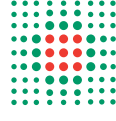


Diario delle abitudini

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



☐ ☐



☐ ☐



☐ ☐



☐ ☐



☐ ☐



☐ ☐



☐ ☐



☐ ☐



Quante volte alla settimana consuma:

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਖਾਂਦਾ ਹੈ

1 2 3 4 5 6 7

1. pasta o riso	1. ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਚੌਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. pane	2. ਬਰੈਡ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. cracker, grissini, fette biscottate...	3. ਕਰੈਕਰ, ਗ੍ਰੀਸੀਨੀ, ਟੋਸਟ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. pizza, focaccia di patate, ceci, verdure...	4. ਪੀਸਾ, ਆਲੂ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਫੋਲੇ, ਸਬਜ਼ੀਆ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. patate	5. ਆਲੂ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie...)	6. ਫਲੀਆ (ਰਾਜਮਾਹ, ਮਟਰ, ਫੋਲੇ, ਸੋਮ. ਮਸਰ...)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. verdura	7. ਸਬਜ਼ੀਆ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. frutta	8. ਫਲ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. alimenti integrali (pane, riso...)	9. ਬੁਰੇ ਵਾਲੇ (ਪਾਨੇ, ਚੌਲ)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. latte / yogurt / yogurt diluito	10. ਦੁੱਧ/ ਦਹੀ/ ਪਤਲਾ ਦਹੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. carne	11. ਮੀਟ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. salumi	12. ਸਲਾਮੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. formaggi	13. ਪਨੀਰ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. uova	14. ਅੰਡੇ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. pesce	15. ਮੱਛੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. olio d'oliva / di semi	16. ਓਲੀਵੇਆ ਦਾ ਤੇਲ/ਬੀਜ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. burro	17. ਮੱਖਣ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. maionese / salse	18. ਮਾਓਨੇਜ਼ੇ/ ਚਟਨੀਆ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. formaggio grattugiato	19. ਪਨੀਰ ਕਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. ragù	20. ਚਟਨੀ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21. panna	21. ਕ੍ਰੀਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22. fritti, intingoli	22. ਤਲਿਆ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23. zucchero, fruttosio, miele	23. ਖੰਡ, ਫਰੂਟੋਸੀਓ, ਸ਼ਹਿਦ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24. biscotti, brioches, marmellata	24. ਬਿਸਕੁਟ, ਬਰੀਓਸ਼, ਜਾਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25. caramelle, cioccolato	25. ਟਾਫੀਆ, ਚਾਕਲੇਟ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26. torte, pasticcini, gelati	26. ਕੇਕ, ਪੇਸਟੀ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27. succhi di frutta, bibite	27. ਫਲਾ ਦਾ ਰਸ, ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Quanta acqua beve in una giornata? ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ?

- ☐ meno di ½ litro ☐ ½ -1 litro ☐ 1-2 litri ☐ più di 2 litri
 ½ ਲੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ½ -1 ਲੀਟਰ 1-2 ਲੀਟਰ 2 ਲੀਟਰ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ

Quante volte alla settimana svolge un'attività fisica?

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਸਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

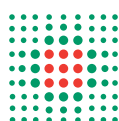
1 2 3 4 5 6 7
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

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.

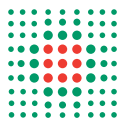
I materiali adattati sono disponibili per le donne provenienti da: Maghreb, Albania, Romania, Turchia, India, Pakistan, Cina, Nigeria, Ghana.

**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

INDIA E PAKISTAN
(punjabi)

DIARIO DEGLI ALIMENTI

SAPORI 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*).

