

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 6 - Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας (6.3)
Διατροφή και σχετικές εφαρμογές
υγείας





Εταίροι

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

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



RESET
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com



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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
coördina-oerh.com



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amseΔ.fr





Ενότητα αυτοδιδασκαλίας: Περιεχόμενο

1. Κουίζ και αυτοαξιολόγηση



Μερικοί από τους κύριους παράγοντες που καθορίζουν τον αριθμό των θερμίδων που χρειάζεται ένα άτομο καθημερινά είναι οι εξής

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Ηλικία, φύλο και βάρος.

B. Ύψος και επίπεδο σωματικής δραστηριότητας.

Γ. Η χώρα καταγωγής.

Δ. Οικογενειακή κατάσταση.



Οι δύο κύριες κατηγορίες θρεπτικών συστατικών στα τρόφιμα είναι

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Μακροθρεπτικά συστατικά

B. Αλκοόλ

Γ. Νερό

Δ. Μικροθρεπτικά συστατικά



Το νερό αντιπροσωπεύει ένα μεγάλο μέρος του σωματικού μας βάρους

Σωστό

Λάθος



Υπάρχουν τρόφιμα που περιέχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας

Σωστό

Λάθος



Οι λέξεις-κλειδιά για μια υγιεινή και θρεπτική διατροφή είναι

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Ξεκούραση

B. Πρωινό

Γ. Ποικιλία τροφίμων

Δ. Νηστεία



Υγιεινή διατροφή

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. είναι ασφαλές από τοξίνες, μούχλα και κάθε επιβλαβή χημική ουσία.

B. Οι απαντήσεις A, Γ και Δ είναι όλες σωστές.

Γ. αποτελείται από ποικιλία τροφίμων από διαφορετικές ομάδες τροφίμων.

Δ. καλύπτει τις ατομικές διατροφικές ανάγκες σε ενέργεια (θερμίδες) και θρεπτικά συστατικά.



Δεν αποτελούν μέρος μιας υγιεινής διατροφής

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Φρούτα

B. Βιομηχανικά παραγόμενα τρανς
λιπαρά

Γ. Λαχανικά

Δ. Δημητριακά ολικής αλέσεως



Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Μήλα

B. Πουλερικά

Γ. Αυγά

Δ. Ντομάτες



Ταιριάζτε τις στήλες

Ταιριάζτε τις στήλες !

A. Έλλειψη σιδήρου

A. Ραχίτιδα και οστεοπόρωση

B. Έλλειψη βιταμίνης A

B. Αναιμία

Γ. Έλλειψη βιταμίνης D

Γ. Νοητική καθυστέρηση και
εγκεφαλική βλάβη

Δ. Έλλειψη ιωδίου

Δ. Σοβαρά οφθαλμικά προβλήματα
και τύφλωση



Το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί είναι τροφές πλούσιες σε ασβέστιο

Σωστό

Λάθος



Τα επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως τα έτοιμα γεύματα, τα πατατάκια, το μπέικον, το ζαμπόν και το σαλάμι έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Σωστό

Λάθος



**Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά την κατανάλωση
φρέσκων φρούτων και λαχανικών εποχής**

Σωστό

Λάθος



Η καλύτερη διατροφή συνδέεται με καλύτερη υγεία

Σωστό

Λάθος



Ο υποσιτισμός στα παιδιά μπορεί να οδηγήσει σε

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Καλύτερη ανάπτυξη.

B. Περισσότερη ενέργεια για τις
συνήθεις δραστηριότητες της
καθημερινής ζωής.

Γ. Συχνότερες ασθένειες.

Δ. Βελτίωση των μαθησιακών τους
δεξιοτήτων.



Παχυσαρκία

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Δεν επηρεάζει τις φυσικές ικανότητες του ατόμου.

B. Δεν επηρεάζει την ποιότητα ζωής ενός ατόμου.

Γ. Ορίζεται ως Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) $< 25 \text{ kg/m}^2$

Δ. Μπορεί να συντομεύσει τη ζωή ενός ατόμου.



Οι ανθυγιεινές δίαιτες και η κακή διατροφή συγκαταλέγονται μεταξύ των κορυφαίων παραγόντων κινδύνου για χρόνιες μη μεταδοτικές ασθένειες (όπως ο διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση, το εγκεφαλικό επεισόδιο, οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος κ.λπ.).

Σωστό

Λάθος



Το ακόλουθο παράδειγμα είναι ένας στόχος SMART:

"Θέλω να χάσω βάρος επειδή είμαι παχύσαρκη και η παχυσαρκία έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μου. Το σημερινό μου βάρος είναι 100 κιλά και ο στόχος μου είναι να χάσω 30 κιλά μέσα στις επόμενες 2 ημέρες".

Σωστό

Λάθος



Οι εφαρμογές διατροφής μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο για έναν στόχο

Σωστό

Λάθος



Οι εφαρμογές διατροφής παρέχουν συμβουλές που δεν πρέπει ποτέ να αμφισβητούνται

Σωστό

Λάθος





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία
αυτής της ενότητας!



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις..