

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Module 6 - Session d'auto-apprentissage (6.3)

Nutrition et applications de santé pertinentes



Partenaires

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENES, GRECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr



RESET
CHYPRE
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinancé par
l'Union européenne



Session d'auto-apprentissage : Contenu

1. Quiz et auto-évaluation



Les principaux facteurs qui déterminent le nombre de calories dont une personne a besoin quotidiennement sont les suivants

Deux réponses sont correctes !

A. Âge, sexe et poids.

B. Taille et niveau d'activité physique.

C. Le pays d'origine.

D. État civil.



Les deux principales catégories de nutriments présents dans les aliments sont les suivantes

Deux réponses sont correctes !

A. Macronutriments

B. L'alcool

C. L'eau

D. Micronutriments



L'eau représente une grande partie de notre poids corporel

Vrai

Faux



Il existe des aliments qui contiennent tous les nutriments dont notre corps a besoin

Vrai

Faux



Les mots clés d'une alimentation saine et nutritive sont les suivants

Deux réponses sont correctes !

A. L'équilibre

B. Petit-déjeuner

C. Variété

D. Le jeûne



Une alimentation saine

Une seule réponse est correcte !

A. est à l'abri des toxines, des moisissures et de tout produit chimique nocif.

B. Les réponses A, C et D sont toutes correctes.

C. se compose d'une variété d'aliments provenant de différents groupes alimentaires.

D. répond aux besoins nutritionnels individuels en énergie (calories) et en nutriments.



Ils ne font pas partie d'un régime alimentaire sain

Une seule réponse est correcte !

A. Les fruits

B. Les acides gras trans d'origine industrielle

C. Les légumes

D. Céréales complètes



Les aliments riches en protéines sont

Deux réponses sont correctes !

A. Les pommes

B. Volaille

C. Œufs

D. Tomates



Faire correspondre les colonnes

Faites correspondre les colonnes !

A. Manque de fer

A. Rachitisme et ostéoporose

B. Manque de vitamine A

B. Anémie

C. Manque de vitamine D

C. Retard mental et lésions cérébrales

D. Manque d'iode

D. Problèmes oculaires graves et cécité



Le lait, le yaourt et le fromage sont des aliments riches en calcium

Vrai

Faux



Les aliments transformés, tels que les plats préparés, les chips, le bacon, le jambon et le salami sont pauvres en sel.

Vrai

Faux



L'Organisation mondiale de la santé recommande de consommer des fruits et légumes frais de saison.

Vrai

Faux



Une meilleure alimentation est liée à une meilleure santé

Vrai

Faux



La dénutrition chez les enfants peut entraîner

Une seule réponse est correcte !

A. Une meilleure croissance

B. Avoir plus d'énergie pour effectuer les activités normales de la vie quotidienne

C. Maladie plus fréquente

D. Amélioration de leurs capacités d'apprentissage



Obésité

Une seule réponse est correcte !

A. N'a pas d'impact sur les capacités physiques d'une personne.

B. N'influence pas la qualité de vie d'une personne.

C. Est défini par un indice de masse corporelle (IMC) $< 25 \text{ kg/m}^2$

D. Peut raccourcir la vie d'une personne.



Les régimes alimentaires malsains et la mauvaise nutrition figurent parmi les principaux facteurs de risque des maladies chroniques non transmissibles (*telles que le diabète de type 2, l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies cardiaques, le cancer, etc.*)

Vrai

Faux



Voici un exemple d'objectif SMART :

Je veux perdre du poids parce que je suis obèse et que l'obésité a un impact négatif sur ma santé. Mon poids actuel est de 100 kg et mon objectif est de perdre 30 kg dans les deux prochains jours."

Vrai

Faux



Les applications nutritionnelles ne peuvent être utilisées que pour un seul objectif

Vrai

Faux



Les applications de nutrition fournissent des conseils qui ne devraient jamais être remis en question

Vrai

Faux





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Félicitations !

Vous avez terminé l'auto-apprentissage de ce module !



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.