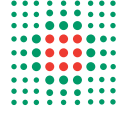


Diario delle abitudini

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 journée:*



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



☐ ☐



☐ ☐



☐ ☐



☐ ☐



☐ ☐



☐ ☐



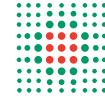
☐ ☐



☐ ☐

قوائم يومية المواد الغذائية
DIARIO DEGLI ALIMENTI

Nome _____
Cognome _____



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Area Vasta Emilia Nord

1 2 3 4 5 6 7

كم مرة في الأسبوع تستهلك:

Quante volte alla settimana consuma:



☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	1. معكرونة، رز أو كوسكس	1. pasta, riso o cous cous
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	2. خبز	2. pane
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	3. شرائح خبز محمص، أصابع خبز محمص، شرائح خبز...	3. cracker, grissini, fette biscottate...
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	4. بيتزا، رغيف خبز	4. pizza, focaccia...
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	5. بطاطس	5. patate
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	6. بقول (فاصوليا، بازلاء، حمص، فول، عدس...)	6. legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie...)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	7. خضروات	7. verdura
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	8. فواكه	8. frutta
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	9. مواد غذائية متكاملة	9. alimenti integrali
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10. حليب / لبن	10. latte / yogurt
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	11. لحوم	11. carne
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	12. شرائح لحوم مقددة (شرائح لحوم مقددة ليست من لحم الخنزير، مثل: بريزاولا أو شرائح لحم البقر المقدد، روزبيف، روستو و/أو نقائق الديك الرومي أو الدجاج، الخ..)	12. salumi (fettine sottili di carne stagionata non di maiale, es: bresaola, roastbeef, arrosti e/o wurstel di tacchino o pollo, ecc)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	13. أجبان	13. formaggi
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	14. بيض	14. uova
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	15. سمك	15. pesce
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	16. زيت زيتون، بذور، أرغان	16. olio d'oliva, di semi, di argan
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	17. زبدة	17. burro
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	18. مارجارين	18. margarina
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	19. مايونيز	19. maionese
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	20. جبن مبروش	20. formaggio grattugiato
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	21. صلصلة لحم مفروم	21. ragù
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	22. قشدة	22. panna
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	23. مقالي	23. fritti
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	24. صلصة أو أطباق مطهية على نار خفيف	24. intingoli o stufati
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	25. سكر، سكر الفاكهة، عسل	25. zucchero, fruttosio, miele
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	26. بسكويت، بريوش، كرواسون، مربى	26. biscotti, brioches, merendine, marmellata
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	27. كراميل، شوكولاتة	27. caramelle, cioccolato
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	28. ثورتات، قطع حلوى، جيلاتي	28. torte, pasticcini, gelati
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	29. عصير فاكهة، مشروبات	29. succhi di frutta, bibite

Quanta acqua beve in una giornata? ما هي كمية المياه التي تشربها في اليوم؟

più di 2 litri ☐ أكثر من لترين
1-2 litri ☐ 1 - 2 لتر
½ - 1 litro ☐ نصف - 1 لتر
meno di ½ litro ☐ أقل من نصف لتر

1 2 3 4 5 6 7

النشاطات البدنية (تمارين رياضة)
كم مرة في الأسبوع تقوم بإجراء؟

Quante volte alla settimana svolge un'attività fisica?

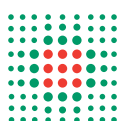
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

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.

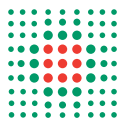
I materiali adattati sono disponibili per le donne provenienti da: Maghreb, Albania, Romania, Turchia, India, Pakistan, Cina, Nigeria, Ghana.

**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

S APORI di M ATERNITA'

- 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*).

