

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Module 6 - Erfahrungsbasierte  
Trainingseinheit (6.2)

Ernährung und relevante  
Gesundheits-Apps



# Partner

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

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

  
**OXFAM**  
Italia

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

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLIPSIS  
ATHEN, GRIECHENLAND  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

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



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHEN, GRIECHENLAND  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)

**RESET**

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

**media k**

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

**coordina**  
Strategy and Sustainable Results

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

**AMSED**

AMSED  
STRAßBURG, FRANKREICH  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





# Erfahrungsbasierte Trainingseinheit: Inhalt

1. Spezifische Beispiele für Ernährungs-Apps

2. Integrationen in das reale Leben - Umsetzung von SMART-Zielen



## Ziele

- ✓ Vertieftes Verständnis der Theorie und deren Anwendung auf relevante Ernährungs-Apps.
- ✓ Die Nützlichkeit von SMART-Zielen eingehend zu verstehen und mit ihrer Anwendung vertraut zu sein.
- ✓ Anhand von realistischen Szenarien und Situationen zu verstehen, wie Ernährungs-Apps die Einhaltung gesünderer Ernährungsgewohnheiten ermöglichen und die Gesundheit des Einzelnen im Allgemeinen fördern können.



Quelle: [Bild von nuraghies auf Freepik](#)



## 6 Ernährung und relevante Gesundheits-Apps

### Kompetenzen

- ✓ Die Teilnehmenden mit den erforderlichen Fähigkeiten ausstatten, um Ernährungs-Apps zur Erreichung ernährungsbezogener Ziele zu nutzen.
- ✓ Verbesserung der Fähigkeiten, die erforderlich sind, 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](#)



## 6.2.1

# Spezifische Beispiele für Ernährungs-Apps

## Ziele

- Mit den gängigsten Arten von Ernährungs-Apps vertraut sein.
- Die Art der App, ihre Hauptfunktionen und Abschnitte identifizieren und kategorisieren können.
- Mit der erstmaligen Nutzung einer App vertraut sein.



[Entworfen von Freepik](#)



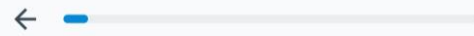
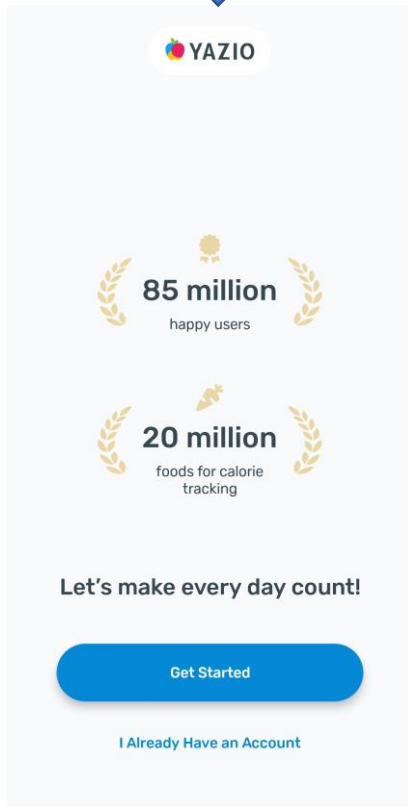
## Beispiel 1: YAZIO Fasting & Food Tracker

Kalorienzähler und App für intermittierendes Fasten, die aus 3 Hauptbereichen besteht:

- 1. Kalorienzähler:** Lebensmitteltagebuch mit Kalorienzielen, Verfolgung von Nährwerten und Makronährstoffen, Lebensmitteldatenbank, eingebauter Barcode-Scanner, Erstellen von Mahlzeiten/Mahlzeitenplänen, Verfolgung von Schritten/Aktivitäten/Symptomen, Wassertracker mit Erinnerungsfunktion usw.
- 2. Intermittierendes Fasten:** Zeiten für Fasten, Fasten- und Essenserinnerungen, Pläne für intermittierendes Fasten usw.
- 3. Rezepte:** jede Woche neue Rezepte, diätspezifische Rezepte (z. B. vegan), Einkaufslistenfunktion, Kochmodus zum Befolgen von Rezeptanweisungen usw.



Das Bild, das beim ersten Öffnen der App erscheint.



### What's your main goal?

Lose weight 1

Maintain weight 2

Gain weight 3

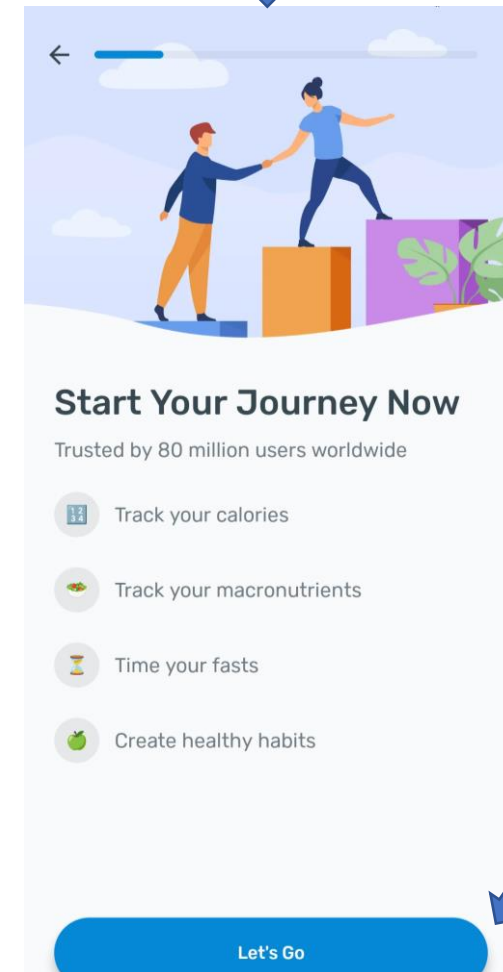
Build muscle 4

Something else 5

### Wählen Sie Ihr Hauptziel

- 1 für die Gewichtsabnahme
- 2 für die Gewichtserhaltung
- 3 für die Gewichtszunahme
- 4 für den Aufbau von Muskelmasse
- 5 für alles andere.

Klicken Sie auf die blaue Schaltfläche, um Ihre Reise zu beginnen, indem Sie Kalorien und Makronährstoffe verfolgen, Ihr Fasten zeitlich festlegen und gesunde Gewohnheiten aufbauen.





Entscheiden Sie, was Sie sonst noch erreichen wollen, indem Sie einen oder mehrere Punkte anklicken

- 1 für gesunde Ernährung
- 2 für mehr Energie und bessere Laune
- 3 für mehr Motivation
- 4 für ein besseres Gefühl für Ihren Körper.

←

### 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.
- 5  Intermittent Fasting  
Feel lighter in your body.

Wählen Sie aus, wie die App Sie unterstützen soll, indem Sie auf eine oder mehrere Optionen klicken

- 1 für die Kalorienzählung
- 2 für die Überwachung der körperlichen Aktivität
- 3 für gesunde Rezepte
- 4 für die Bereitstellung von Analysen und Statistiken.
- 5 für intermittierendes Fasten

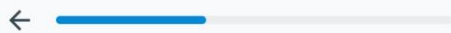
←

### 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.

Wählen Sie Ihren Wissensstand über gesunde Ernährung

- 1 für Anfänger
- 2 für fortgeschrittene Anfänger
- 3 für Fortgeschrittene.



### 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.



Wählen Sie aus, auf welche Gewohnheiten Sie sich konzentrieren möchten, indem Sie auf eine oder mehrere klicken:

- 1 für die Kontrolle der Portionsgröße
- 2 für das Vermeiden von Naschereien
- 3 für eine ausgewogene Ernährung
- 4 für Flüssigkeitszufuhr
- 5 für Training und Bewegung.

Wählen Sie die Faktoren aus, die Sie davon abhalten, Ihre Ziele zu erreichen:

- 1 wegen mangelnder Konsequenz
- 2 für ungesunde Essgewohnheiten
- 3 für fehlende Unterstützung
- 4 für einen vollen Terminkalender
- 5 für fehlende Inspiration bei der Zubereitung von Mahlzeiten.



### 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

### When is your birthday?

### When is your birthday?

6/16/1994



May	15	1993
Jun	16	1994
Jul	17	1995

CANCEL OK

Geben Sie Ihr Geburtsdatum, Ihre Größe und Ihr Geschlecht ein.

### How tall are you?



5 7

cm ft/in

## Define your physical activity level:

- 1 for light
- 2 for moderate intensity
- 3 for intense
- 4 for highly intense.

### 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

Enter your weight-goal.

Enter your current weight.

### Specify whether you follow a specific diet by clicking on:

- 1 for eating all group foods
- 2 for being pescatarian (i.e. eating fish but no meat)
- 3 for vegetarian
- 4 for being vegan.

### Do you follow a specific diet?

We'll adapt our recommendations to your preferences.

1



Classic

2



Pescatarian

3

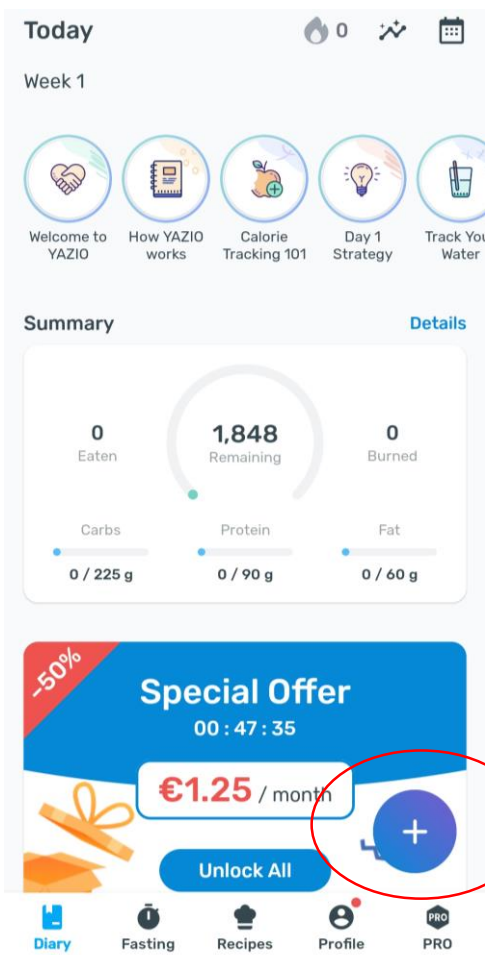


Vegetarian

4

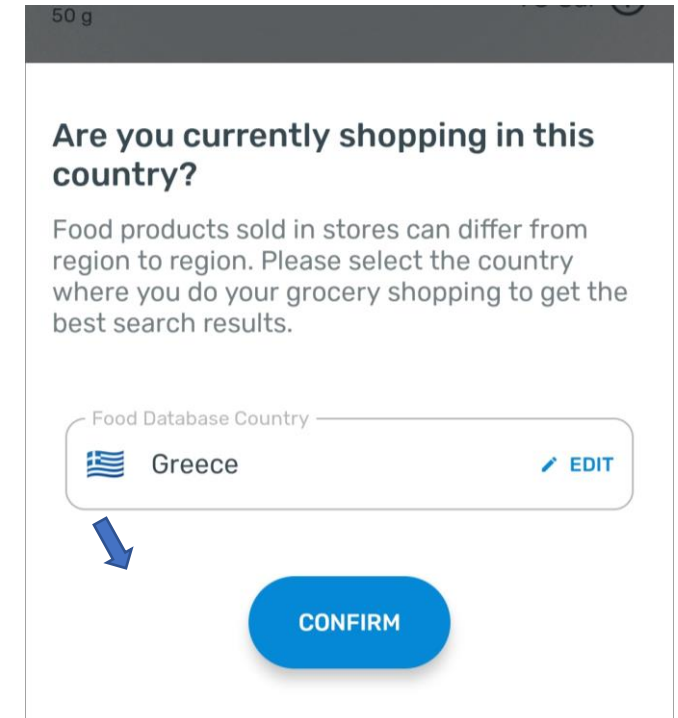
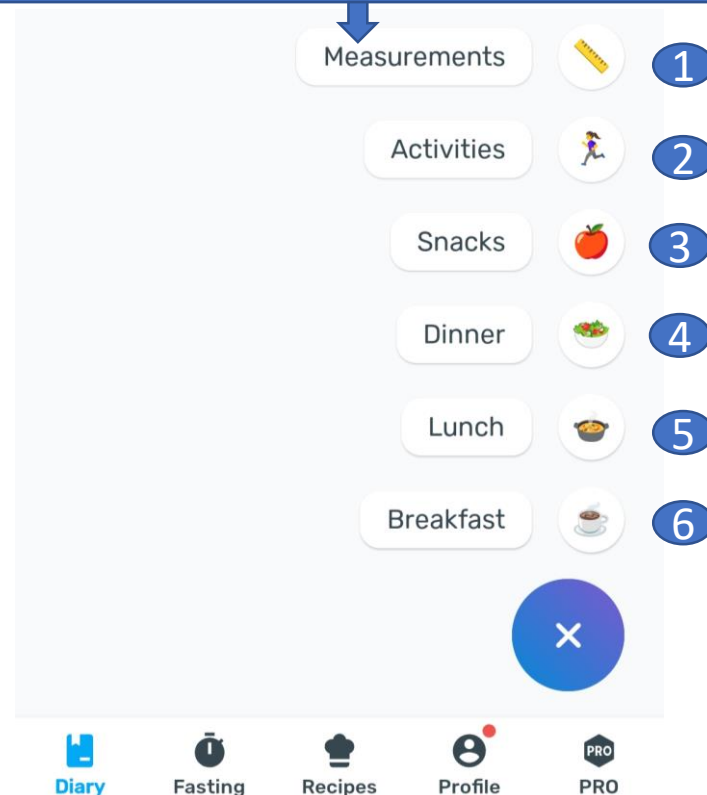


Vegan



Wählen Sie die Art der Aufzeichnung aus, die Sie eingeben möchten:

- 1 für Größe, Gewicht, Umfang
- 2 für körperliche Aktivitäten
- 3 für die Zwischenmahlzeit
- 4 für das Abendessen
- 5 für das Mittagessen
- 6 für das Frühstück.



Bei der Eingabe von Lebensmitteln wählen Sie das Land aus, in dem Sie gerade einkaufen, um auf die richtige Lebensmitteldatenbank der App zugreifen zu können.

Das Bild des Startbildschirms wird angezeigt, sobald Sie alle erforderlichen Daten eingegeben haben. Das "Apfel-Maskottchen" lädt Sie ein, mit der Aufnahme zu beginnen, indem Sie auf das + Zeichen klicken.

### Beispiel 2: Water Reminder - Remind Drink



- Eine kostenlose Anwendung, deren Hauptfunktion darin besteht, einen Überblick über das Trinkverhalten zu behalten. Hauptmerkmale sind:
  - Auf der Grundlage von Geschlecht und Gewicht erfahren die Nutzenden, wie viel Wasser sie pro Tag trinken sollten.
  - Umfangreiches Menü mit etwa 20 verschiedenen Getränken.
  - Wählen Sie welche Menge Wasser jedes Mal getrunken wurde.
  - Intelligente Erinnerung: Zeitmodus für das Zubettgehen, damit der Benutzer nicht an das Trinken von Wasser in der Nacht erinnert wird.
  - Wassertracker nach Woche, Monat und Jahr im Diagramm.
  - Erfolge, um die Nutzer zu ermutigen, ihre täglichen Ziele zu erreichen.
  - Ermöglicht die Integration von Daten in Gesundheitsanwendungen.

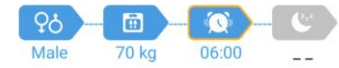




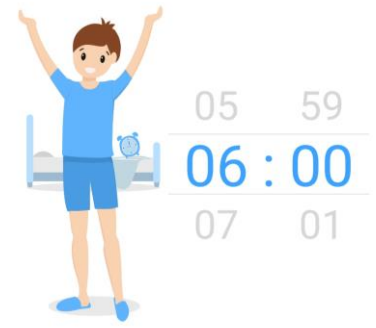
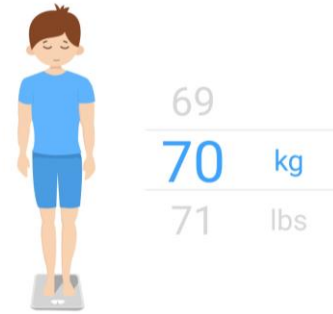
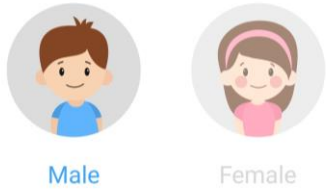
Your Gender



Your Weight



Wake-up time



Das Bild, das beim ersten Öffnen der App erscheint.



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



Geben Sie Ihr Geschlecht, Ihr Gewicht und den Zeitpunkt des Aufwachens ein. Klicken Sie auf die blaue Schaltfläche auf der rechten Seite, um jedes Mal weiterzugehen.



Bedtime



21 59  
22:00  
23 01



NEXT

Geben Sie die Uhrzeit ein, zu der Sie abends ins Bett gehen.

Ihr persönlicher Flüssigkeitsplan zeigt Ihnen, wie viel Wasser Sie täglich zu sich nehmen sollten.

Personal hydration plan

Your proper daily water intake

2210 ml

NEXT >

1/4

Personal hydration plan



How much should you drink

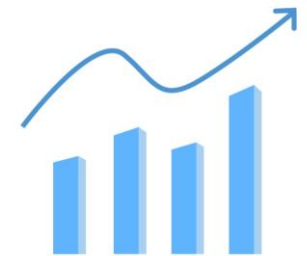
11 times a day  
201ml each time

NEXT >

Es wird erklärt, wie viele Gläser Wasser erforderlich sind und welche Menge Sie benötigen, um Ihre tägliche Wasserezufuhr zu decken.

Die App bietet einen "Hydrationsbericht" zur effektiven Überwachung der Wasseraufnahme

Personal hydration plan

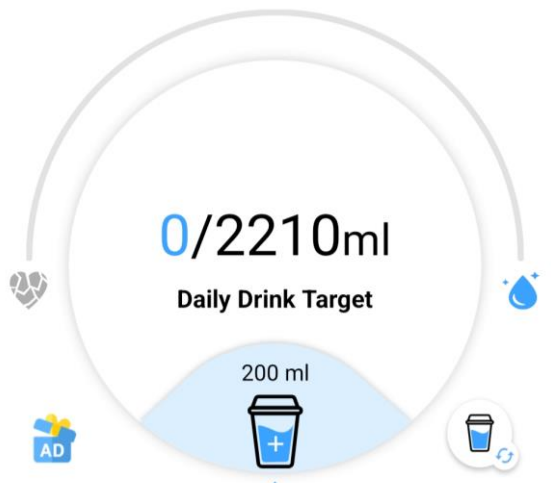
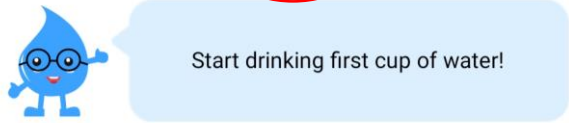


How to effectively monitor

Check your hydration report and see your ratio

START

Das Bild des Startbildschirms wird angezeigt, sobald Sie alle erforderlichen Daten eingegeben haben.



Confirm that you have just drunk water

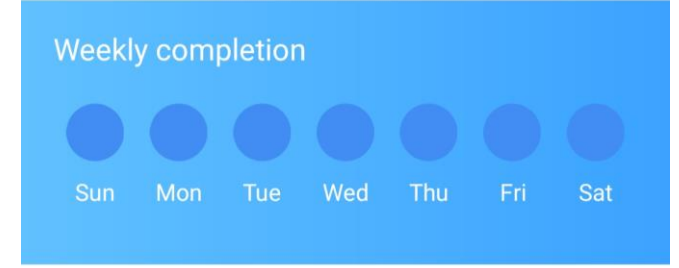
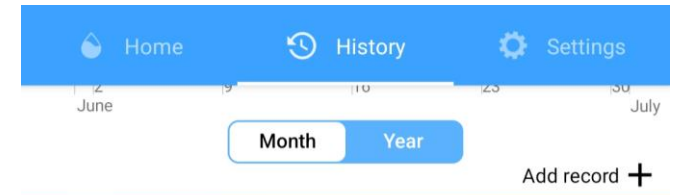
Today's records +

🕒	15:00	200 ml
	Next time	

Remove ADS

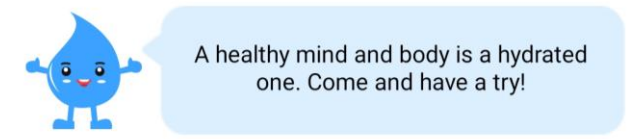
Ihre Seite mit der Wasserhistorie. Klicken Sie auf jede Option, um die Statistiken und Diagramme zu überprüfen:

- 1 für die durchschnittliche wöchentliche Aufnahme (ml/Tag)
- 2 für die monatliche Durchschnittsaufnahme (ml/Tag)
- 3 für den mittleren %-Anteil
- 4 für die Häufigkeit der Trinkzeiten



Drink water report

● Weekly average	0 ml / day	1
● Monthly average	0 ml / day	2
● Average completion	0 %	3
● Drink frequency	0 times / day	4



Klicken Sie auf das „Uhr“ Symbol, um Ihre Wasserhistorie aufzurufen.





## 6.2.2

# Integration in die Praxis - Umsetzung von SMART-Zielen

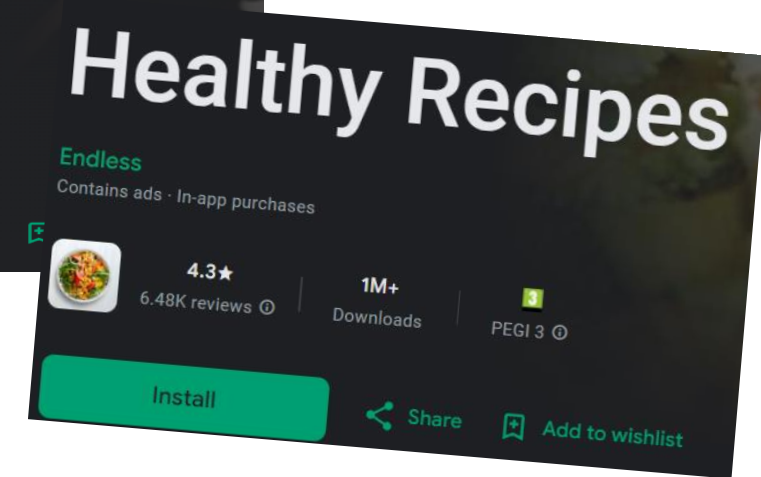
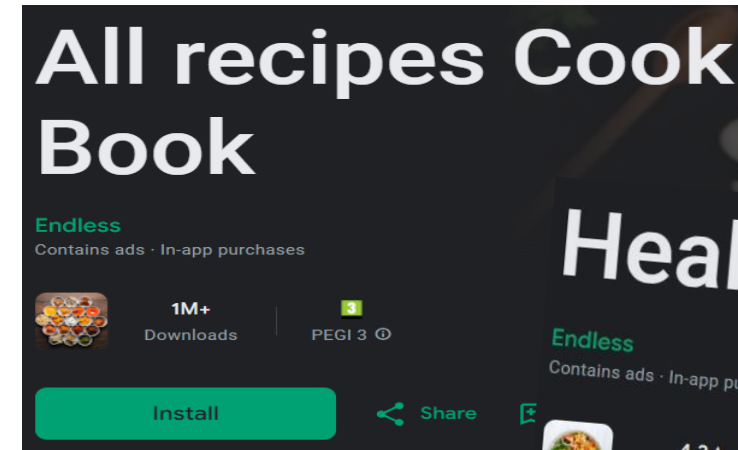
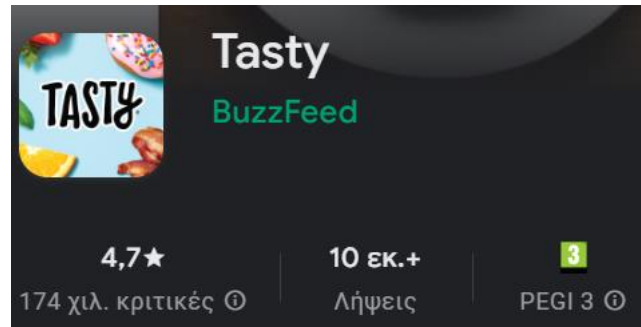
## Ziele

- Bereitstellung realistischer Szenarien, wie Ernährungs-Apps die Einhaltung gesünderer Ernährungsgewohnheiten ermöglichen und die Gesundheit des Einzelnen im Allgemeinen fördern können.
- Vorstellung verschiedener realistischer Szenarien, in denen Ernährungs-Apps von Nutzen sein könnten.
- Die Lernenden können ihre eigenen ernährungsbezogenen SMART-Ziele setzen und sie in Ernährungs-Apps einordnen.



[Entworfen von Freepik](#)

### Szenario 1



### Suche nach Inspiration

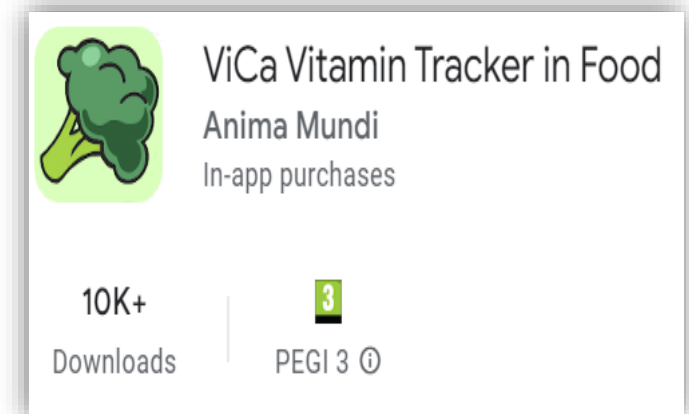
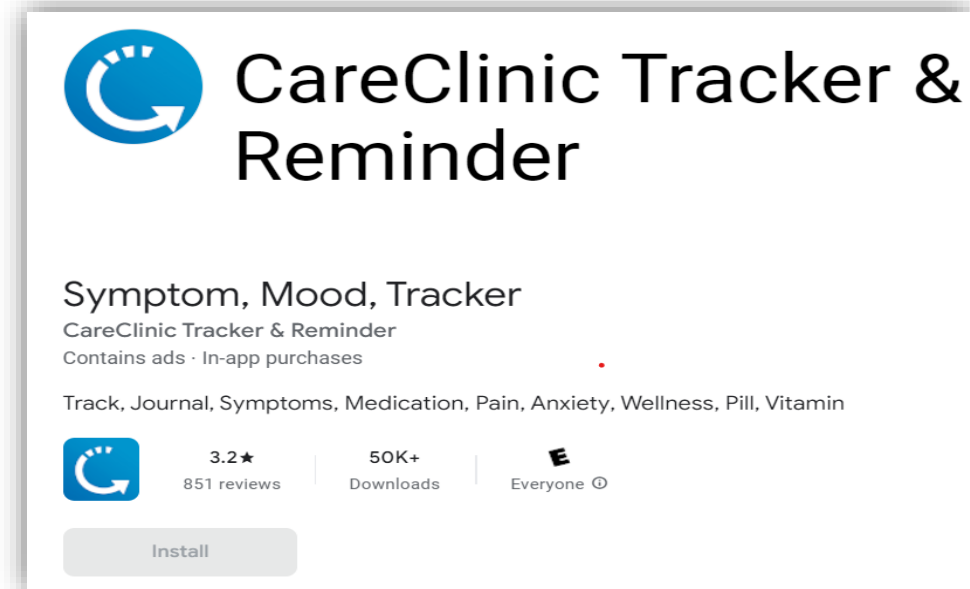
- M.: Alter 40, arbeitet Vollzeit, Mutter von 2 Kindern.
- M. hat keine Ideen mehr, wie sie für sich und ihre Kinder eine schöne und gesunde Mahlzeit zubereiten kann. Sie ist es leid, jede Woche das Gleiche zu kochen, und möchte neue Kochrezepte finden, die einfach zuzubereiten und für ihre Kinder attraktiv sind.
- M. beschließt, eine Ernährungs-App herunterzuladen, die gesunde, leckere Rezepte enthält, von denen sie sich Anregungen holen kann.



## Szenario 2

### Management und Überwachung eines Mikronährstoffmangels

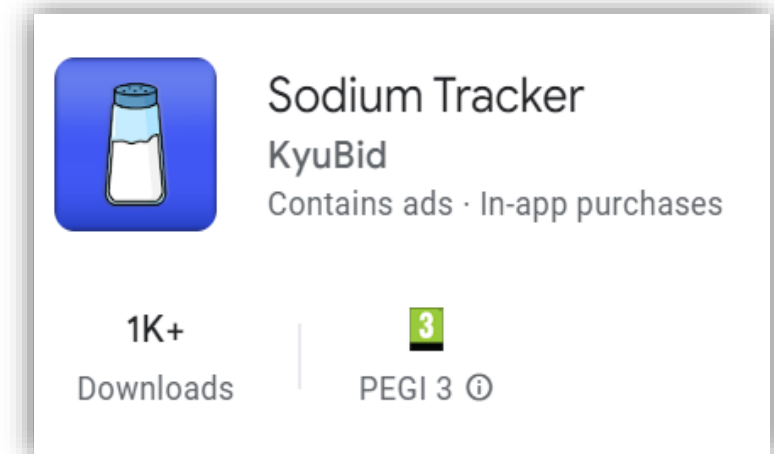
- N.: 22 Jahre alt, Studentin, Eisenmangelanämie, die von ihrem Arzt diagnostiziert wurde.
- Der Arzt empfahl ihr, täglich ein Eisenpräparat einzunehmen und eine ausreichende Menge Eisen über die Nahrung aufzunehmen.
- N. beschließt, eine App herunterzuladen, die sie an die tägliche Einnahme des Eisenpräparats erinnert und mit der sie ihre Eisenaufnahme (in mg) durch Eingabe, der von ihr verzehrten Lebensmittel und Getränke verfolgen kann.

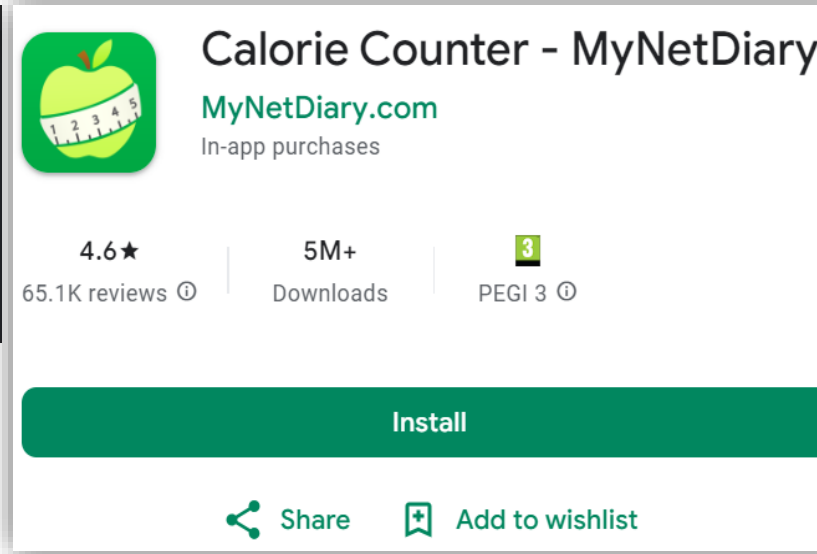
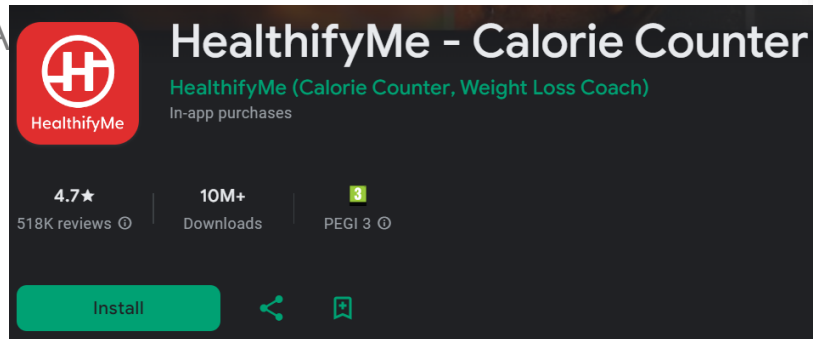


## Szenario 3

### Umgang mit Bluthochdruck

- T.: männlich, 65 Jahre alt, Rentner, ein früherer Herzinfarkt, Diagnose Bluthochdruck.
- Der Arzt riet ihm, den Verzehr von salzigen Lebensmitteln zu reduzieren und die tägliche Aufnahme von 3 g Salz (Natrium) nicht zu überschreiten.
- T. beschließt, eine App herunterzuladen, um seine tägliche Natriumzufuhr zu überwachen und zu berechnen, indem er alle Lebensmittel eingibt, die er konsumiert und um salzarme Optionen zu entdecken.

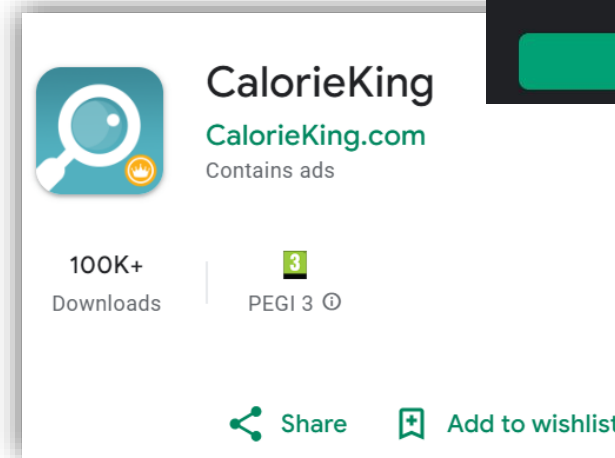
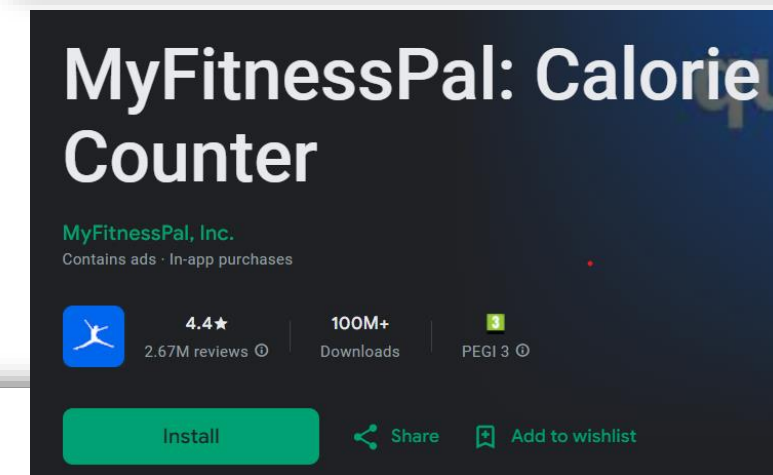




## Szenario 4

### Überwachung der Kalorien zur Kontrolle des Körpergewichts

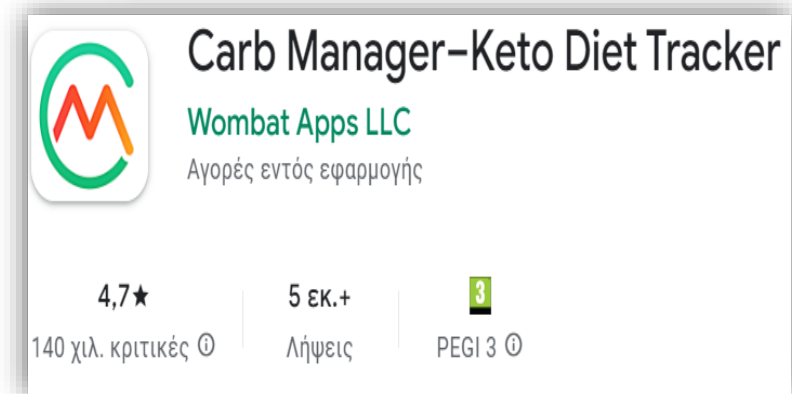
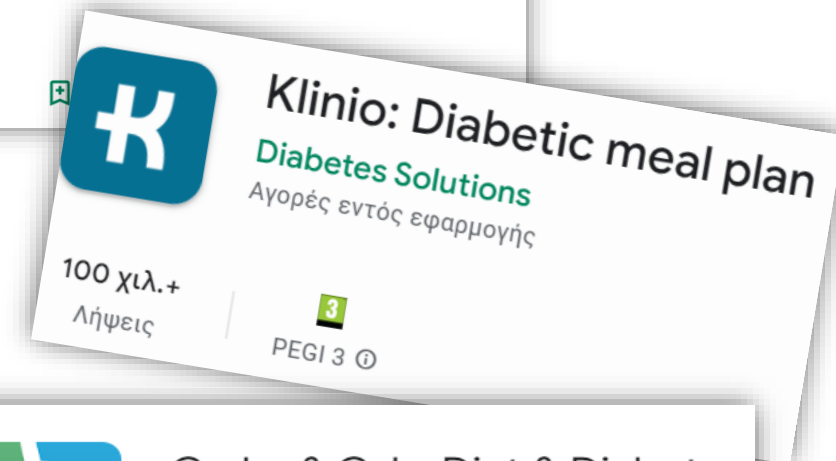
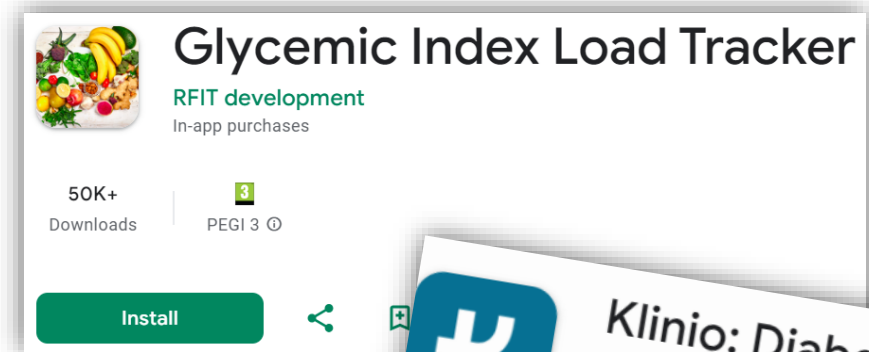
- J.: männlich, 35 Jahre alt, teilzeitbeschäftigt.
- Er möchte abnehmen, und sein befreundeter Ernährungsberater rät ihm, etwa 2.500 kcal pro Tag zu essen, um 0,5 kg pro Woche abzunehmen.
- J. beschließt, eine App herunterzuladen, um seine Kalorienaufnahme zu überwachen und zu berechnen, indem er jedes konsumierte Lebensmittel und Getränk eingibt.



### Szenario 5

### Umgang mit Diabetes

- K.: weiblich, 30 Jahre alt, Diabetes Typ 1-Patientin seit ihrem 8. Lebensjahr.
- Ihre letzten Blutergebnisse zeigen, dass ihr Blutzuckerspiegel ein wenig aus dem Ruder gelaufen ist. Ihr Arzt rät ihr, mehr auf die Kohlenhydrate zu achten, die sie bei jeder Mahlzeit zu sich nimmt, in Kombination mit der Insulinmenge, die sie spritzt.
- K. beschließt, eine Ernährungs-App herunterzuladen, um die Kohlenhydratzufuhr bei jeder Mahlzeit zu verfolgen und kohlenhydratarme Rezepte zu finden.



## Szenario X?

## Vorschläge?

- Gibt es noch andere Szenarien, in denen eine Ernährungs-App nützlich sein könnte?



## Aktivität: Festlegung und Umsetzung ernährungsbezogener SMART-Ziele

### Setzen Sie sich Ihr eigenes ernährungsbezogenes SMART-Ziel

- Teilen Sie Ihr Ziel dem Rest der Gruppe mit. Prüfen Sie, ob es tatsächlich ein SMARTes Ziel ist (Voraussetzungen erfüllt?).
- Bezieht es sich auf eine bestimmte Lebensmittelgruppe (z. B. Obst), hat es mit dem Körpergewicht oder einem Gesundheitszustand zu tun?
- Warum haben Sie dieses Ziel gewählt?





## Aktivität: Festlegung und Umsetzung ernährungsbezogener SMART-Ziele

### Brainstorming und Diskussion:

Wie könnten Sie diese Ziele in eine Ernährungs-App integrieren?

Welche Art von App werden Sie verwenden, um die Fortschritte Ihres Ziels zu verfolgen?

Gibt es eine Schwierigkeit, auf die Sie stoßen könnten?





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!  
Sie haben die Erfahrungsbasierte  
Trainingseinheit dieses Moduls  
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