

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 6 - Διδακτική συνεδρία (6.1)
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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr



RESET
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr





Διδακτική συνεδρία: Περιεχόμενο

1. Γενικές γνώσεις διατροφής
2. Κύριες αρχές της υγιεινής διατροφής
3. Η σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας
4. Καθορισμός στόχων
5. Εφαρμογές υγείας που σχετίζονται με τη διατροφή και η χρησιμότητά τους
6. Συζήτηση και αξιολόγηση





Στόχοι

- ✓ Να εφοδιάσει τους συμμετέχοντες με τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και τη διατήρηση της βέλτιστης υγείας.
- ✓ Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις που απαιτούνται για την αξιοποίηση των εφαρμογών διατροφής και την επίτευξη των στόχων που σχετίζονται με τη διατροφή.





Δεξιότητες

- ✓ Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αξιοποίηση των εφαρμογών διατροφής και την επίτευξη των στόχων που σχετίζονται με τη διατροφή.
- ✓ Οι δεξιότητες των συμμετεχόντων θα ενισχυθούν ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την επιλογή, τη χρήση και την ενσωμάτωση των εφαρμογών στην καθημερινή διατροφή τους.





6.1.1

Γενικές γνώσεις διατροφής

Στόχοι

- Απόκτηση γενικών γνώσεων διατροφής.
- Εισαγωγή στη βασική ορολογία που σχετίζεται με τη διατροφή (π.χ. ενέργεια, μακροθρεπτικά συστατικά, μικροθρεπτικά συστατικά κ.λπ.)
- Διερεύνηση των επιδράσεων των μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών στον ανθρώπινο οργανισμό.
- Απόκτηση γνώσεων σχετικά με τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.



Πηγή: Freepik



Διατροφικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες

- Διάφορες διατροφικές προκλήσεις κατά τη διάρκεια και μετά τη μετανάστευση.
- Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφή των μεταναστών:
 - ✓ Κοινωνικοί παράγοντες (π.χ. έλλειψη χρόνου, κοινωνικά δίκτυα, άγχος κ.λπ.)
 - ✓ Οικονομικοί περιορισμοί και οικονομική προσιτότητα των τροφίμων
 - ✓ Συνθήκες στέγασης
 - ✓ Πολιτιστικά ζητήματα (π.χ. γλωσσικά εμπόδια, θρησκεία, έθιμα, γευστικές προτιμήσεις, πρακτικές και πεποιθήσεις υγειονομικής περίθαλψης)
 - ✓ Πολιτικοί παράγοντες (π.χ. κυβερνητική στήριξη, προγράμματα επισιτιστικής βοήθειας)



Θρεπτικά συστατικά

- Οι τροφές που τρώμε παρέχουν τα **θρεπτικά συστατικά** - ουσίες απαραίτητες για την ανάπτυξη και τη συντήρηση των ιστών του σώματος (π.χ. των μυών κ.λπ.) και για την ορθή ρύθμιση ζωτικών διεργασιών (π.χ. της αναπνοής κ.λπ.).
- Τα τρόφιμα είναι πολύπλοκα μείγματα διαφορετικών συστατικών, που παρέχουν διαφορετικές ποσότητες των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ο οργανισμός.
- Το σώμα δεν μπορεί να παράγει τα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται, επομένως πρέπει να λαμβάνουμε επαρκείς ποσότητες από τη διατροφή μας για να καλύψουμε τις ατομικές μας διατροφικές ανάγκες.



Ενέργεια και θερμίδες

- Η τροφή παρέχει την **ενέργεια** που χρειάζεται το σώμα μας για να λειτουργήσει.
- Η ενέργεια των τροφίμων μετριέται σε μονάδες που ονομάζονται **θερμίδες**.
- Μερικοί από τους κύριους παράγοντες που καθορίζουν τον αριθμό των θερμίδων που χρειάζεται ένα άτομο καθημερινά είναι η ηλικία, το φύλο, το βάρος, το ύψος και το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας.
- Η αποθήκευση ενέργειας είναι ζωτικής σημασίας για την επιβίωση για μελλοντική χρήση.
- Υπάρχουν δύο μεγάλες κατηγορίες θρεπτικών συστατικών στα τρόφιμα: τα **μακροθρεπτικά** και τα **μικροθρεπτικά** συστατικά.



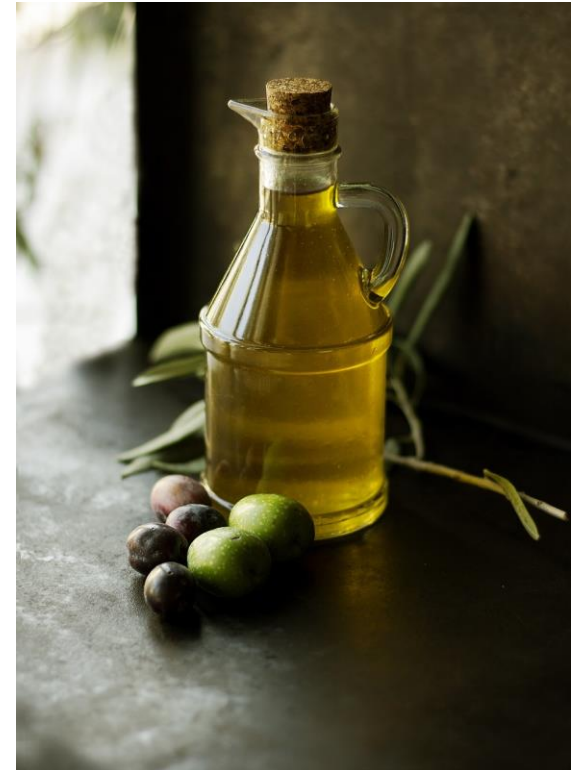
Μακροθρεπτικά συστατικά

- **Μακροθρεπτικά συστατικά:** θρεπτικά συστατικά που παρέχουν ενέργεια (θερμίδες) και απαιτούνται σε μεγάλες ποσότητες για τη διατήρηση των σωστών λειτουργιών του σώματος και την εκτέλεση των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.
- 3 κατηγορίες μακροθρεπτικών συστατικών:
 1. Υδατάνθρακες
 2. Πρωτεΐνη
 3. Λίπη



Λίπος

- Τα λίπη παρέχουν το υψηλότερο επίπεδο ενέργειας από οποιοδήποτε άλλο θρεπτικό συστατικό (9 θερμίδες ανά γραμμάριο).
- Τα λίπη προστατεύουν τα κύτταρα και τα εσωτερικά όργανα, μας επιτρέπουν να αποθηκεύουμε θερμίδες για να είμαστε προετοιμασμένοι για περιόδους που η τροφή είναι σπάνια και ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του σώματος.
- Τα λιπαρά οξέα μπορούν να χωριστούν σε:
 - ✓ **ακόρεστα λιπαρά οξέα** (συμπεριλαμβανομένων των μονοακόρεστων και πολυακόρεστων)
 - ✓ **κορεσμένα λιπαρά οξέα**
- Τα λίπη βρίσκονται φυσικά σε τρόφιμα **φυτικής και ζωικής προέλευσης.**



Υδατάνθρακες

- Οι υδατάνθρακες είναι η **κύρια πηγή ενέργειας** για τον οργανισμό.
- Οι υδατάνθρακες παρέχουν τις θερμίδες που απαιτούνται για τη δραστηριότητα, την ανάπτυξη, τις λειτουργίες του σώματος, τη συντήρηση και την ανανέωση των ιστών του σώματος.
- Γενικά, μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων προέρχεται από τα **φυτά**.



Πρωτεΐνη

- Η πρωτεΐνη παρέχει **αμινοξέα** που λειτουργούν ως "δομικά στοιχεία" της ζωής προκειμένου να:
 - ✓ σχηματίζουν, χτίζουν και επιδιορθώνουν τους ιστούς του σώματος (π.χ. μύες, δέρμα, τρίχες, οστά κ.λπ.)
 - ✓ διατηρούν ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα με την παραγωγή αντισωμάτων για την καταπολέμηση των ασθενειών.
- Οι πρωτεΐνες υπάρχουν σε τρόφιμα **τόσο από ζωικές όσο και από φυτικές πηγές**, οι οποίες παρέχουν διαφορετικούς συνδυασμούς αμινοξέων.



Μικροθρεπτικά συστατικά

- **Μικροθρεπτικά συστατικά:** θρεπτικά συστατικά που είναι επίσης απαραίτητα για τις λειτουργίες του οργανισμού και τα οποία ο οργανισμός χρειάζεται σε πολύ μικρές ποσότητες.
- Η έλλειψη οποιασδήποτε βιταμίνης στη διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές καταστάσεις υγείας.
- 2 κατηγορίες μικροθρεπτικών συστατικών:
 1. Βιταμίνες
 2. Μέταλλα



Νερό

Το νερό δεν ταξινομείται ούτε ως μακροθρεπτικό ούτε ως μικροθρεπτικό συστατικό, αλλά είναι απολύτως απαραίτητο για την υγεία και τη ζωή.

- Το νερό αντιπροσωπεύει ένα μεγάλο μέρος του σωματικού μας βάρους και είναι το κύριο συστατικό των σωματικών υγρών. Μεταφέρει θρεπτικά συστατικά και ενώσεις στο αίμα, ελέγχει τη θερμοκρασία του σώματος και αποβάλλει τα απόβλητα.
- Χάνουμε καθημερινά νερό και το σώμα μας δεν το αποθηκεύει, οπότε πρέπει να το αναπληρώνουμε μέσω των τροφών και των υγρών που καταναλώνουμε.





6.1.2

Κύριες αρχές της υγιεινής διατροφής

Στόχοι

- Απόκτηση γνώσεων σχετικά με τις βασικές αρχές της υγιεινής διατροφής.
- Παρουσίαση συμβουλών που παρέχονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας σχετικά με την υγιεινή διατροφή.



Πηγή: Freepik



Βασικές αρχές μιας υγιεινής διατροφής

Κύρια χαρακτηριστικά μιας υγιεινής διατροφής:

- ✓ αποτελείται από ποικιλία τροφίμων από διάφορες ομάδες τροφίμων (φρούτα, λαχανικά, όσπρια, γαλακτοκομικά προϊόντα και ζωικά τρόφιμα, βασικά τρόφιμα, λίπη και έλαια)
- ✓ καλύπτει τις ατομικές διατροφικές ανάγκες σε ενέργεια (θερμίδες) και θρεπτικά συστατικά
- ✓ είναι ασφαλής από τοξίνες, μούχλα και κάθε επιβλαβή χημική ουσία
- ✓ είναι ευχάριστη και πολιτισμικά αποδεκτή
- ✓ είναι διαθέσιμη και επαρκής κάθε μέρα και όλο το χρόνο.



Κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων & κάλυψη των ατομικών διατροφικών αναγκών

- Καμία τροφή δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας
- Μια υγιεινή, θρεπτική διατροφή αποτελείται από πολλά διαφορετικά τρόφιμα, τα οποία καταναλώνονται κατά προτίμηση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, και είναι επαρκής σε **ποσότητα** και **ποιότητα** για να καλύψει τις ατομικές ανάγκες σε ενέργεια (θερμίδες) και άλλα θρεπτικά συστατικά.
- **Δεν υπάρχει δίαιτα που να ταιριάζει σε όλους** → Οι διατροφικές ανάγκες είναι συγκεκριμένες για κάθε άτομο.
- **Η ισορροπία και η ποικιλία** στη διατροφή ισοδυναμούν με την εξασφάλιση ότι λαμβάνουμε αρκετή, αλλά όχι υπερβολική, ενέργεια και θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε.



Τρώγοντας ποικιλία τροφίμων & καλύπτοντας τις ατομικές διατροφικές ανάγκες

- **Η διατροφική προσαρμογή** είναι μια σύνθετη διαδικασία που οδηγεί τους μετανάστες στην υιοθέτηση των διατροφικών συνηθειών της χώρας υποδοχής.
- Οι υγιεινές πτυχές της διατροφής των ντόπιων (π.χ. υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως και ξηρών καρπών) φαίνεται να μειώνονται με την πάροδο του χρόνου μεταξύ των νεοαφιχθέντων μεταναστών, ενώ η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη, λίπος και αλάτι αυξάνεται.



Συμβουλές για υγιεινή διατροφή

- ✓ Πίνετε αρκετό νερό κάθε μέρα (8-10 φλιτζάνια την ημέρα).
- ✓ **Ισορροπία θερμίδων εισόδου/εξόδου:** διατηρήστε την ενεργειακή ισορροπία για να διατηρήσετε ένα υγιές σωματικό βάρος.
- ✓ Τρώτε καθημερινά φρέσκα και μη επεξεργασμένα τρόφιμα.
- ✓ Τρώτε τακτικά κρέας, πουλερικά, αυγά και ψάρια σε μικρές ποσότητες.
- ✓ Καταναλώστε τακτικά γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (κατά προτίμηση χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά) σε μικρές ποσότητες.



Συμβουλές για υγιεινή διατροφή

- ✓ Μειώστε την κατανάλωση ψημένων και τηγανητών τροφίμων και προσσκευασμένων σνακ και τροφίμων (π.χ. ντόνατς, κατεψυγμένη πίτσα, μαργαρίνες, fast food, κέικ, μπισκότα κ.λπ.) που περιέχουν **βιομηχανικά παραγόμενα τρανς λιπαρά**.
- ✓ Τρώτε λιγότερη ζάχαρη.
- ✓ Τρώτε λιγότερο αλάτι.





6.1.3

Η σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας

Στόχοι

- Αναγνώριση του αντίκτυπου της διατροφής στην ανθρώπινη υγεία.
- Να μάθετε για τους διάφορους τύπους υποσιτισμού.
- Να διερευνήσει τις επιπτώσεις του υποσιτισμού.



Η διατροφή επηρεάζει την υγεία μας

- Η σωστή διατροφή και οι διατροφικές συνήθειες είναι **θεμελιώδους σημασίας** για τη σωστή **ανάπτυξη** και **εξέλιξη**, τη **συνολική υγεία** και την **πρόληψη ασθενειών**.
- Οι ανεπαρκείς δίαιτες και η κακή διατροφή μπορούν να οδηγήσουν σε **υποσιτισμό** και να προκαλέσουν μια σειρά από διαφορετικά και πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας.
- Η καλύτερη διατροφή συνδέεται με:
 - ✓ βελτίωση της υγείας των βρεφών, των παιδιών και των μητέρων
 - ✓ ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα
 - ✓ ασφαλέστερη εγκυμοσύνη και τοκετός
 - ✓ χαμηλότερο κίνδυνο μη μεταδοτικών ασθενειών (όπως ο διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα)
 - ✓ μακροζωία



Η διατροφή επηρεάζει την υγεία μας

- Οι μετανάστες συχνά φθάνουν στη χώρα υποδοχής με διατροφικές ελλείψεις και αυτό μπορεί να συνδυαστεί με μια αρχικά ανεπαρκή σε θρεπτικά διατροφή στη χώρα καταγωγής.



Ο υποσιτισμός και οι μορφές του

- Ο υποσιτισμός αναφέρεται σε ελλείψεις, υπερβολές ή ανισορροπίες στην πρόσληψη ενέργειας (θερμίδων) ή/και θρεπτικών συστατικών από ένα άτομο.
- Ο όρος υποσιτισμός απευθύνεται σε 3 μεγάλες ομάδες:
 - 1. Υποσιτισμός:** εξασθένιση (χαμηλό βάρος προς ύψος, αδύνατος για το ύψος), καχεξία (χαμηλό ύψος προς ηλικία, πολύ κοντός για την ηλικία) και λιποβαρές σώμα (χαμηλό βάρος προς ηλικία, πολύ αδύνατος για την ηλικία),
 - 2. Υποσιτισμός που σχετίζεται με μικροθρεπτικά συστατικά:** ελλείψεις μικροθρεπτικών συστατικών (έλλειψη σημαντικών βιταμινών και ανόργανων συστατικών) ή περίσσεια μικροθρεπτικών συστατικών- και
 - 3. Υπερβάλλον βάρος, παχυσαρκία και μη μεταδοτικά νοσήματα που σχετίζονται με τη διατροφή** (όπως καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικά επεισόδια, διαβήτης και ορισμένοι καρκίνοι).

Ο υποσιτισμός, σε οποιαδήποτε μορφή,
απειλεί την ανθρώπινη ζωή.



Προσαρμογές που πρέπει να κάνουν οι μετανάστες κατά την άφιξη

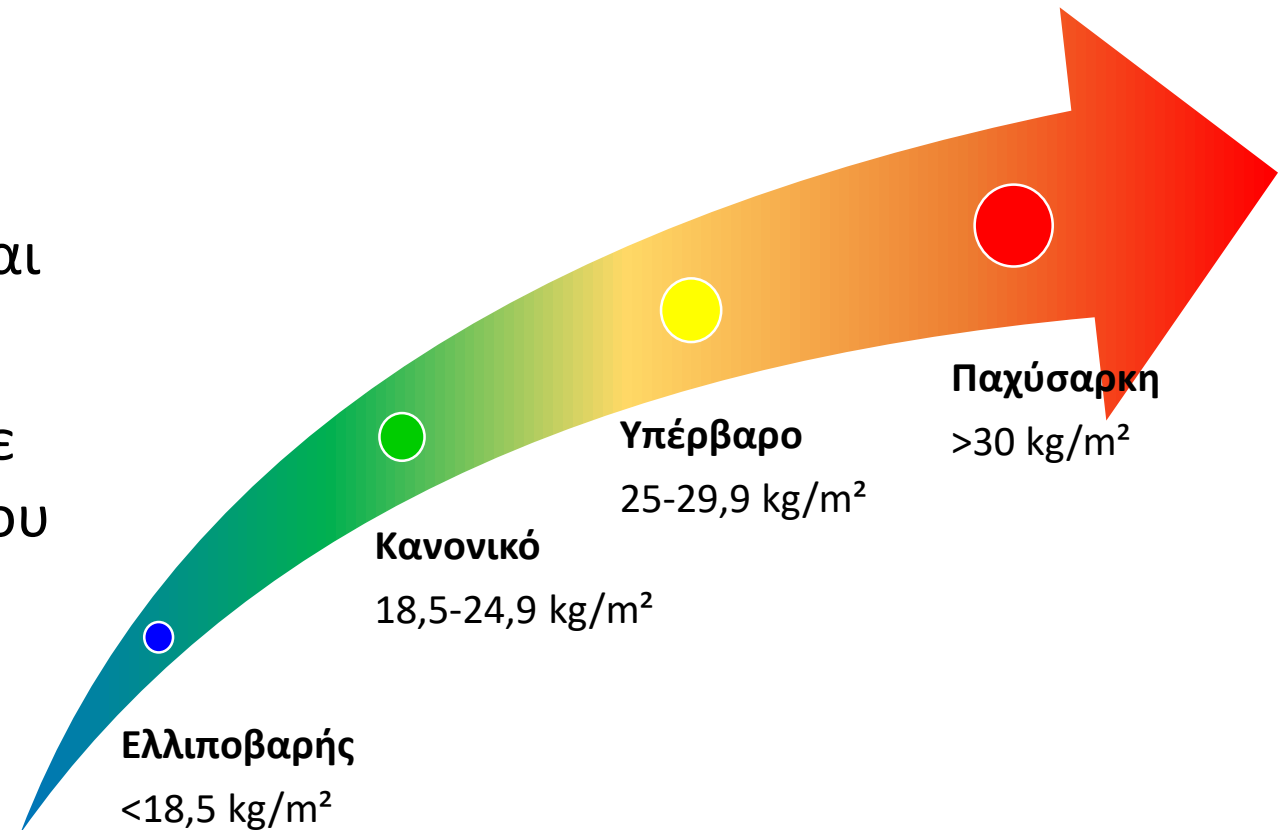
- Πλοήγηση σε ένα διαφορετικό περιβάλλον διατροφής και σωματικής δραστηριότητας
- Αλλαγή από ένα πιο παραδοσιακό διατροφικό περιβάλλον σε ένα πιο βιομηχανοποιημένο

Απαιτείται διατροφική
παιδεία για να είναι
δυνατή η επιλογή
υγιεινής διατροφής



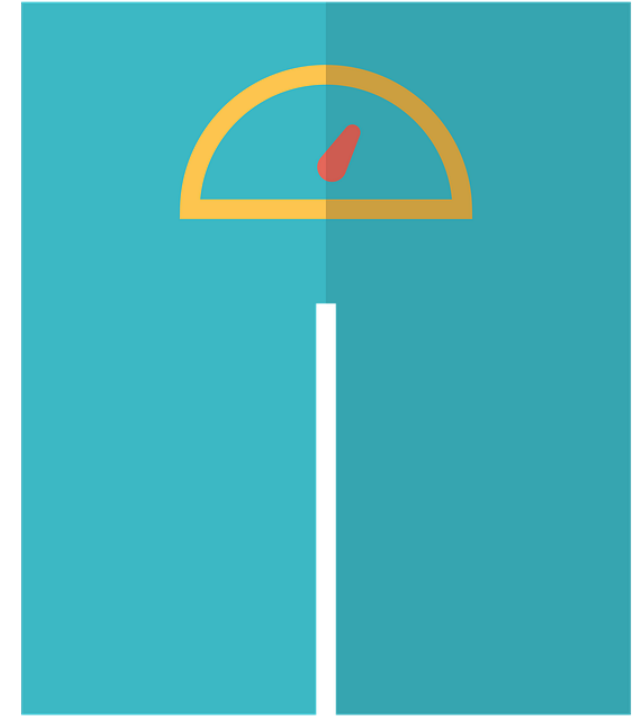
Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ)

- Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) είναι ένας δείκτης βάρους προς ύψος.
- Ορίζεται ως το βάρος ενός ατόμου σε κιλά διαιρούμενο με το τετράγωνο του ύψους του σε μέτρα (kg/m^2).



Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ)

- Ενώ οι μετανάστες στις δυτικές χώρες έχουν συνήθως χαμηλότερο ΔΜΣ κατά την άφιξη από ό,τι οι γηγενείς, ο κίνδυνος να είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι αυξάνεται σιγά-σιγά με τη διάρκεια της παραμονής τους, για να φτάσει σε αυτόν των γηγενών.





6.1.4

Καθορισμός στόχων

Στόχοι

- Να μάθουν για τη σημασία του καθορισμού στόχων.
- Να εξοικειωθούν με την τεχνική SMART.



Πηγή: Freepik



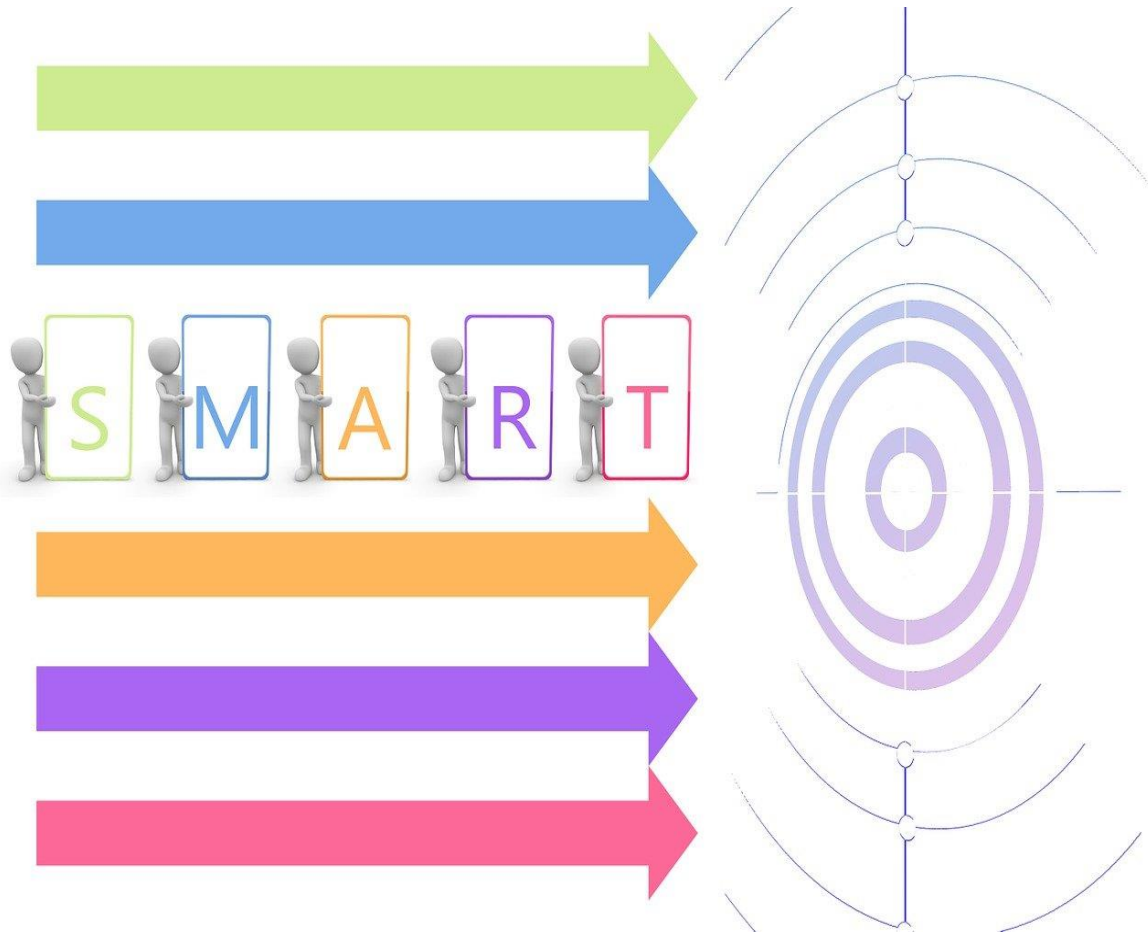
Γιατί είναι απαραίτητο;

- Ο καθορισμός στόχων αποτελεί βασική παρέμβαση για όσους επιθυμούν να κάνουν αλλαγές στη συμπεριφορά, όπως αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες.
- Το να οραματιζόμαστε τι πρέπει να κάνουμε για να πετύχουμε τους στόχους μας μπορεί να κάνει πιο πιθανό ότι θα πετύχουμε **πραγματικά αυτούς τους στόχους**.
- Οι στόχοι είναι μια μορφή κινήτρου, παρέχουν κατεύθυνση και μια αίσθηση προσωπικής ολοκλήρωσης και βοηθούν επίσης στην παρακολούθηση της προόδου.



Τεχνική: "SMART" στοχοθεσία

Ο καθορισμός διατροφικών στόχων **SMART** έχει διαπιστωθεί ότι βοηθά τους ανθρώπους να κάνουν θετικές και μακροπρόθεσμες αλλαγές στον τρόπο ζωής τους.



- Specific (Ειδικό)
- Measurable (Μετρήσιμο)
- Achievable (Εφικτό)
- Relevant (Σχετικό)
- Timely (Έγκαιρη)





6.1.5

Εφαρμογές υγείας που σχετίζονται με τη διατροφή και τη χρησιμότητά τους

Στόχοι

- Προσδιορισμός των λόγων χρήσης των εφαρμογών διατροφής.
- Να εξοικειωθείτε με τους πιο συνηθισμένους τύπους εφαρμογών διατροφής.
- Για να μάθετε σχετικά με τα πιθανά χαρακτηριστικά των εφαρμογών διατροφής.



Πηγή: Freepik



Αύξηση του αριθμού των διαθέσιμων εφαρμογών διατροφής

- Λόγω του μεγάλου αριθμού τους και της δωρεάν διαθεσιμότητάς τους → είναι δύσκολο να καταλάβετε τι προσφέρουν αυτές οι εφαρμογές και πώς συγκρίνονται μεταξύ τους.
- Σύμφωνα με τους χρήστες, οι εφαρμογές διατροφής **μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μια ποικιλία διαφορετικών στόχων:**

- ⊙ αύξηση/απώλεια βάρους
- ⊙ παροχή βοήθειας για τη λήψη ιατρικών ή σχετικών με την υγεία αποφάσεων
- ⊙ θεραπεία/διαχείριση μιας κατάστασης
- ⊙ εκτέλεση σχεδίου θεραπείας
- ⊙ Υγιεινή διατροφή
- ⊙ αυτοέλεγχος
- ⊙ βελτίωση προσοχής/ισορροπίας
- ⊙ αύξηση της γνώσης
- ⊙ εύρεση κινήτρου
- ⊙ ακόμη και άλλες πτυχές της ζωής (π.χ. μεγιστοποίηση της απόδοσης στην εργασία/στον αθλητισμό)



Οι πιο συνηθισμένοι τύποι εφαρμογών διατροφής

- Παρακολούθηση θερμίδων/προγράμματα παρακολούθησης τροφίμων/ημερολογίου τροφίμων
- Παρακολούθηση μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών
- Διατροφή-συνθήκες-ειδικότητες
 - π.χ. vegan, μέτρηση υδατανθράκων για άτομα με διαβήτη τύπου 2, απώλεια βάρους, δίαιτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, διατροφή κατά την εγκυμοσύνη και το θηλασμό, παιδιατρική διατροφή κ.λπ.



- Εύρεση εστιατορίων και παντοπωλείων
- Τροφική αλλεργία ή τροφική δυσανεξία
- Ενυδάτωση
- Παντοπωλείο και εξοικονόμηση χρημάτων
- Διατροφική συμβουλευτική και εκπαίδευση
- Mindfulness/Διαίσθηση της Διατροφής (Mindfulness/Intuitive Eating)
- Παροχή συνταγών ή σχεδιασμός γευμάτων



Πιθανά χαρακτηριστικά των εφαρμογών διατροφής

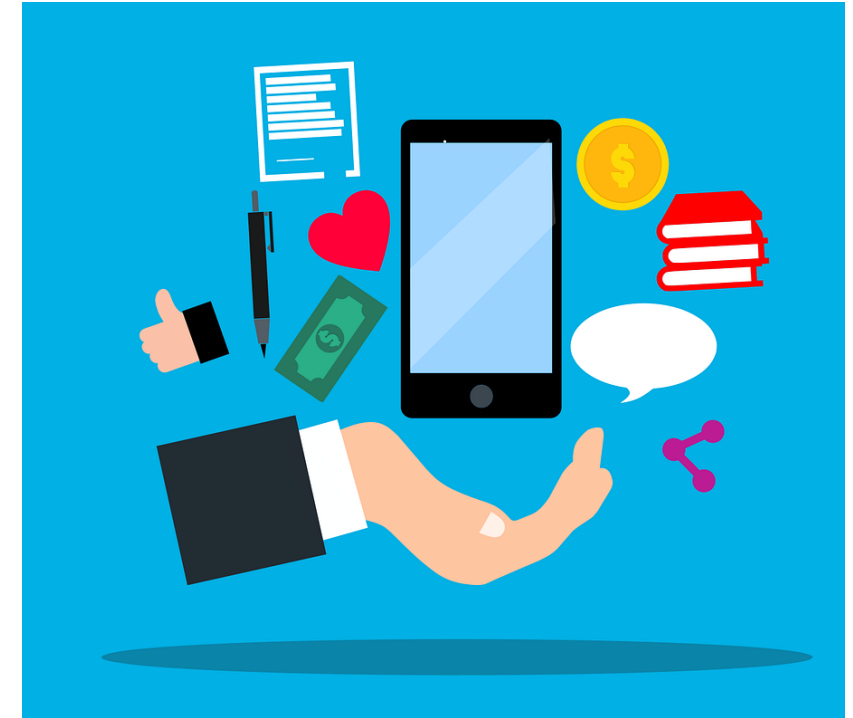
Οι περισσότερες εφαρμογές διατροφής έχουν **4 κατηγορίες καταγραφής:**
και άλλες (π.χ. προσωπικές υπενθυμίσεις).

- Οι περισσότερες εφαρμογές απαιτούν **χειροκίνητη έναρξη της καταγραφής δεδομένων** ανοίγοντας την εφαρμογή και κάνοντας κλικ στις σωστές επιλογές.
- Χειροκίνητη εισαγωγή των καταναλωθέντων τροφίμων για την παροχή ανατροφοδότησης.
- Συνηθέστερες εισροές φαινοτύπων: τρέχον βάρος, ύψος, φύλο και ηλικία.
- Δυνατότητα αποθήκευσης *καθημερινών σημειώσεων* και δημιουργίας *προσωπικών υπενθυμίσεων* (π.χ. για υπενθύμιση των σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας).



Πιθανά χαρακτηριστικά των εφαρμογών διατροφής

- Εσωτερικά φόρουμ, παρόμοια με τα ιστολόγια: ανάρτηση ερωτήσεων και συνταγών, ανταλλαγή πληροφοριών.
- Πρόταση προκλήσεων διατροφής στους χρήστες, π.χ. "γεμίστε το μισό πιάτο με λαχανικά".
- Απαιτούνται πληροφορίες σχετικά με **τις συνθήκες υγείας** (αρτηριακή πίεση, δεδομένα γλυκόζης κ.λπ.).
- Αναφορά σωματικής δραστηριότητας → Ονομασία και διάρκεια δραστηριότητας.



Χρησιμότητα των εφαρμογών διατροφής

- ✓ Βοήθεια για τη διαχείριση καταστάσεων υγείας (π.χ. διαβήτη) ή την επίτευξη προσωπικών στόχων.
- ✓ Αλλαγή, αξιολόγηση και παρακολούθηση της διατροφικής συμπεριφοράς και των παραγόντων κινδύνου για την υγεία που σχετίζονται με τη διατροφή.
- ✓ Παρέχετε αυτονομία, βοηθήστε τους ανθρώπους να αναλάβουν την ευθύνη των διατροφικών τους επιλογών.
- ✓ Βελτίωση της αντίληψης για την υγιεινή διατροφή και των διατροφικών γνώσεων.
- ✓ Δημιουργήστε κίνητρα.

WARNING

Απαιτείται προσεκτική ερμηνεία: Σχεδόν καμία εφαρμογή δεν διαθέτει μηχανή λήψης αποφάσεων ικανή να παρέχει συγκεκριμένες εξατομικευμένες συμβουλές διατροφής.





6.1.6

Συζήτηση και αξιολόγηση

Στόχοι

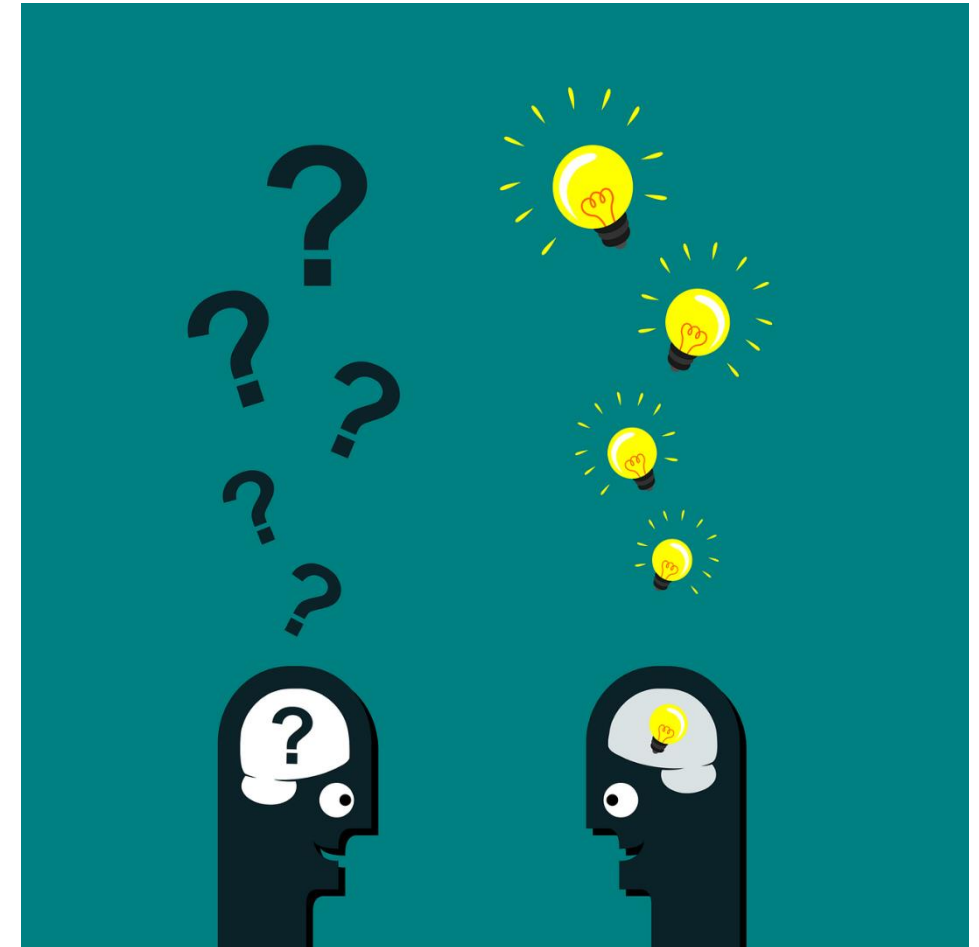
- Να επιλύσει και να αποσαφηνίσει παρεξηγήσε που προέκυψαν από όλες τις προηγούμενες θεωρητικές πληροφορίες.
- Να εξασφαλιστεί η σε βάθος κατανόηση του περιεχομένου της ενότητας.
- Να αξιολογηθεί η ενότητα.



Πηγή: Freepik

Συζήτηση

- *Ερωτήσεις;*
- *Διευκρινίσεις;*
- *Σχόλια;*



Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης

Το περιεχόμενο της ενότητας ήταν ενθαρρυντικό και ενδιαφέρον (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

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

Το περιεχόμενο της ενότητας ήταν σαφές, κατανοητό και εύκολο στην παρακολούθηση (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

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

Ο εκπαιδευτής ήταν καλά προετοιμασμένος (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

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

Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης

Η ενότητα ενίσχυσε τις γνώσεις μου για το θέμα (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

Θα συνιστούσα αυτή την ενότητα σε άλλους (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

Είμαι συνολικά ικανοποιημένος από την ενότητα (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

Παραπομπές, περαιτέρω αναγνώσεις και κλείσιμο

- 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.



Παραπομπές, περαιτέρω αναγνώσεις και κλείσιμο

- 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



Παραπομπές, περαιτέρω αναγνώσεις και κλείσιμο

- 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

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.