

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 6 - Unterrichtseinheit (6.1)

**Ernährung und relevante
Gesundheits-Apps**



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



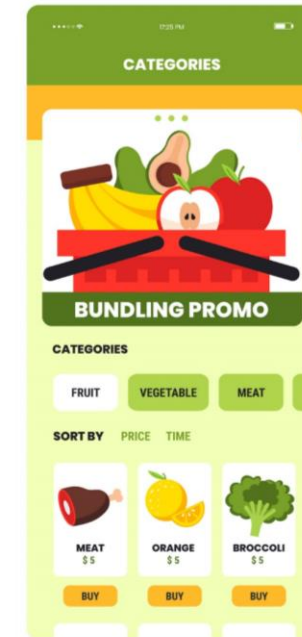
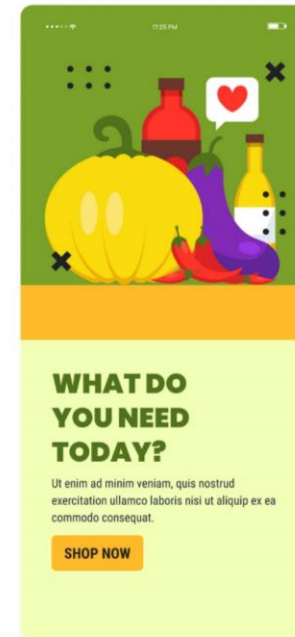


MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

6

Ernährung und relevante
Gesundheits-Apps





Partner

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, SPANIEN
www.uv.es



OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIEN
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLIPSIS
ATHEN, GRIECHENLAND
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, DEUTSCHLAND
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHEN, GRIECHENLAND
www.connexions.gr



RESET
ZYPERN
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim,
DEUTSCHLAND
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPANIEN
coordin-a-oerh.com



AMSED
STRAßBURG, FRANKREICH
www.amsed.fr





Unterrichtseinheit: Inhalt

1. [Allgemeines Wissen über Ernährung](#)
2. [Die wichtigsten Grundsätze einer gesunden Ernährung](#)
3. [Die Beziehung zwischen Ernährung und Gesundheit](#)
4. [Zielsetzung](#)
5. [Gesundheits-Apps zum Thema Ernährung und ihre Nützlichkeit](#)
6. [Diskussion und Auswertung](#)





Ziele

- ✓ Die Teilnehmenden mit dem Wissen auszustatten, das sie benötigen, um fundierte Entscheidungen über gesunde Ernährungsgewohnheiten zu treffen und eine optimale Gesundheit zu erhalten.
- ✓ Den Teilnehmenden das Wissen vermitteln, welches sie benötigen, um Ernährungs-Apps zur Erreichung ernährungsbezogener Ziele nutzen zu können.



Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik



Kompetenzen

- ✓ Die Teilnehmenden werden mit den notwendigen Fähigkeiten ausgestattet, um Ernährungs-Apps zur Erreichung ernährungsbezogener Ziele zu nutzen.
- ✓ Die Fähigkeiten der Teilnehmenden werden verbessert, um fundierte Entscheidungen über die Auswahl, Nutzung und Integration von Apps in den Ernährungsalltag der Teilnehmenden zu treffen, wenn sie dies wünschen.



[Bild von vectorjuice auf Freepik](#)



6.1.1

Allgemeines Wissen über Ernährung

Ziele

- Erwerb von allgemeinem Ernährungswissen.
- Einführung grundlegender Begriffe im Zusammenhang mit der Ernährung (z. B. Energie, Makronährstoffe, Mikronährstoffe usw.)
- Untersuchung der Auswirkungen von Makro- und Mikronährstoffen auf den menschlichen Körper.
- Kennenlernen von Lebensmitteln mit hohem Gehalt an bestimmten Nährstoffen.



[Entworfen von Freepik](#)

Migrant:innen stehen vor ernährungsbedingten Herausforderungen

- Verschiedene ernährungsbezogene Herausforderungen während und nach der Migration.
- Faktoren, die die Ernährung von Zuwandernden beeinflussen:
 - ✓ Soziale Faktoren (z.B. Zeitmangel, soziale Netzwerke, Stress usw.)
 - ✓ Wirtschaftliche Zwänge und Erschwinglichkeit von Lebensmitteln
 - ✓ Wohnverhältnisse
 - ✓ Kulturelle Faktoren (z. B. Sprachbarrieren, Religion, Bräuche, Geschmacksvorlieben, Gesundheitspraktiken und -überzeugungen)
 - ✓ Politische Faktoren (z. B. staatliche Unterstützung, Nahrungsmittelhilfeprogramme)



Nährstoffe

- Die Lebensmittel, die wir essen, liefern die **Nährstoffe** - Substanzen, die für das Wachstum, die Reparatur und die Erhaltung von Körpergeweben (z. B. Muskeln usw.) und für die Regulierung lebenswichtiger Prozesse (z. B. Atmung usw.) notwendig sind.
- Lebensmittel sind komplexe Mischungen aus verschiedenen Zutaten, die den Körper mit den benötigten Nährstoffen in unterschiedlichen Mengen versorgen.
- Der Körper kann die meisten Nährstoffe, die er benötigt, nicht selbst herstellen, so dass wir sie in ausreichenden Mengen über die Nahrung aufnehmen müssen, um unseren individuellen Nährstoffbedarf zu decken.



Energie und Kalorien

- Lebensmittel liefern die **Energie**, die unser Körper zum Funktionieren braucht. Die Energie in der Nahrung wird in Einheiten gemessen, die **Kalorien** genannt werden.
- Einige der wichtigsten Faktoren, die den täglichen Kalorienbedarf einer Person bestimmen, sind Alter, Geschlecht, Gewicht, Größe und das Maß an körperlicher Aktivität.
- Die Speicherung von Energie ist entscheidend für das Überleben und die spätere Nutzung. Es gibt zwei Hauptklassen von Nährstoffen in Lebensmitteln: **Makronährstoffe** und **Mikronährstoffe**.



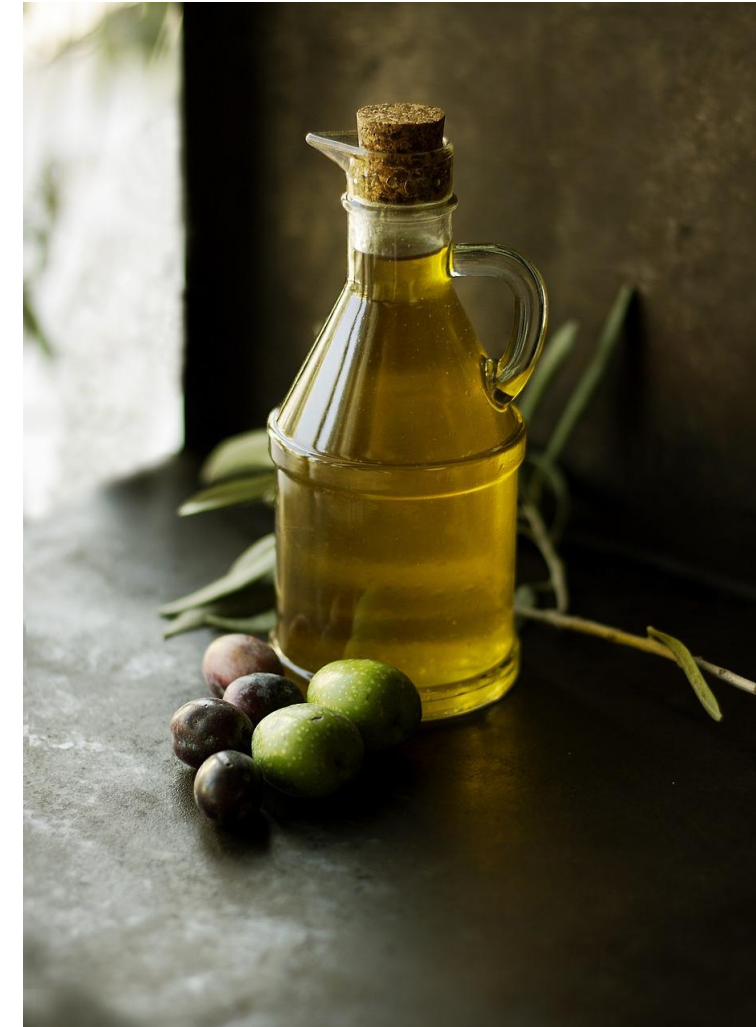
Makronährstoffe

- **Makronährstoffe:** Nährstoffe, die Energie (Kalorien) liefern und in großen Mengen benötigt werden, um die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten und die Aktivitäten des täglichen Lebens auszuführen.
- 3 Klassen von Makronährstoffen:
 1. **Fette**
 2. **Kohlenhydrate**
 3. **Proteine**



Fette

- Fette liefern von allen anderen Nährstoffen den höchsten Energiegehalt (9 Kalorien pro Gramm).
- Fette schützen die Zellen und inneren Organe, ermöglichen die Speicherung von Kalorien für Zeiten, in denen die Nahrung knapp ist, und regulieren die Körpertemperatur.
- Die Fettsäuren in den Fetten können unterteilt werden in:
 - ✓ **ungesättigte Fettsäuren** (einschließlich einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren)
 - ✓ **gesättigte Fettsäuren**
- Nahrungsfette kommen natürlich in Lebensmitteln **pflanzlichen und tierischen Ursprungs** vor.



Kohlenhydrate

- Kohlenhydrate sind die **Hauptenergiequelle des Körpers.**
- Kohlenhydrate liefern die Kalorien, die für Aktivität, Wachstum, Körperfunktionen, Erhaltung und Erneuerung des Körpergewebes benötigt werden.
- Im Allgemeinen stammt der Großteil der Kohlenhydrate aus **Pflanzen.**



Proteine

- **Protein**, auch als **Eiweiß** bekannt, liefert **Aminosäuren**, die als "Bausteine" des Lebens fungieren, ihre Funktionen sind:
 - ✓ Körpergewebe bilden, aufbauen und reparieren (z. B. Muskeln, Haut, Haare, Knochen usw.)
 - ✓ Aufrechterhaltung eines starken Immunsystems durch die Produktion von Antikörpern zur Bekämpfung von Krankheiten.
- Eiweiß kommt in **tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln** vor, die unterschiedliche Kombinationen von Aminosäuren enthalten.



Mikronährstoffe

- **Mikronährstoffe:** Nährstoffe, die ebenfalls für die Körperfunktionen wichtig sind und die der Körper in sehr geringen Mengen benötigt.
- Das Fehlen eines Vitamins in der Ernährung kann zu ernststen gesundheitlichen Problemen führen.
- 2 Kategorien von Mikronährstoffen:
 1. Vitamine
 2. Minerale



Wasser

Wasser wird weder als Makro- noch als Mikronährstoff eingestuft, ist aber für Gesundheit und Leben absolut notwendig.

- Wasser macht einen großen Teil unseres Körpergewichts aus und ist der Hauptbestandteil der Körperflüssigkeiten. Es transportiert Nährstoffe und Verbindungen im Blut, regelt die Körpertemperatur und entsorgt Abfallstoffe.
- Wir verlieren täglich Wasser und unser Körper speichert es nicht, so dass wir es über die Nahrung und Flüssigkeit, die wir zu uns nehmen, wieder auffüllen müssen.





6.1.2

Die wichtigsten Grundsätze einer gesunden Ernährung

Ziele

- Erwerb von Kenntnissen über die wichtigsten Grundsätze einer gesunden Ernährung.
- Tipps der Weltgesundheitsorganisation für eine gesunde Ernährung.



[Entworfen von Freepik](#)

Die wichtigsten Grundsätze einer gesunden Ernährung

Eine gesunde Ernährung:

- ✓ besteht aus einer Vielzahl von Lebensmitteln aus verschiedenen Lebensmittelgruppen (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und tierische Lebensmittel, Grundnahrungsmittel, Fette und Öle)
- ✓ deckt den individuellen Bedarf an Energie (Kalorien) und Nährstoffen
- ✓ ist frei von Giftstoffen, Schimmel und schädlichen Chemikalien
- ✓ ist genießbar und kulturell akzeptabel jeden Tag und das ganze Jahr über in ausreichender Menge verfügbar.



Abwechslungsreicher Verzehr von Lebensmitteln und Erfüllung der individuellen Ernährungsbedürfnisse

- Kein Lebensmittel enthält alle Nährstoffe, die unser Körper braucht
- Eine gesunde, nährstoffreiche Ernährung besteht aus vielen verschiedenen Lebensmitteln, die vorzugsweise über den Tag verteilt verzehrt werden, und ist in **Quantität** und **Qualität** ausreichend, um den individuellen Bedarf an Energie (Kalorien) und anderen Nährstoffen zu decken.
- **Es gibt keine "Einheitsdiät"**. → Die Ernährungsbedürfnisse sind bei jedem Menschen unterschiedlich.
- **Ausgewogenheit und Abwechslung** in der Ernährung bedeuten, dass wir genügend, aber nicht zu viel Energie und Nährstoffe zu uns nehmen.



Abwechslungsreicher Verzehr von Lebensmitteln und Erfüllung der individuellen Ernährungsbedürfnisse

- Die **Akkulturation der Ernährung** ist ein komplexer Prozess, der dazu führt, dass Migrant:innen die Ernährungsgewohnheiten des Gastlandes übernehmen.
- Die gesunden Aspekte der einheimischen Ernährung (z. B. der hohe Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Nüssen) scheinen bei neu angekommenen Migrant:innen im Laufe der Zeit abzunehmen, während der Verzehr von zucker-, fett- und salzreichen Lebensmitteln zunimmt.



Tipps für eine gesunde Ernährung

- ✓ Trinken Sie jeden Tag ausreichend Wasser (8-10 Tassen pro Tag).
- ✓ Halten Sie das Gleichgewicht zwischen **Kalorienzufuhr und -abfuhr**: Halten Sie das Energiegleichgewicht, um ein gesundes Körpergewicht zu halten.
- ✓ Essen Sie täglich frische und unverarbeitete Lebensmittel.
- ✓ Essen Sie geregelt Fleisch, Geflügel, Eier und Fisch in kleinen Mengen.
- ✓ Nehmen Sie regelmäßig (vorzugsweise fettarme) Milch und Milchprodukte in kleinen Mengen zu sich.



Tipps für eine gesunde Ernährung

- ✓ Reduzieren Sie den Verzehr von gebackenen und frittierten Lebensmitteln sowie von abgepackten Snacks und Lebensmitteln (z. B. Donuts, Tiefkühlpizza, Margarine, Fast Food, Kuchen, Kekse usw.), die **industriell hergestellte Transfette** enthalten.
- ✓ Essen Sie weniger Zucker.
- ✓ Essen Sie weniger Salz.





6.1.3

Die Beziehung zwischen Ernährung und Gesundheit

Ziele

- Erkennen der Auswirkungen der Ernährung auf die menschliche Gesundheit.
- Die verschiedenen Arten der Mangelernährung kennenlernen.
- Erforschung der Auswirkungen von Fehlernährung.



[Entworfen von Freepik](#)



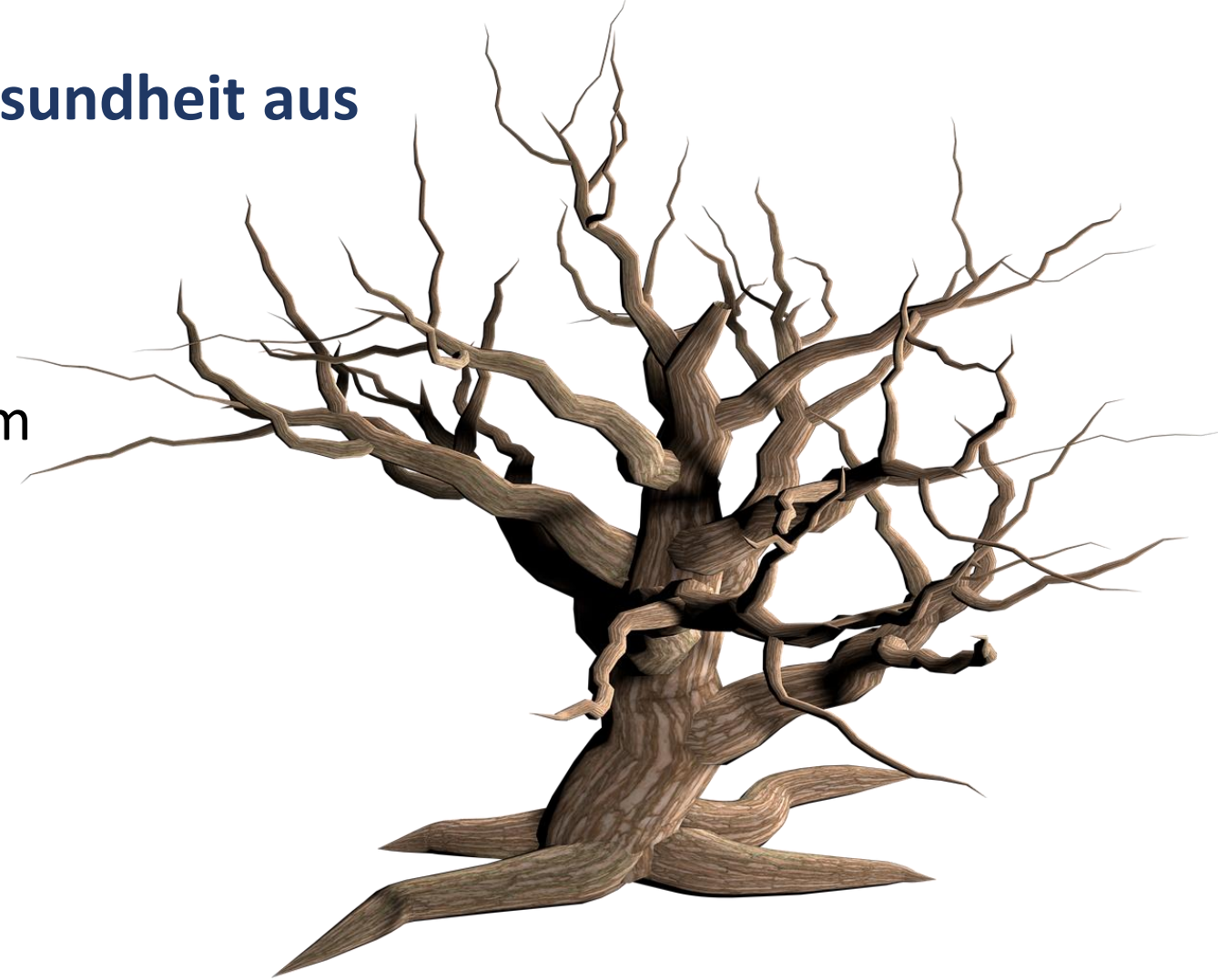
Ernährung wirkt sich auf unsere Gesundheit aus

- Eine gute Ernährung und gute Essgewohnheiten sind von **grundlegender Bedeutung** für ein gutes **Wachstum** und eine **gute Entwicklung**, für die **allgemeine Gesundheit** und die **Vorbeugung von Krankheiten**.
- Unzureichende und schlechte Ernährung kann zu **Unterernährung** führen und eine Reihe von verschiedenen und sehr ernststen Gesundheitsproblemen zur Folge haben.
- Bessere Ernährung steht im Zusammenhang mit:
 - ✓ verbesserte Gesundheit von Säuglingen, Kindern und Müttern
 - ✓ Stärkung des Immunsystems
 - ✓ sicherere Schwangerschaft und Entbindung
 - ✓ geringeres Risiko für nicht übertragbare Krankheiten (wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
 - ✓ und höhere Lebenserwartung.



Ernährung wirkt sich auf unsere Gesundheit aus

- Migrant:innen kommen im Aufnahmeland oft mit Ernährungsdefiziten an, die mit einem schlechten Ernährungszustand im Heimatland kombiniert sein können.



Mangelernährung und ihre Formen

- Mangelernährung bezeichnet einen Mangel, einen Überschuss oder ein Ungleichgewicht bei der Aufnahme von Energie (Kalorien) und/oder Nährstoffen durch eine Person.
- Der Begriff Mangelernährung bezieht sich auf 3 große Gruppen:
 - 1. Unterernährung:** Auszehrung (geringes Gewicht im Verhältnis zur Größe, dünn für die Größe), „Stunting“ (geringe Größe im Verhältnis zum Alter, zu klein für das Alter) und Untergewicht (geringes Gewicht im Verhältnis zum Alter, zu dünn für das Alter);
 - 2. Mikronährstoffbedingte Mangelernährung :** Mikronährstoffmangel (Mangel an wichtigen Vitaminen und Mineralien) oder Mikronährstoffüberschuss; und
 - 3. Übergewicht, Fettleibigkeit und ernährungsbedingte nicht übertragbare Krankheiten** (wie Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes und einige Krebsarten).

Mangelernährung in jeglicher Form bedroht das menschliche Leben.



Anpassungen, die Zuwandernde bei ihrer Ankunft vornehmen müssen

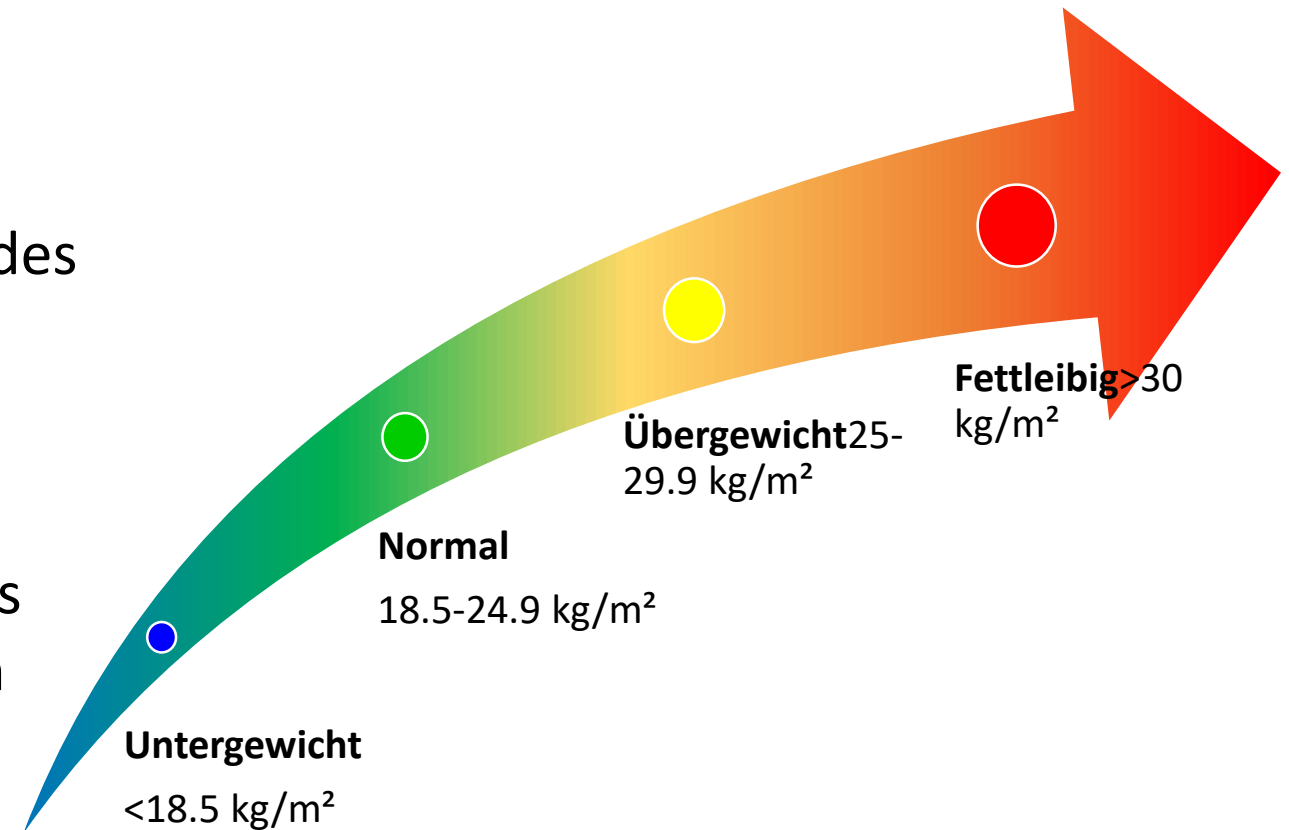
- Navigieren in einem veränderten Umfeld für Ernährung und körperliche Betätigung
- Möglicherweise ein Wechsel von einem eher traditionellen zu einem eher industrialisierten Ernährungsumfeld

Ernährungskompetenz ist erforderlich, um gesunde Entscheidungen treffen zu können



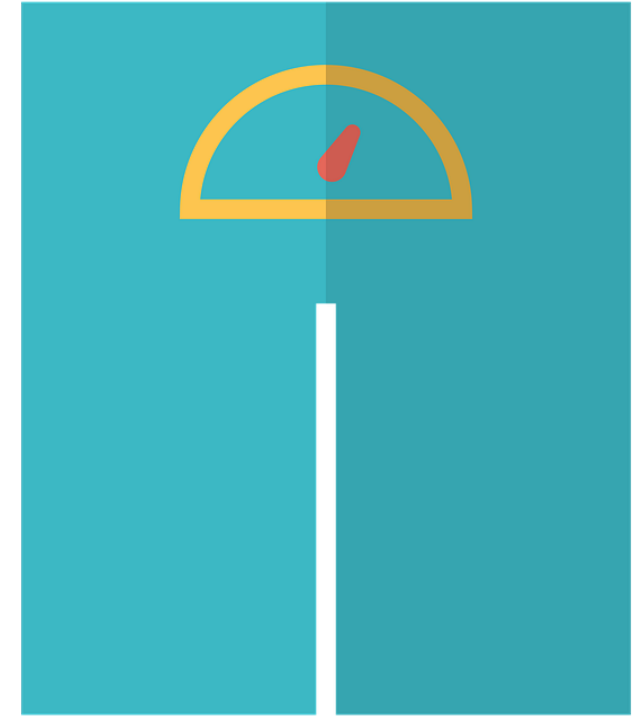
Body Mass Index (BMI)

- **Body mass index (BMI)** ist ein Index des Verhältnisses von Gewicht zu Körpergröße.
- Es ist definiert als das Gewicht einer Person in Kilogramm geteilt durch das Quadrat ihrer Körpergröße in Metern (kg/m^2).



Body Mass Index (BMI)

Während Migrant:innen bei ihrer Ankunft in den westlichen Ländern in der Regel einen niedrigeren BMI haben als Einheimische, steigt ihr Risiko, übergewichtig oder fettleibig zu sein, mit der Dauer ihres Aufenthalts langsam an und gleicht sich dem der Einheimischen an.





6.1.4 Zielsetzung

Ziele

- Die Bedeutung der Zielsetzung kennenlernen.
- Sich mit der SMART-Zieltechnik vertraut machen.



[Entworfen von Freepik](#)

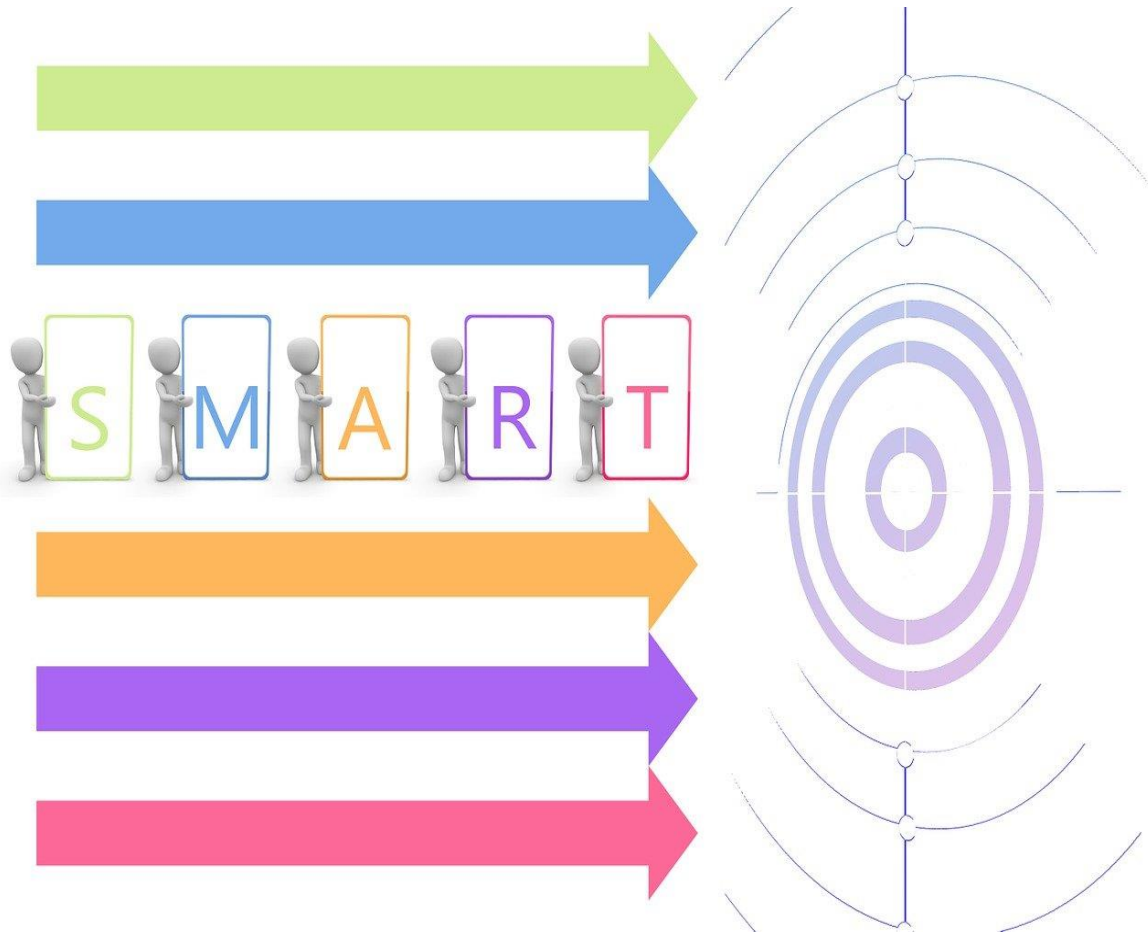
Warum ist das notwendig?

- Die Festlegung von Zielen ist eine wichtige Maßnahme für Menschen, die ihr Verhalten ändern wollen, z. B. ihre Essgewohnheiten.
- Wenn wir uns vor Augen führen, was wir tun müssen, um unsere Ziele zu erreichen, ist es wahrscheinlicher, dass wir diese **Ziele** auch **tatsächlich erreichen** werden.
- Ziele sind eine Form der Motivation, sie geben Orientierung und ein Gefühl der persönlichen Erfüllung, und sie helfen auch, Fortschritte zu verfolgen.



Technik: “SMART” Zielsetzung

Die Festlegung von SMART-Ernährungszielen hat sich als hilfreich erwiesen, um Menschen dabei zu unterstützen, ihren Lebensstil positiv und langfristig zu verändern.



- **Spezifisch (Specific)**
- **Messbar (Measurable)**
- **Erreichbar (Achievable-Attainable)**
- **Relevant (Relevant)**
- **Rechtzeitig (Timely)**





6.1.5 Gesundheits-Apps zum Thema Ernährung und ihre Nützlichkeit

Ziele

- Gründe für die Nutzung von Ernährungs-Apps zu erkennen.
- Sich mit den gängigsten Arten von Ernährungs-Apps vertraut machen.
- Die möglichen Funktionen von Ernährungs-Apps kennenlernen.



[Entworfen von Freepik](#)

Steigende Zahl verfügbarer Ernährungs-Apps

- Aufgrund ihrer großen Anzahl und freien Verfügbarkeit → Es ist schwierig zu verstehen, was diese Apps bieten und wie sie miteinander verglichen werden.
- Den Nutzern zufolge können Ernährungs-Apps für eine **Vielzahl unterschiedlicher Ziele eingesetzt werden** :

- Gewichtszunahme/-abnahme
- die Unterstützung bei medizinischen oder gesundheitsbezogenen Entscheidungen benötigen
- Heilung/Verwaltung eines Zustands
- die Durchführung eines Behandlungsplans
- gesünder essen
- Selbstkontrolle
- mehr Achtsamkeit/Gleichgewicht finden
- Wissenszuwachs
- Auslöser finden
- auch in anderen Lebensbereichen (z. B. Maximierung der Arbeits-/Sportleistung)



Die gängigsten Arten von Ernährungs-Apps

- Kalorientracker/Ernährungstracking/
Ernährungstagebuchprogramme
- Makronährstoff- und
Mikronährstofftracking
- Diätbedingte Besonderheiten
 - z. B. vegane Ernährung,
Kohlenhydratzählung für Menschen
mit Typ-2-Diabetes,
Gewichtsabnahme, natriumarme
Ernährung, Ernährung in
Schwangerschaft und Stillzeit,
Ernährung von Kindern usw.



- Restaurant- und Lebensmittelfinder
- Lebensmittelallergien und
Lebensmittelunverträglichkeiten
- Flüssigkeitszufuhr
- Einkaufen und Geldsparen
- Ernährungsberatung und -erziehung
- Achtsamkeit/Intuitives Essen
- Rezepterstellung oder
Mahlzeitenplanung



Mögliche Funktionen von Ernährungs-Apps

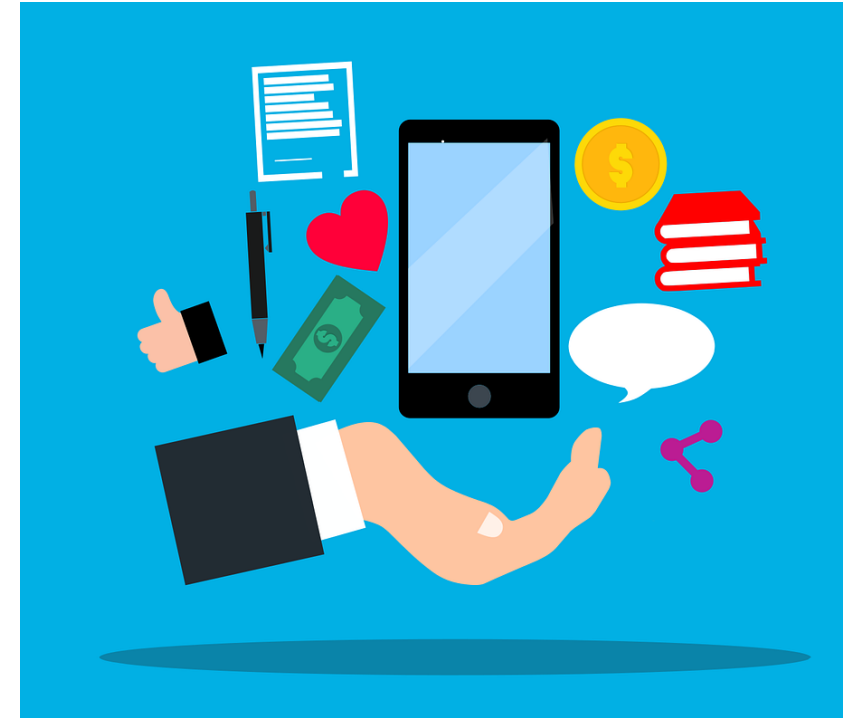
Die meisten Ernährungs-Apps haben 4 Kategorien für die Protokollierung: Nahrungsaufnahme, Phänotyp, körperliche Aktivität und andere (z. B. persönliche Erinnerungen)

- Bei den meisten Apps muss die **Datenerfassung manuell gemacht** werden, indem die App geöffnet und die richtigen Optionen angeklickt werden.
- Manuelle Eingabe der verzehrten Lebensmittel, um Feedback zu geben.
- Häufigste Eingabe von Phänotypen: aktuelles Gewicht, Größe, Geschlecht und Alter.
- Möglichkeit, tägliche Notizen zu speichern und persönliche Erinnerungen zu erstellen (z. B. um an Snacks während des Tages zu erinnern).



Mögliche Funktionen von Ernährungs-Apps

- Interne Foren, ähnlich wie in Blogs:
Veröffentlichung von Fragen und Rezepten,
Austausch von Informationen.
- Vorschlagen von Diätvorgaben für die Nutzer,
z. B. "die Hälfte des Tellers mit Gemüse
füllen" Informationen über den
Gesundheitszustand (Blutdruck,
Blutzuckerwerte usw.) verlangen.
- Meldung körperlicher Aktivität → Name und
Dauer der Aktivität.



Nützlichkeit von Ernährungs-Apps

- ✓ Hilfe bei der Bewältigung gesundheitlicher Probleme (z. B. Diabetes) oder beim Erreichen persönlicher Ziele.
- ✓ Änderung, Bewertung und Überwachung des Essverhaltens und der ernährungsbedingten Gesundheitsrisikofaktoren.
- ✓ Ermöglichen Sie Autonomie, helfen Sie den Menschen, ihre Ernährungsentscheidungen selbst zu treffen.
- ✓ Verbesserung des Bewusstseins für gesunde Ernährung und des Ernährungswissens.
- ✓ Motivation aufbauen.

WARNING

Eine vorsichtige Interpretation ist erforderlich:

Fast keine App verfügt über eine Entscheidungsmechanik, die in der Lage ist, spezifische, personalisierte Ernährungsempfehlungen zu geben





6.1.6

Diskussion und Auswertung

Ziele

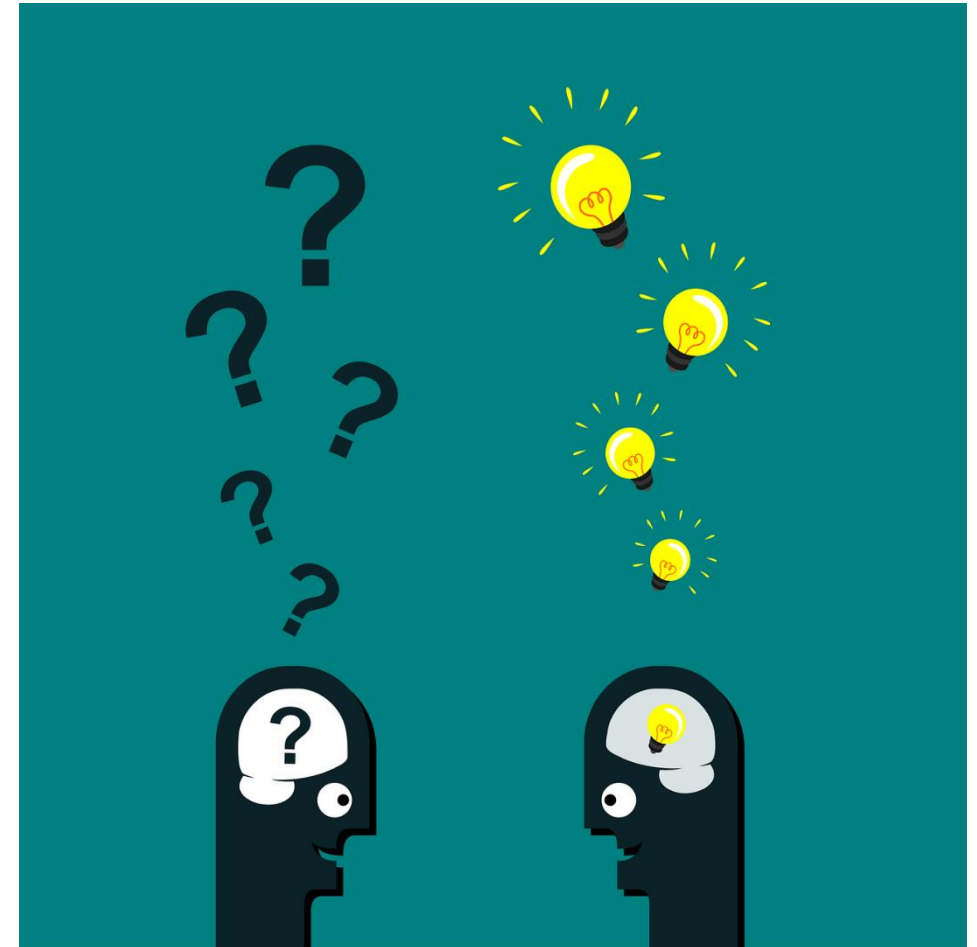
- Beseitigung und Klärung von Missverständnissen, die sich aus allen vorangegangenen theoretischen Informationen ergeben haben.
- Sicherstellen, dass der Inhalt des Moduls in der Tiefe verstanden wird.
- Das Modul evaluieren.



[Entworfen von Freepik](#)

Diskussion

- *Fragen?*
- *Klarstellungen?*
- *Kommentare?*



Auswertung: Fragebogen

Die Inhalte des Moduls waren anregend und interessant (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Der Inhalt des Moduls war klar, verständlich und einfach zu folgen (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Der Trainer war gut vorbereitet (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Auswertung: Fragebogen

Das Modul hat mein Wissen über das Thema verbessert (1 Minimum, 5 Maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ich würde dieses Modul anderen empfehlen (1 Minimum, 5 Maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ich bin insgesamt zufrieden mit dem Modul (1 Minimum, 5 Maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Referenzen, weiterführende Lektüre und Abschluss

- Amstutz D, Gonçalves D, Hudelson P, Stringhini S, Durieux-Paillard S, Rolet S. Nutritional Status and Obstacles to Healthy Eating Among Refugees in Geneva. *J Immigr Minor Health*. 2020 Dec;22(6):1126-1134. doi: 10.1007/s10903-020-01085-4. Epub 2020 Sep 17. PMID: 32940816; PMCID: PMC7683482.
- Berggreen-Clausen A, Hseing Pha S, Mölsted Alvesson H, Andersson A, Daivadanam M. Food environment interactions after migration: a scoping review on low- and middle-income country immigrants in high-income countries. *Public Health Nutr*. 2022 Jan;25(1):136-158. doi: 10.1017/S1368980021003943. Epub 2021 Sep 13. Erratum in: *Public Health Nutr*. 2022 Jan;25(1):206. PMID: 34509180; PMCID: PMC8825972.
- Eating well for good health Lessons on nutrition and healthy diets. Valeria Menza, Claudia Probart. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome, 2013. Retrieved from: <https://www.fao.org/3/i3261e/i3261e.pdf>
- World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. Macronutrients | Introduction. Retrieved from: <https://www.emro.who.int/health-topics/macronutrients/introduction.html> Accessed date: September 4, 2023.
- World Health Organization. Health Topics. Micronutrients. Retrieved from: https://www.who.int/health-topics/micronutrients#tab=tab_1 Accessed date: September 4, 2023.
- World Health Organization. Programmes. Eat healthy throughout all your life. Retrieved from: <https://www.emro.who.int/nutrition/healthy-eating/index.html> Accessed date: September 4, 2023.
- World Health Organization. Healthy diet. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> Posted 29 April 2020. Accessed date: September 4, 2023.
- Healthy diet. Cairo: WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean; 2019. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



Referenzen, weiterführende Lektüre und Abschluss

- World Health Organization. Malnutrition. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition> Posted 9 June 2021. Accessed date: September 4, 2023.
- World Health Organization. Malnutrition. Malnutrition in all its forms. Retrieved from: <https://www.emro.who.int/nutrition/double-burden-of-nutrition/index.html> Accessed date: September 4, 2023.
- World Health Organization. Nutrition. Retrieved from: https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1 Accessed date: September 4, 2023.
- World Health Organization. Noncommunicable diseases. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> Posted 16 September 2022 Accessed date: September 4, 2023.
- Franco, R. Z., Fallaize, R., Lovegrove, J. A., & Hwang, F. (2016). Popular Nutrition-Related Mobile Apps: A Feature Assessment. *JMIR mHealth and uHealth*, 4(3), e85. <https://doi.org/10.2196/mhealth.5846>
- König L, Attig C, Franke T, Renner B. Barriers to and Facilitators for Using Nutrition Apps: Systematic Review and Conceptual Framework. *JMIR Mhealth Uhealth* 2021;9(6):e20037. URL: <https://mhealth.jmir.org/2021/6/e20037> DOI: 10.2196/20037



Referenzen, weiterführende Lektüre und Abschluss

- Samoggia A, Riedel B. Assessment of nutrition-focused mobile apps' influence on consumers' healthy food behaviour and nutrition knowledge. *Food Res Int.* 2020;128:108766. doi:10.1016/j.foodres.2019.108766
- Więckowska-Rusek, K., Danel, J., & Deja, G. (2022). The usefulness of the nutrition apps in self-control of diabetes mellitus - the review of literature and own experience. *Pediatric endocrinology, diabetes, and metabolism*, 28(1), 75–80. <https://doi.org/10.5114/pedm.2022.113631>
- König L, Attig C, Franke T, Renner B. Barriers to and Facilitators for Using Nutrition Apps: Systematic Review and Conceptual Framework. *JMIR Mhealth Uhealth* 2021;9(6):e20037URL: <https://mhealth.jmir.org/2021/6/e20037> DOI: 10.2196/20037
- Encouraging Health Behavior Change: Eight Evidence-Based Strategies. STEPHANIE A. HOOKER. *Fam Pract Manag.* 2018;25(2):31-36 <https://www.aafp.org/pubs/fpm/issues/2018/0300/p31.html#fpm20180300p31-ut1>
- Anne Paxton, Aravind Pillai, Kevin P.Q Phelan, Nicole Cevette, Fatimatou Bah et Sharon Akabas, « Dietary acculturation of recent immigrants from West Africa to New York City », *Face à face* [En ligne], 13 | 2016, mis en ligne le 09 avril 2016, consulté le 19 janvier 2024. URL : <http://journals.openedition.org/faceaface/1023>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Unterrichtseinheit
zu diesem Modul abgeschlossen!



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.