MIG-HEALTH APPS
Mobile Health Apps for Migrants

https://apps4health.eu/

Module 6 - Experiential Training session (6.2)
Nutrition and relevant Health Apps

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

Partners

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es

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

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepsis.gr

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

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr

RESET
CYPRUS
www.resetcy.com

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

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

AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr

Experiential Training Session: Content

1. Specific Examples of Nutrition App

2. Real life integrations – Implementation of SMART goals

Objectives

✓ To comprehend in depth the theory and implement it on relevant nutrition apps.

✓ To comprehend in depth the usefulness of SMART goals and to be familiar with their utilization.

✓ To comprehend, through real-life scenarios and situations, how nutrition apps may enable following healthier dietary habits and may help individuals' health in general.

Source: Image by nuraghies on Freepik

Competences

- ✓ To equip participants with the skills required to leverage nutrition apps for achieving nutrition-related goals.

- ✓ To enhance the skills needed to make informed decisions about app selection, utilization, and integration into participants' everyday-nutrition, if they wish so.

Image by vectorjuice on Freepik

6.2.1
Specific examples of Nutrition Apps

Objectives

▪ To be familiar with the most common types of

Nutrition Apps.

▪ To identify and categorize app's type, main features

and sections.

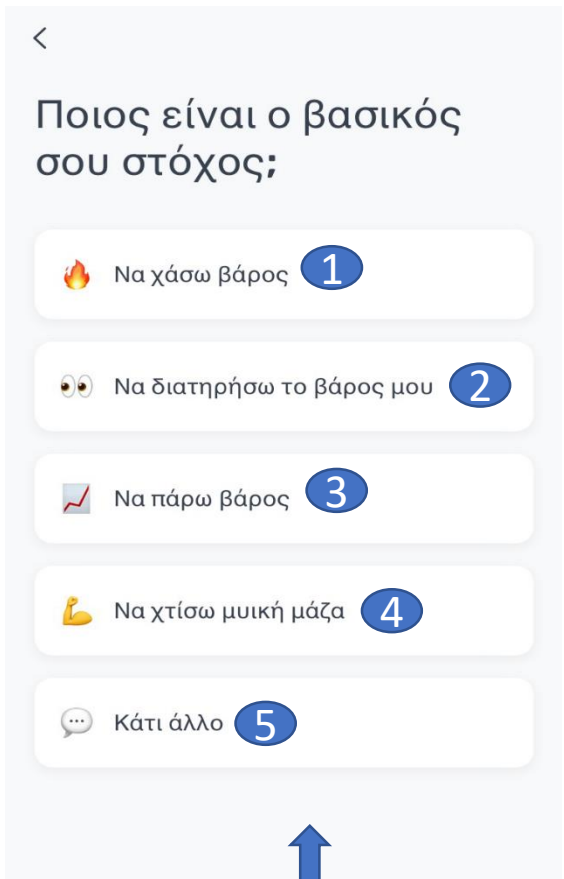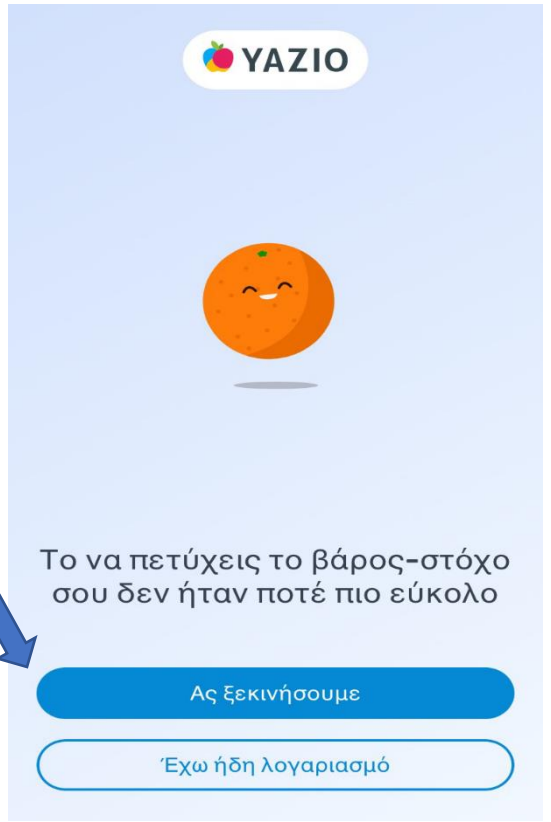▪ To be familiar with using an app for the first time.

Example 1:
YAZIO Fasting & Food Trucker (*greek:* **YAZIO - θερμιδομετρητής**)

Calorie counter and intermittent fasting app that consists of 3 main sections:

1. **Calorie Counter:** food diary with calorie goals, track of nutritional values & macronutrients, food database, built-in barcode scanner, create meals/meal plans, track steps/activities/ symptoms, water tracker with reminders etc.

2. **Intermittent Fasting:** fasting timer, fasting & eating reminders, intermittent fasting plans etc.

3. **Recipes:** new recipes every week, diet-specific recipes (e.g. vegan), grocery list feature, cooking mode to follow recipe instruction etc.
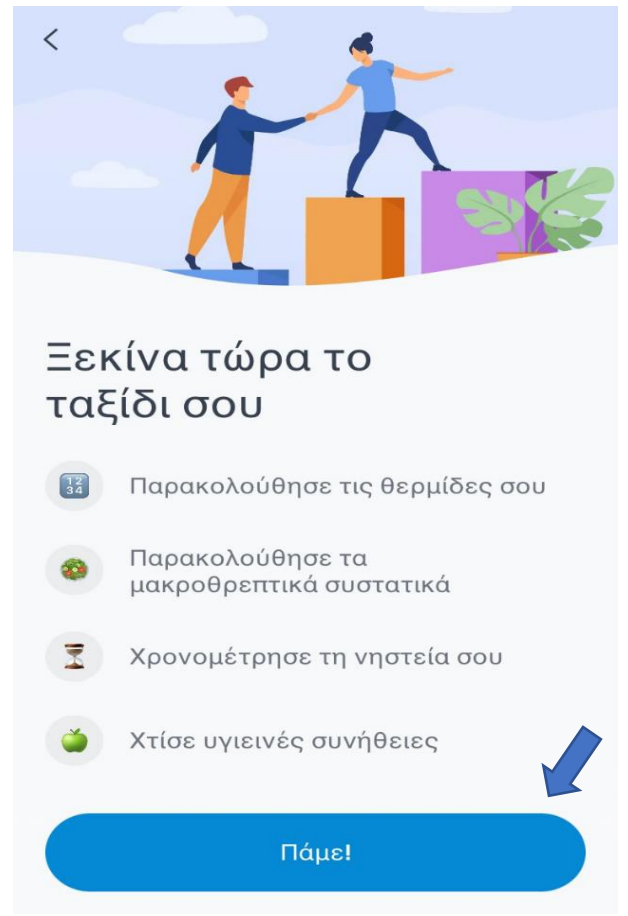
The image popping up when you open the app for the 1st time, saying achieving your goal-weight had never been easier.

YAZIO

Το να πετύχεις το βάρος-στόχο σου δεν ήταν ποτέ πιο εύκολο

Ας ξεκινήσουμε

Έχω ήδη λογαριασμό

Ποιος είναι ο βασικός σου στόχος;

🔥 Να χάσω βάρος 1

👀 Να διατηρήσω το βάρος μου 2

📈 Να πάρω βάρος 3

💪 Να χτίσω μυική μάζα 4

💬 Κάτι άλλο 5

Choose your main goal
- 1 for weight loss
- 2 for weight maintenance
- 3 for weight gain
- 4 for muscle-mass build up
- 5 for anything else.

Click on the blue button to start your journey by tracking calorie & macronutrients, timing your fasting and building healthy habits.

Ξεκίνα τώρα το ταξίδι σου

Παρακολούθησε τις θερμίδες σου

Παρακολούθησε τα μακροθρεπτικά συστατικά

Χρονομέτρησε τη νηστεία σου

Χτίσε υγιεινές συνήθειες

Πάμε!

Decide on what else you want to achieve by clicking on one or more
- 1 for eating healthy
- 2 for having more energy & better mood
- 3 for having motivation
- 4 for feeling better for your body.

Τι άλλο θα ήθελες να πετύχεις;

1 🍏 Να τρώω και να ζω πιο υγιεινά ✅
2 ☀️ Να έχω περισσότερη ενέργεια και καλύτερη διάθεση ✅
3 💪 Να έχω κίνητρο και συνέπεια ✅
4 🧘 Να νιώθω καλύτερα για το σώμα μου ✅

Επομενο

Πώς μπορεί να βοηθήσει το YAZIO;

1 Μέτρηση θερμίδων
Διαχειρίσου καλύτερα την καθημερινή διατροφή σου.

2 Παρακολούθηση δραστηριότητας
Μείνε υγιής και σε φόρμα όσο μεγαλώνεις

3 Υγιεινή διατροφή
Ανακάλυψε εύκολες και νόστιμες συνταγές.

4 Αναλύσεις και στατιστικά
Κατανόησε τις διατροφικές σου συνήθειες.

Επομενο

Select how you want the app to help you by clicking on one or more
- 1 for calorie counting
- 2 for physical activity monitoring
- 3 for healthy recipes
- 4 for providing analytics & stats.

Πόσα ξέρεις για την υγιεινή διατροφή;

1 😐 Αρχάριος
Δεν ξέρω τίποτα για τη διατροφή και χρειάζομαι βοήθεια για να ξεκινήσω.

2 🙂 Μέσου επιπέδου
Ξέρω λίγα πράγματα για τη διατροφή, αλλά η διαιτά μου χρειάζεται μεγαλύτερη οργάνωση και έλεγχο.

3 😎 Προχωρημένος
Ξέρω πολλά για τη διατροφή και απλώς θέλω να βελτιστοποιήσω τις διατροφικές μου συνήθειες.

Choose your knowledge level on healthy nutrition
- 1 for beginner
- 2 for intermediate
- 3 for advanced.

Σε ποιές συνήθειες θα ήθελες να εστιάσουμε;

1 Έλεγχος μερίδων
Θέλω να καταναλώνω υγιεινές ποσότητες φαγητού.

2 Τσιμπολόγημα
Θέλω να τρώω λιγότερο ανάμεσα στα γεύματα.

3 Ισορροπία
Θέλω να ακολουθώ πιο ισορροπημένη διατροφή.

4 Ενυδάτωση
Θέλω να πίνω περισσότερο νερό.

5 Άσκηση
Θέλω να είμαι πιο δραστήριος/α.

Επόμενο

Select on factors holding you from achieving your goals:
- 1 for lack of consistency
- 2 for unhealthy eating habits
- 3 for lack of support
- 4 for a busy schedule
- 5 for lack of inspiration for meal preparation.

Τι σε εμποδίζει να πετύχεις τους στόχους σου;

1 Έλλειψη συνέπειας
2 Ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες
3 Έλλειψη υποστήριξης
4 Φορτωμένο πρόγραμμα
5 Έλλειψη έμπνευσης για τα γεύματα

Επόμενο

Select on which habits you want to focus on by clicking on one ore more:
- 1 for portion size control
- 2 for avoidance of snacking
- 3 for balanced nutrition
- 4 for hydration
- 5 for working out & exercise.

Ποιο είναι το φύλο σου;
Πρέπει να ξέρουμε το φύλο σου για να υπολογίσουμε με ακρίβεια τον ημερήσιο θερμιδικό σου στόχο.

Γυναίκα   Άντρας

Ποιο φύλο να επιλέξω;

Πότε είναι τα γενέθλιά σου;
27 Μαΐου 1990
28 Ιουνίου 1991
29 Ιουλίου 1992
30 Αυγούστου 1993
31 Σεπτεμβρίου 1994
1 Οκτωβρίου 1995

Επόμενο

Enter your date of birth, height and gender.

Πόσο ύψος έχεις;
175
cm   πόδια/ίντσες

Επόμενο

1 2 3 / 4 5 6 / 7 8 9 / 0 ⌫

Define your physical activity level:
- 1 for light
- 2 for moderate intensity
- 3 for intense
- 4 for highly intense.

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.

Ποιο είναι το τωρινό σου βάρος;
Δεν πειράζει αν το μαντέψεις. Μπορείς πάντα να διορθώσεις το αρχικό σου βάρος.

70

κιλά   λίμπρες

Επόμενο

1 2 3
4 5 6
7 8 9
. 0 ⌫

Ας θέσουμε τον στόχο που σίγουρα θα πετύχεις!

0

κιλά   λίμπρες

Επόμενο

1 2 3
4 5 6
7 8 9
. 0 ⌫

Πόσο δραστήριος/α είσαι;
Το καθημερινό επίπεδο δραστηριότητάς σου θα μας βοηθήσει να υπολογίσουμε με ακρίβεια τις θερμιδικές σου ανάγκες.

1 Ελαφριά δραστηριότητα
Κυρίως κάθομαι, π.χ. υπάλληλος γραφείου

2 Μέτρια δραστηριότητα
Κυρίως στέκομαι, π.χ. δάσκαλος

3 Έντονη δραστηριότητα
Κυρίως περπατάω, π.χ. σερβιτόρος

4 Πολύ έντονη δραστηριότητα
Σωματικά επίπονη εργασία, π.χ. χτίστης

Ακολουθείς συγκεκριμένη διατροφή;
Θα προσαρμόσουμε τις προτάσεις μας στις προτιμήσεις σου.

1 Κλασική

2 Ιχθυοχορτοφαγική

3 Χορτοφαγική

4 Vegan

Select what kind of recording you wish to start entering:

- 1 for height, weight, circumferences
- 2 physical activities
- 3 for snack
- 4 for dinner
- 5 for lunch
- 6 for breakfast.
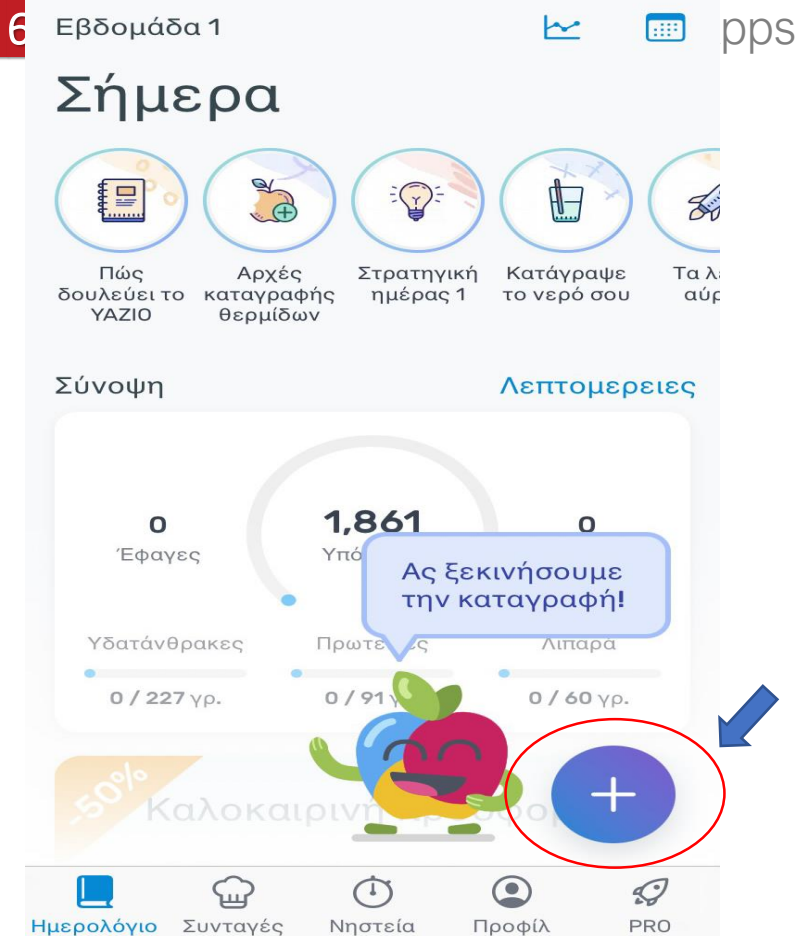
The home screen image showing once you complete all previous necessary data entry. The 'apple mascot' is inviting you to start recording by clicking on the + sign.
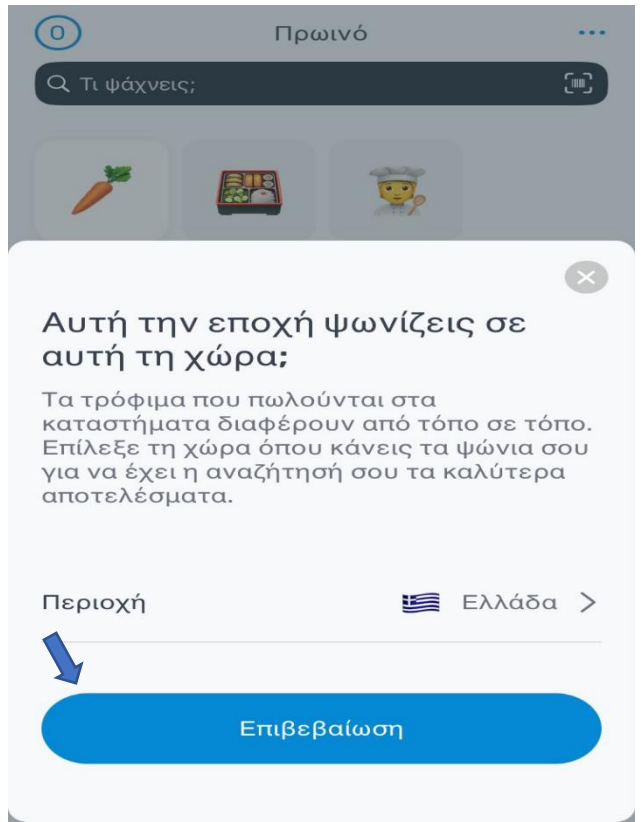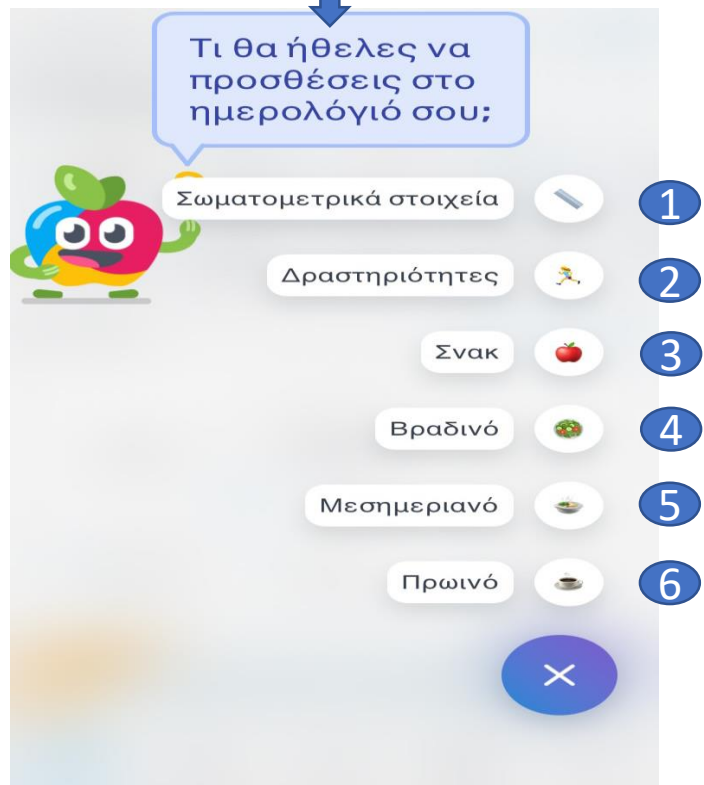
In case of entering food records, select the country from which you are currently shopping in to 'access' the right food database of the app.

Example 2:
Water Reminder - Remind Drink (*greek: Υπενθύμιση νερού – Υπενθυμίστε*)

- A free application with main function to help keep water tracker.

- Main features:

  - Based on gender and weight → let users know how much water should they drink a day.

  - Diverse menu of about 20 different drinks.

  - Choose the amount of water drunk each time.

  - Smart reminder: time mode of going to bed so users do not get drink water reminder.

  - Water tracker by week, month and year in the chart.

  - Achievements to encourage users to accomplish their daily goal set.

  - Allows integration of data into health application.

The image popping up when you open the app for the 1st time, saying that this app is your personal hydration-companion.

Γεια σου, είμαι ο προσωπικός σας σύντροφος ενυδάτωσης

Προκειμένου να παρέχουμε συμβουλές ενυδάτωσης, πρέπει να λάβω ορισμένα βασικά στοιχεία. Και θα το κρατήσω μυστικό.

ΠΑΜΕ

Αρσενικό   --   --   --

Το φύλο σας

Αρσενικό   Θηλυκό

ΕΠΌΜΕΝΟ

Θηλυκό   60 kg   --   --

Το βάρος σας

58
59
60   kg
61   lbs
62

ΕΠΌΜΕΝΟ

Θηλυκό   47 kg   06:00   --

Ώρα αφύπνισης

03   57
04   58
05   59
06   00
07   01
08   02
09   03

ΕΠΌΜΕΝΟ

Enter your gender, weight and time of waking up.
Click on the blue button on your right to move on each time.

Ώρα για ύπνο

Enter the time you are going to bed at night.

Your personal hydration-plan shows your adequate daily water intake

Παραλείπω

Προσωπικό σχέδιο ενυδάτωσης

Η κατάλληλη ημερήσια λήψη νερού για σας

2000 ml

ΕΠΌΜΕΝΟ >

1/4

x12

167ml

Πόσο πρέπει να πίνετε

12 φορές την ημέρα
167 ml κάθε φορά

ΕΠΌΜΕΝΟ >

2/4

It explains how many glasses of water are required and the quantity needed to meet your adequate daily water intake

The app provides a 'hydration-report' to effectively monitor water intake

Παραλείπω

Προσωπικό σχέδιο ενυδάτωσης

Πώς να το παρακολουθείτε αποτελεσματικά

Ελέγξτε την αναφορά ενυδάτωσης και δείτε την αναλογία σας

ΞΕΚΙΝΉΣΤΕ

Θηλυκό   47 kg   06:20   22:00

The home screen image showing once you complete all previous necessary data entry.

Υπενθύμιση για να Πιείτε Νερό

Αρχίστε πίνοντας το πρώτο ποτήρι νερό!

Περισσότ ερες συμβουλ ές

0/2000 ml
Καθημερινός στόχος για το ποτό

175 ml

Επιβεβαιώστε ότι μόλις έχετε πιει νερό

Τα σημερινά αρχεία

🕐 --
Την επόμενη φορά   175 ml

Αρχική σελίδα   Ιστορικό   Ρυθμίσεις

Your water history page. Click on each option to check the stats and diagrams:
• 1 for weekly average intake (ml/day)
• 2 for monthly average intake (ml/day)
• 3 for mean % completion
• 4 for frequency of drinking times

Ιστορικό

| Κυρ | Δευ | Τρί | Τετ | Πέμ | Παρ | Σάβ |

Αναφορά ποτών στο νερό

● Εβδομαδιαίος μέσος όρος   0 ml / ημέρα   1

● Μηνιαίος μέσος όρος   0 ml / ημέρα   2

● Μέση ολοκλήρωση   0%   3

● Συχνότητα ποτού   0 φορές / ημέρα   4

Ένα υγιές μυαλό και σώμα είναι ενυδατωμένο. Ελάτε και δοκιμάστε!

Click on the 'clock' sign to access your water history.

Real life integrations – Implementation of SMART goals
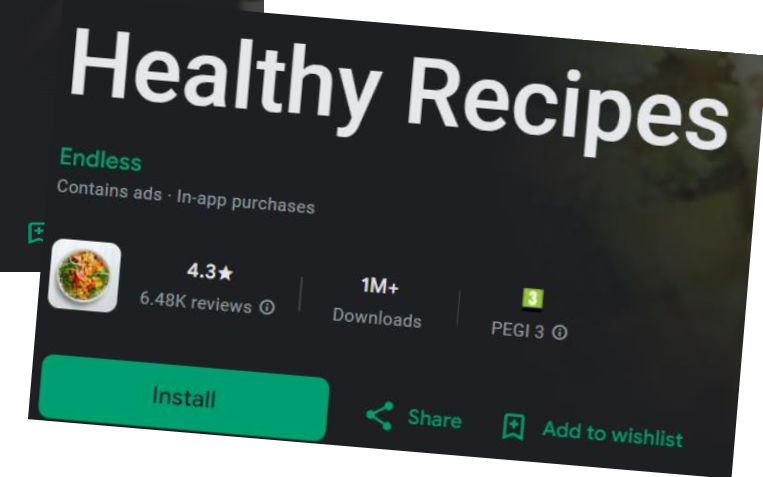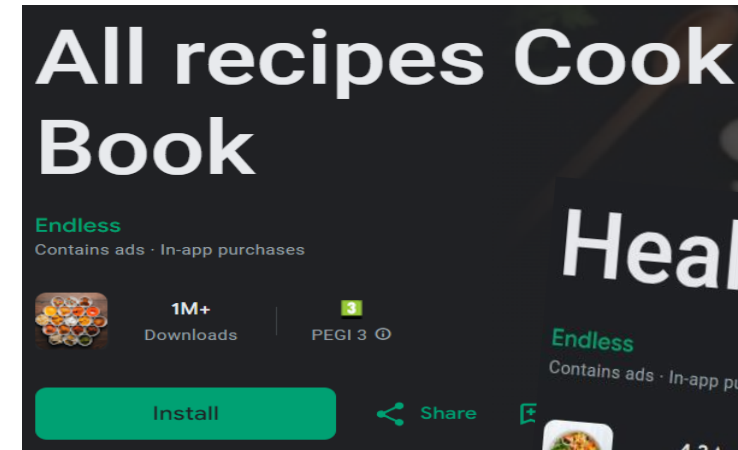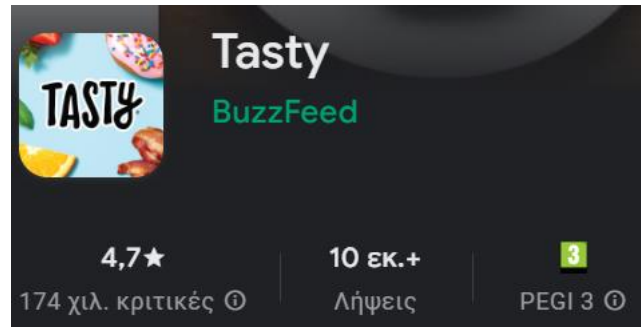
Objectives

- To provide real-life scenarios of how nutrition apps may enable following following healthier dietary habits and may help individuals' health in general.

- To present different real-life scenarios where nutrition apps could be beneficial.

- Learners to set their own nutrition-related SMART goals and intergrade them in nutrition apps.

Designed by Freepik

Scenario 1

Tasty
BuzzFeed
4,7★   10 εκ.+   3
174 χιλ. κριτικές ⓘ   Λήψεις   PEGI 3 ⓘ

All recipes Cook Book
Endless
Contains ads · In-app purchases
1M+ Downloads   3 PEGI 3 ⓘ
Install   Share

Healthy Recipes
Endless
Contains ads · In-app purchases
4.3★   1M+   3
6.48K reviews ⓘ   Downloads   PEGI 3 ⓘ
Install   Share   Add to wishlist

Looking for inspiration

▪ M.: age 40, working a full-time job, mother of 2 children.

▪ M. has run out of inspiration for preparing a nice and healthy meal for herself and her children. She is bored of cooking the same options every week and she wants to find new cooking recipes that will be easy to make and will appeal attractive for her children to try.

▪ M. decides to download a Nutrition App containing healthy delicious recipes from which she gets ideas.

Scenario 2

Managing & monitoring a micronutrient deficiency

- N.: age 22, student, iron deficiency anaemia diagnosed by her doctor.

- The doctor recommended her starting a daily iron supplement and receiving adequate amount of iron through her dietary intake.

- N. decides to download an app to remind her to take the daily iron supplement and to track her intake of iron (mg) through inserting the foods and drinks she consumes.

CareClinic Tracker & Reminder

Symptom, Mood, Tracker
CareClinic Tracker & Reminder
Contains ads · In-app purchases

Track, Journal, Symptoms, Medication, Pain, Anxiety, Wellness, Pill, Vitamin

3.2★
851 reviews

50K+
Downloads

E
Everyone ⓘ

Install

ViCa Vitamin Tracker in Food
Anima Mundi
In-app purchases

10K+
Downloads

3
PEGI 3 ⓘ
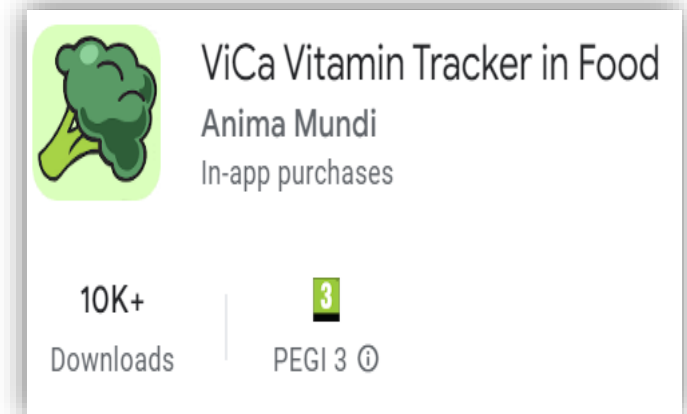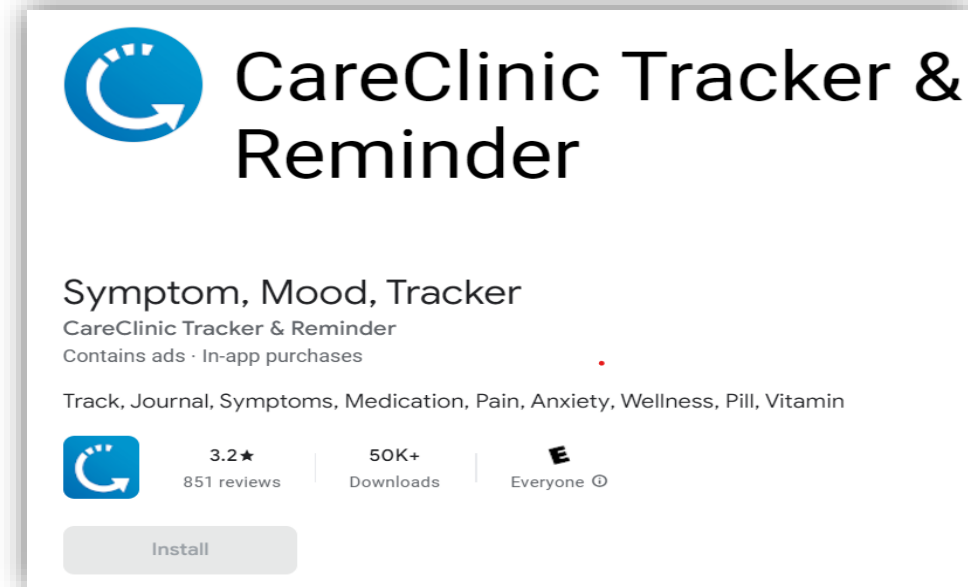
Scenario 3

Managing Hypertension

- T.: male, age 65, retired, one previous heart attack incidence, diagnosed with hypertension.

- The doctor advised him to decrease the consumption of salty foods and not to exceed the intake of 3g of salt (sodium) daily.

- T. decides to download an app to monitor and calculate his daily sodium intake by entering all the foods he consumes and to discover low-salt options.
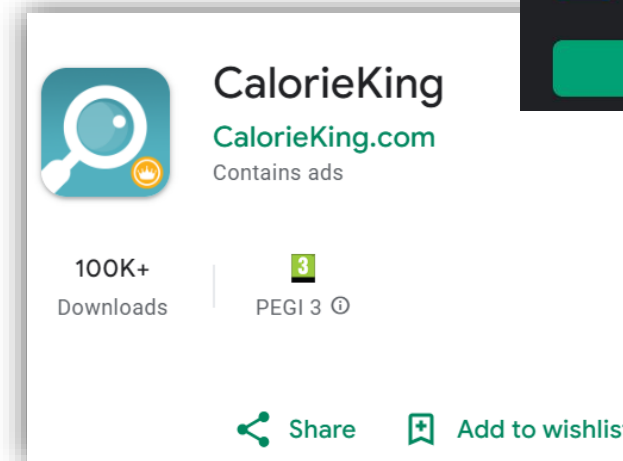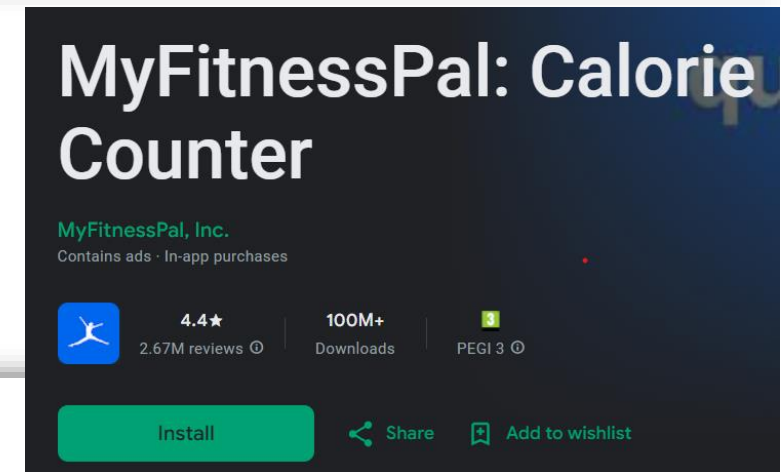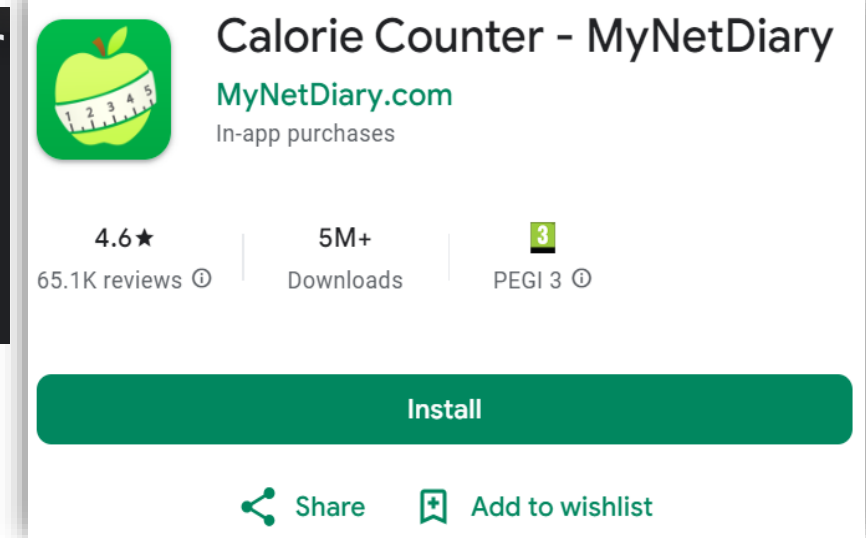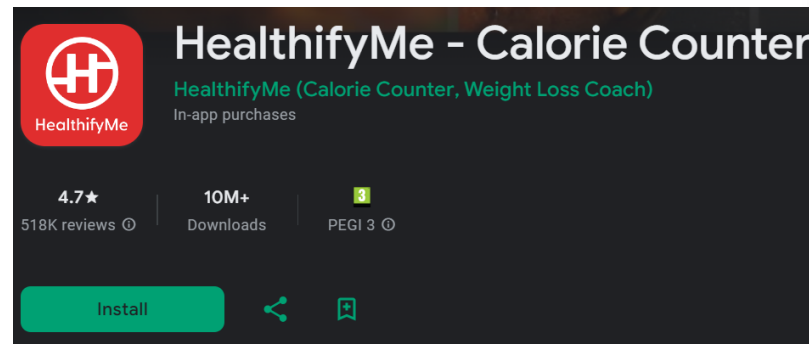
Sodium Tracker & Counter 4+
Track Daily Sodium Intake
Ten Labs Ltd
Designed for iPhone
Free · Offers In-App Purchases

Sodium Tracker
KyuBid
Contains ads · In-app purchases

1K+
Downloads

3
PEGI 3 ⓘ
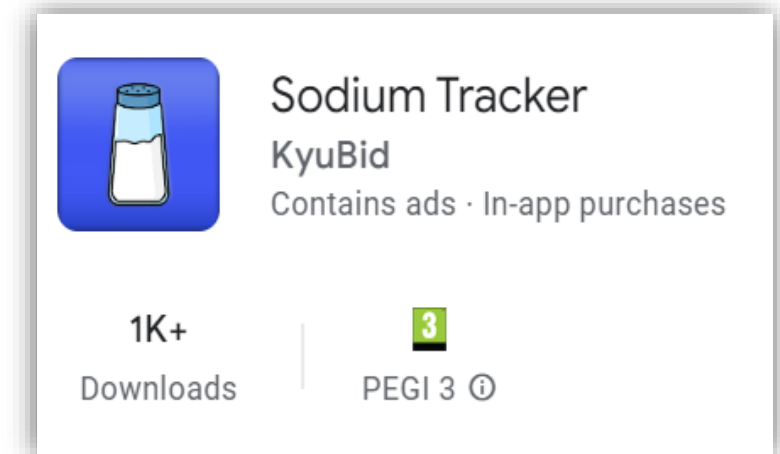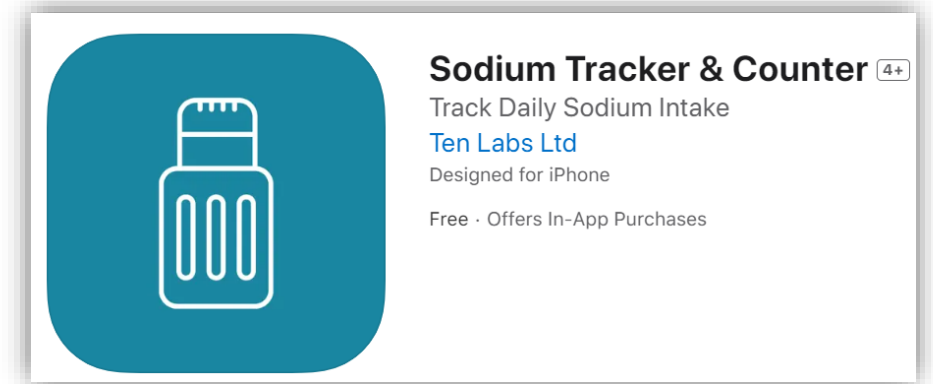
Scenario 4

Monitoring calorie to control body weight

- J.: male, age 35, working part-time.

- He wants to lose weight and his dietitian friend advised him to eat about 2,500 kcals/day in order to start losing 0,5kg/week.

- J. decides to download an app to monitor and calculate his calorie intake by entering each consumed food and beverage.

HealthifyMe - Calorie Counter
HealthifyMe (Calorie Counter, Weight Loss Coach)
In-app purchases
4.7★ 518K reviews 10M+ Downloads PEGI 3
Install

Calorie Counter - MyNetDiary
MyNetDiary.com
In-app purchases
4.6★ 65.1K reviews 5M+ Downloads PEGI 3
Install
Share   Add to wishlist

MyFitnessPal: Calorie Counter
MyFitnessPal, Inc.
Contains ads · In-app purchases
4.4★ 2.67M reviews 100M+ Downloads PEGI 3
Install   Share   Add to wishlist

CalorieKing
CalorieKing.com
Contains ads
100K+ Downloads PEGI 3
Share   Add to wishlist

Scenario 5

Managing Diabetes

- K.: female, age 30, diabetes type 1 patient since se was 8 years old.

- Her last blood results show her sugar level is a little off course. Her doctor advised her to pay more attention to the carbohydrates she consumes in each meal in combination to the amount of insulin she injects.

- K. decides to download a nutrition app to track carbohydrate intake of each meal and to find low-carb recipes.

Glycemic Index Load Tracker
RFIT development
In-app purchases
50K+ Downloads | PEGI 3 ⓘ
Install

Klinio: Diabetic meal plan
Diabetes Solutions
Αγορές εντός εφαρμογής
100 χιλ.+ Λήψεις | PEGI 3 ⓘ

Carbs & Cals: Diet & Diabetes
Chello Publishing Limited
Αγορές εντός εφαρμογής
100 χιλ.+ Λήψεις | PEGI 3 ⓘ

Carb Manager–Keto Diet Tracker
Wombat Apps LLC
Αγορές εντός εφαρμογής
4,7★ 140 χιλ. κριτικές ⓘ | 5 εκ.+ Λήψεις | PEGI 3 ⓘ

Scenario X?

Suggestions?

▪ Any other scenario that a Nutrition App could be useful?

Activity: Setting & implementing nutrition-related SMART goals

Set your own nutrition-related SMART goal

- Share your goal with the rest of the group.

- Check whether it is actually a SMART goal (fulfill prerequisites?).

- Is it related to a specific food group (e.g. fruits), is it related to body weight or a health condition?

- Why did you choose this goal?

Activity: Setting & implementing nutrition-related SMART goals

Brainstorm and discuss:

How could you integrate these goals in a nutrition app?

What kind of app will you use to track the progress of your goal?

Is there a difficulty you might face?

Congratulations!
You have completed the experiential training session of this module!