

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 6 - Sessione di
autoapprendimento (6.3)

Nutrizione e relative app per la
salute



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Sessione di autoapprendimento: contenuti

1. Quiz e autovalutazione

Alcuni dei principali fattori che determinano il numero di calorie di cui una persona ha bisogno ogni giorno sono

Due risposte sono corrette!

A. Età, sesso e peso.

B. Altezza e livello di attività fisica.

C. Il paese d'origine.

D. Stato civile.



Le due principali classi di nutrienti negli alimenti sono

Due risposte sono corrette!

A. Macronutrienti

B. Alcool

C. Acqua

D. Micronutrienti



L'acqua rappresenta gran parte del nostro peso corporeo

Vero

Falso



Esistono alimenti che contengono tutti i nutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno

Vero

Falso



Le parole chiave per una dieta sana e nutriente sono

Due risposte sono corrette!

A. Equilibrio

B. Colazione

C. Varietà

D. Digiuno



Una dieta sana

Solo una risposta è corretta!

A. è al sicuro da tossine, muffe e qualsiasi sostanza chimica dannosa.

B. Le risposte A, C e D sono tutte corrette.

C. è costituito da una varietà di alimenti appartenenti a diversi gruppi alimentari.

D. soddisfa i fabbisogni nutrizionali individuali di energia (calorie) e nutrienti.



Non fanno parte di una dieta sana

Solo una risposta è corretta!

A. Frutta

B. Grassi trans prodotti
industrialmente

C. Verdura

D. Cereali integrali



Gli alimenti ricchi di proteine sono

Due risposte sono corrette!

A. Mele

B. Pollame

C. Uova

D. Pomodori



Abbina le colonne

Abbina le colonne!

A. Mancanza di ferro

A. Rachitismo e osteoporosi

B. Mancanza di vitamina A

B. Anemia

C. Mancanza di vitamina D

C. Ritardo mentale e danno cerebrale

D. Mancanza di iodio

D. Gravi problemi agli occhi e cecità



Latte, yogurt e formaggio sono alimenti ricchi di calcio

Vero

Falso



Gli alimenti trasformati, come piatti pronti, patatine, pancetta, prosciutto e salame hanno un basso contenuto di sale

Vero

Falso



L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di consumare frutta e verdura fresca di stagione

Vero

Falso



Una migliore alimentazione è collegata a una migliore salute

Vero

Falso



La denutrizione nei bambini può provocare

Solo una risposta è corretta!

A. Migliore crescita.

B. Avere più energia per svolgere le normali attività della vita quotidiana.

C. Ammalarsi più frequentemente.

D. Miglioramento delle loro capacità di apprendimento.



L'obesità

Solo una risposta è corretta!

A. Non ha alcun impatto sulle capacità fisiche di una persona.

B. Non influenza la qualità della vita di una persona.

C. È definito come indice di massa corporea (BMI) $<25 \text{ kg/m}^2$

D. Può accorciare la vita di una persona.



Diete non salutari e cattiva alimentazione sono tra i principali fattori di rischio per le malattie croniche non trasmissibili (*come diabete di tipo 2, ipertensione, ictus, malattie cardiache, cancro, ecc.*)

Vero

Falso



Di seguito è riportato un esempio di obiettivo SMART:

“Voglio perdere peso perché sono obeso e l’obesità ha un impatto negativo sulla mia salute. Il mio peso attuale è di 100 kg e il mio obiettivo è perdere 30 kg entro i prossimi 2 giorni.”

Vero

Falso



Le app nutrizionali possono essere utilizzate solo per un obiettivo

Vero

Falso



Le app nutrizionali forniscono consigli che non dovrebbero mai essere messi in discussione

Vero

Falso





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

Hai completato
l'autoapprendimento di questo
modulo!



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.