> <p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quiz. Piattaforma di formazione online o ppt?</li> </ul>



## 2.4 Sessione conclusiva

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>6.4.</b></p> <p><b>Domande e risposte</b></p> <p>1 ora</p>	<p>Verranno poste alcune domande sulle app trattate e utilizzate dai partecipanti. I partecipanti saranno incoraggiati a condividere la propria opinione.</p> <p>Le domande tratteranno i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Quale app app è stata la più interessante?</li><li>▪ Quale app è stata più difficile da utilizzare?</li><li>▪ Quali funzioni sono state utili, e quali hanno peggiorato la navigazione e l'esperienza generale dell'app?</li><li>▪ Secondo i partecipanti, quale app è stata la più sicura nella protezione della privacy?</li></ul> <p>Risorse: PPT</p>



### 3 App di alimentazione

---

Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
YAZIO Fasting & Food Trucker	YAZIO		Gratis	<a href="https://www.yazio.com/en">https://www.yazio.com/en</a>		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	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.oraly&amp;hl=en_US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.oraly&amp;hl=en_US</a>		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.