

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Module 6 - Selbstlerneinheit (6.3)

**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





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.prolepis.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





Selbstlerneinheit: Inhalt

1. Quiz und Selbsteinschätzung

Einige der wichtigsten Faktoren, die den täglichen Kalorienbedarf einer Person bestimmen, sind

Zwei Antworten sind richtig!

A. Alter, Geschlecht und Gewicht.

B. Größe und Grad der körperlichen Aktivität.

C. Das Herkunftsland.

D. Familienstand.



Die beiden Hauptklassen von Nährstoffen in Lebensmitteln sind

Zwei Antworten sind richtig!

A. Makronährstoffe

B. Alkohol

C. Wasser

D. Mikronährstoffe



Wasser macht einen großen Teil unseres Körpergewichts aus

Richtig

Falsch



Es gibt Lebensmittel, die alle Nährstoffe enthalten, die unser Körper braucht

Richtig

Falsch



Die Schlüsselwörter für eine gesunde und nahrhafte Ernährung sind

Zwei Antworten sind richtig!

A. Bilanz

B. Frühstück

C. Vielfalt

D. Fasten



Eine gesunde Ernährung

Nur eine Antwort ist richtig!

A. ist sicher vor Giftstoffen, Schimmel und schädlichen Chemikalien.

B. Die Antworten A, C und D sind alle richtig.

C. besteht aus einer Vielzahl von Lebensmitteln aus verschiedenen Lebensmittelgruppen.

D. deckt den individuellen Bedarf an Energie (Kalorien) und Nährstoffen.



Sie sind nicht Teil einer gesunden Ernährung

Nur eine Antwort ist richtig!

A. Früchte

B. Industriell hergestellte Transfette

C. Gemüse

D. Vollkorngetreide



Lebensmittel mit hohem Proteingehalt sind

Zwei Antworten sind richtig!

A. Äpfel

B. Geflügel

C. Eier

D. Tomaten



Ordnen Sie die Spalten zu

Ordnen Sie die Spalten zu!

A. Eisenmangel

A. Rachitis und Osteoporose

B. Mangel an Vitamin A

B. Anämie

C. Mangel an Vitamin D

C. Mentale
Entwicklungsverzögerung und
Hirnschäden

D. Jodmangel

D. Schwere Augenprobleme und
Erblindung



Milch, Joghurt und Käse sind kalziumhaltige Lebensmittel

Richtig

Falsch



Verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte, Pommes frites, Speck, Schinken und Salami sind salzarm.

Richtig

Falsch



Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, frisches Obst und Gemüse zu essen, das gerade Saison hat.

Richtig

Falsch



Bessere Ernährung ist mit besserer Gesundheit verbunden

Richtig

Falsch



Unterernährung bei Kindern kann zu folgenden Problemen führen

Nur eine Antwort ist richtig!

A. Besseres Wachstum.

B. Mehr Energie für die normalen Aktivitäten des täglichen Lebens zu haben.

C. Häufiger krank sein.

D. Verbesserung der Lernfähigkeiten der Schüler.



Fettleibigkeit

Nur eine Antwort ist richtig!

A. Hat keinen Einfluss auf die körperlichen Fähigkeiten einer Person.

B. Hat keinen Einfluss auf die Lebensqualität einer Person.

C. Ist definiert als Body Mass Index (BMI) $<25 \text{ kg/m}^2$

D. Sie können das Leben eines Menschen verkürzen.



Ungesunde und schlechte Ernährung gehören zu den wichtigsten Risikofaktoren für chronische, nicht übertragbare Krankheiten (wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzerkrankungen, Krebs usw.).

Richtig

Falsch



Das Folgende ist ein Beispiel für ein SMART-Ziel:

„Ich möchte abnehmen, weil ich fettleibig bin und Fettleibigkeit negative Auswirkungen auf meine Gesundheit hat. Mein derzeitiges Gewicht beträgt 100 kg und mein Ziel ist es, innerhalb der nächsten 2 Tage 30 kg abzunehmen.“

True

False



Ernährungs-Apps können nur für ein Ziel verwendet werden

Richtig

Falsch



Ernährungs-Apps geben Ratschläge, die nie in Frage gestellt werden sollten

Richtig

Falsch





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Selbstlerneinheit
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