Diario delle abitudini

Nome _____ Cognome _____

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Area Vasta Emilia Nord

Quali ore della giornata: ***At what time of the day:*** ***A quelles heures de la journeè:***

24	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Realizzato dai consultori familiari di Area Vasta Emilia Nord, in collaborazione con la Regione Emilia-Romagna, progetto grafico Monica Chili e studio dana comunicazione e immagine

PAKISTAN (urdu)

کھانے پینے کی ڈائری
DIARIO DEGLI ALIMENTI

Nome ____________________ نام

Cognome ____________________ فیملی نام

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Area Vasta Emilia Nord

Quante volte alla settimana consuma: دن میں کتنی بار یہ چیزیں استعمال کرتا یا کرتی ہے؟

Italiano	اردو	1	2	3	4	5	6	7
1. pasta o riso	1. پاستا یا چاول	○	○	○	○	○	○	○
2. pane	2. روٹی بریڈ	○	○	○	○	○	○	○
3. cracker, grissini, fette biscottate...	3. کریکر، بریڈ اسٹکس، رس- - - - -	○	○	○	○	○	○	○
4. pizza, focaccia, crescentine...	4. پزا، کیک پیسز ، اسنیکس	○	○	○	○	○	○	○
5. patate	5. آلو	○	○	○	○	○	○	○
6. legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie...)	6. سبزی دال (پھلیاں، مٹر، چنے ،لوبیا، دالیں- - -)	○	○	○	○	○	○	○
7. verdura	7. سبزیاں	○	○	○	○	○	○	○
8. frutta	8. پھل	○	○	○	○	○	○	○
9. alimenti integrali	9. مکمل غذائیت والی	○	○	○	○	○	○	○
10. latte / yogurt	10. دودھ \ دہی	○	○	○	○	○	○	○
11. carne	11. گوشت	○	○	○	○	○	○	○
12. salumi	12. سالامے	○	○	○	○	○	○	○
13. formaggi	13. فرماجو	○	○	○	○	○	○	○
14. uova	14. انڈے	○	○	○	○	○	○	○
15. pesce	15. مچھلی	○	○	○	○	○	○	○
16. olio d'oliva / di semi	16. زیتون \بیجوں کا تیل	○	○	○	○	○	○	○
17. burro	17. مکھن	○	○	○	○	○	○	○
18. margarina	18. مارجرین	○	○	○	○	○	○	○
19. maionese	19. مایو نیز	○	○	○	○	○	○	○
20. formaggio grattugiato	20. فرماجو کدوکش کی ہوئی	○	○	○	○	○	○	○
21. ragù	21. پاستا سوپ کے ساتھ	○	○	○	○	○	○	○
22. panna	22. کریم	○	○	○	○	○	○	○
23. fritti, intingoli	23. فرائی چیزیں، چٹنی سوسز	○	○	○	○	○	○	○
24. zucchero, fruttosio, miele	24. چینی ، پھلوں کی بنی چینی ، شہد	○	○	○	○	○	○	○
25. biscotti, brioches, merendine, marmellata	25. بسکٹ، بریوش، میریندا، جیم	○	○	○	○	○	○	○
26. caramelle, cioccolato	26. ٹافیاں، چاکلیٹ	○	○	○	○	○	○	○
27. torte, pasticcini, gelati	27. کیک، مٹھائیاں، آئس کریم	○	○	○	○	○	○	○
28. succhi di frutta, bibite	28. پھلوں کا جوس، مشروب	○	○	○	○	○	○	○

Quanta acqua beve in una giornata? ایک دن میں کتنا پانی پیتایا پیتی ہے ؟

meno di ½ litro ○	½ -1 litro ○	1-2 litri ○	più di 2 litri ○
آدھ لیٹر سے کم	1سےڈیڑھ لیٹر	1سے2 لیٹر	2 لیٹر سے زائد

Quante volte alla settimana svolge un'attività fisica? ایک ہفتہ میں کتنی بار جسمانی سرگرمی میں حصہ لیتا یا لیتی ہے؟

1	2	3	4	5	6	7
○	○	○	○	○	○	○

Realizzato dai consultori familiari di Area Vasta Emilia Nord, in collaborazione con la Regione Emilia-Romagna, progetto grafico Monica Cirri e Studio dalla Comunicazione e Immagine

Le schede sono disponibili anche per le donne in gravidanza di provenienza diversa dall'italiana, rielaborate secondo le abitudini alimentari, la tipologia di cibi e le preparazione di piatti nelle diverse culture.

I materiali adattati sono disponibili per le donne provenienti da: Maghreb, Albania, Romania, Turchia, India, Pakistan, Cina, Nigeria, Ghana.

Materiale realizzato dai consultori familiari
di Area Vasta Emilia Nord
in collaborazione con la Regione Emilia-Romagna.

Scaricabile dal sito di Area Vasta Emilia Nord
http://www.aven-rer.it

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Area Vasta Emilia Nord

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Area Vasta Emilia Nord

PAKISTAN (urdu)

DIARIO DEGLI ALIMENTI

SAPORI di MATERNITA'

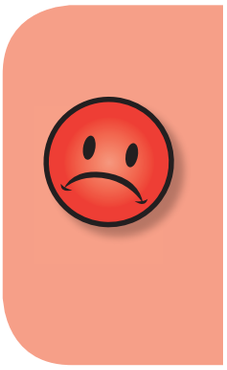
- **L'alimentazione in gravidanza nella multiculturalità**
- **Strumenti per la promozione di un corretto stile di vita**

Il materiale comprende tre schede a valenza multiculturale, destinate ai professionisti che assistono la donna in gravidanza.

- **Diario degli alimenti**
- **Diario delle abitudini**
- **Scheda degli alimenti**

Lo scopo è fornire strumenti operativi che consentano al professionista di intervenire sullo stile di vita delle donne in gravidanza con condizione di sovrappeso o obesità, con l'obiettivo specifico di prevenire l'eccessivo aumento di peso in gravidanza, l'obesità e il diabete gestazionale.
Il materiale è stato elaborato per facilitare una corretta ed efficace comunicazione, per raccogliere informazioni e fornire consigli sugli aspetti alimentari e dietetici della gravidanza.

Gli strumenti comprendono:

due schede per l'anamnesi, da proporre e far compilare alla donna in gravidanza in occasione del primo incontro, solitamente entro il primo trimestre: *la scheda Diario degli alimenti* che raccoglie informazioni di tipo qualitativo sulle abitudini alimentari della donna e *la scheda Diario delle abitudini* sulle sue attività quotidiane. Le schede sono intuitive, basate sull'uso di immagini e con scarso ricorso alle parole. Una volta spiegata la modalità di compilazione, la donna può riconsegnarle subito o al successivo controllo. I risultati vengono condivisi con il professionista e saranno la base per elaborare consigli personalizzati per la donna su attività motoria e alimentazione;

una scheda degli alimenti, da consegnare e lasciare alla donna come materiale informativo, di aiuto per il professionista nel suggerire eventuali modifiche sulle abitudini alimentari.
È un materiale esclusivamente grafico, pensato per facilitare l'orientamento nella selezione dei cibi, con immagini di alimenti suddivisi in tre sezioni: cibi da inserire nella dieta abitualmente (*sezione con smile verde*), quelli da consumare con moderazione (*sezione con smile giallo*) o solo occasionalmente (*sezione con smile rosso*).