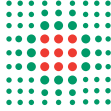


Diario delle abitudini

Nome

Cognome



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Area Vasta Emilia Nord**

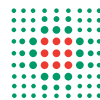
Quali ore della giornata: *At what time of the day:* *A quelles heures de la journée:*

[illegible]

Beslenme günlüğü

DIARIO DEGLI ALIMENTI

Nome _____ ADI
 Cognome _____ SOYADI



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
 EMILIA-ROMAGNA
 Area Vasta Emilia Nord



Quante volte alla settimana consuma:

Haftada kaç defa tüketiyorsunuz:

1 2 3 4 5 6 7

1. pasta - riso - farro - bulgur	1. Makarna, pirinç, bugday, bulgur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. pane	2. Ekmek	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. pizza, torte salate, ...	3. Piza, tuzlu pastalar, börek, pide	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. patate	4. Patates	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie...)	5. Bakliyat (fasulye, bezelye, nohut, bakla, mercimek)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. verdura	6. Sebze	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. frutta	7. Meyve	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. alimenti integrali	8. Kepekli yiyecekler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. latte / yogurt e yogurt diluito	9. Süt/ yogurt ve ayran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. carne	10. Et	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. salame bovino	11. Sucuk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. formaggi	12. Peynir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. uova	13. Yumurta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. pesce	14. Balık	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. olio d'oliva / di semi	15. zeytin yağı / ayçiçek yağı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. burro	16. Tereyağı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. margarina	17. Margarin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. maionese	18. Mayonez	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. salse, sughi	19. Soslar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. fritti	20. Kızartma	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21. intingoli, stufato, spezzatino	21. Et sulu yemekler, güveç, kusbası	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22. zucchero, miele, sciroppo d'uva	22. Seker, bal, pekmez	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23. torte, pasticcini, biscotti, marmellata	23. pastalar, kurabiyeler, bisküviler, reçel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24. caramelle, cioccolato	24. Seker, çikolata	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25. brioches, merendine, gelati	25. tatlı çörekler, atıştırmalık pasta, dondurma	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26. succhi di frutta, bibite	26. Meyve suları, içecekler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Quanta acqua beve in una giornata? Bir günde ne kadar su içiyorsunuz?

- ☐ meno di ½ litro
 ½ litreden az
- ☐ ½ - 1 litro
 ½ litre- 1 litre
- ☐ 1-2 litri
 1-2 litre
- ☐ più di 2 litri
 2 litreden fazla

Quante volte alla settimana svolge un'attività fisica?

Haftda kaç defa spor yapıyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

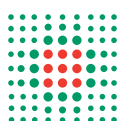
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

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.

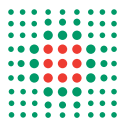
I materiali adattati sono disponibili per le donne provenienti da: Maghreb, Albania, Romania, Turchia, India, Pakistan, Cina, Nigeria, Ghana.

**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*).

