# 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

# Diario degli alimenti

Nome ______________________________

Cognome ____________________________

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Area Vasta Emilia Nord

ITALIA

| Quante volte alla settimana consuma: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. pasta o riso | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2. pane | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3. cracker, grissini, fette biscottate… | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4. pizza, focaccia, crescentine... | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 5. patate | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 6. legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie….) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7. verdura | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 8. frutta | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 9. alimenti integrali | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10. latte / yogurt | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11. carne | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12. salumi | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 13. formaggi | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14. uova | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15. pesce | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 16. olio d'oliva / di semi | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 17. burro | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 18. margarina | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 19. maionese | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 20. formaggio grattugiato | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 21. ragù | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 22. panna | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 23. fritti, intingoli | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 24. zucchero, fruttosio, miele | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 25. biscotti, brioches, merendine, marmellata | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 26. caramelle, cioccolato | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 27. torte, pasticcini, gelati | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 28. succhi di frutta, bibite | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 29. vino, birra | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## Quanta acqua beve in una giornata?

○ meno di ½ litro ○ ½ -1 litro ○ 1-2 litri ○ più di 2 litri

| Quante volte alla settimana svolge un'attività fisica? | 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 Cilli 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

# SAPORI di MATERNITA'

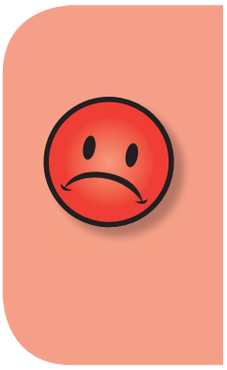
- **L'alimentazione in gravidanza nella multiculturalità**
- **Strumenti per la promozione di un corretto stile di vita**

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*).