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
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
TV	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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

DIARIO DEGLI ALIMENTI

Nome _____

Cognome _____

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Area Vasta Emilia Nord

SUBSAHARA

Quante volte alla settimana consuma:	*How often in a week do you eat:*	1	2	3	4	5	6	7
1. pasta, riso, zuppa	1. pasta, rice, soup	○	○	○	○	○	○	○
2. pane dolce o salato	2. sweet and salted bread	○	○	○	○	○	○	○
3. cracker, grissini, fette biscottate...	3. cracker, dried sliced bread, bread-stick	○	○	○	○	○	○	○
4. pizza	4. pizza	○	○	○	○	○	○	○
5. riso macinato, maize, manioca, gname macinato, semolino	5. ground rise, maize, millet, garri punded yam, semolina fufu	○	○	○	○	○	○	○
6. patata dolce o normale, platano, pure di patate	6. sweet or irish potatoes, ripped and unripe plantain, mashed potatoes	○	○	○	○	○	○	○
7. legumi (piselli, ceci, fagioli...)	7. legumes (green peas,chick-pea, beans...)	○	○	○	○	○	○	○
8. verdure	8. vegetables (onion, tomato, kontomire...)	○	○	○	○	○	○	○
9. frutta (ananas, anacardi, arachidi...)	9. fruits (pineapple, cashew nut, peanuts...)	○	○	○	○	○	○	○
10. latte, yogurt, latte in polvere, latte di cocco, latte condensato	10. milk, yogurt, dried milk, coconut milk, concentrated milk	○	○	○	○	○	○	○
11. carne	11. meat	○	○	○	○	○	○	○
12. salumi	12. salumi	○	○	○	○	○	○	○
13. formaggi	13. cheeses	○	○	○	○	○	○	○
14. uova	14. eggs	○	○	○	○	○	○	○
15. pesce fresco, stoccafisso, pesce secco	15. fresh fish, stockfish, dried fish	○	○	○	○	○	○	○
16. olio d'oliva, di palma, di arachidi	16. olive oil, palm oil, groundnut oil	○	○	○	○	○	○	○
17. burro, margarina, burro di arachidi	17. butter, margarine, peanut butter	○	○	○	○	○	○	○
18. maionese	18. mayonnaise	○	○	○	○	○	○	○
19. spezie	19. spices (e.g. curry...)	○	○	○	○	○	○	○
20. fritti, intingoli	20. fried, sauce, stew	○	○	○	○	○	○	○
21. zucchero, miele, dolcificante	21. sugar, honey, sweetener	○	○	○	○	○	○	○
22. torte, pasticcini, gelati	22. cakes, cookies, ice cream	○	○	○	○	○	○	○
23. succhi di frutta, bibite	23. fruit juice, soft drink	○	○	○	○	○	○	○
24. the, infusi, caffè ...	24. tea, herbal tea, nescafe ...	○	○	○	○	○	○	○
25. birra, vino, vino di palma, liquori	25. beer, wine, plam wine e.g. whiskey	○	○	○	○	○	○	○

Quanta acqua beve in una giornata? ***How much water do you drink in a day?***

○ meno di ½ litro *less than ½ liter*

○ ½ -1 litro *from ½ -to 1 lt*

○ 1-2 litri *from 1 to 2 lt*

○ più di 2 litri *more than 2 liters*

Quante volte alla settimana svolge un'attività fisica?	*How many times in a week do you aim physical activity (walking…)?*	1	2	3	4	5	6	7
		○	○	○	○	○	○	○

Realizzato dai consulenti tecnici di Area Vasta Emilia Nord, in collaborazione con la Regione Emilia-Romagna, progetto giardino Monna Lisa 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.

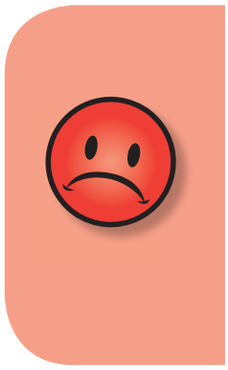
- **Diario degli alimenti**
- **Diario delle abitudini**
- **Scheda degli alimenti**

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*).

SUBSAHARA

DIARIO DEGLI ALIMENTI