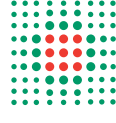


Diario delle abitudini

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



Jurnal al alimentelor

DIARIO DEGLI ALIMENTI

Nome _____

Cognome _____



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Area Vasta Emilia Nord



Quante volte alla settimana consuma:

De câte ori pe săptămână consumă

1 2 3 4 5 6 7

1. pasta o riso	1. paste sau orez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. pane	2. pâine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. cracker, grissini, fette biscottate...	3. cracer, grisine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. pizza, focaccia, crescentine...	4. pizza, focaccia, crescentine...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. patate	5. cartofi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie...)	6. leguminoase (fasole, mazăre, năut, linte...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. polenta	7. mamaliga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. verdura	8. legume	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. frutta	9. fructe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. alimenti integrali	10. alimente integrale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. latte / yogurt	11. lapte/iaurt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. carne	12. carne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. salumi	13. mezeluri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. formaggi	14. brânzeturi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. uova	15. ouă	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. pesce	16. pește	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. olio d'oliva / di semi	17. ulei de măsline/de semințe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. burro	18. unt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. margarina	19. margarină	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. maionese	20. maioneză	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. formaggio grattugiato	21. brânză rasă	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. ragù	22. ragu (sos de carne)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. panna	23. smântână	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. fritti, intingoli	24. prăjeli, mâncare cu sos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. zucchero, fruttosio, miele	25. zahăr, zaharină, miere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. biscotti, brioche, merendine, marmellata	26. biscuiți, produse de patiserie, prăjituri, gem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. caramelle, cioccolato	27. bomboane, ciocolată	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. torte, pasticcini, gelati	28. torturi, prăjituri, înghețată	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. succhi di frutta, bibite	29. sucuri de fructe, băuturi răcoritoare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. vino, birra	30. vin, bere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quanta acqua beve in una giornata? Câtă apă bea într-o zi?

meno di ½ litro
mai puțin de ½ litru

½ -1 litro
½ -1 litru

1-2 litri
1-2 litri

più di 2 litri
mai mult de 2 litri

Quante volte alla settimana svolge un'attività fisica?

De câte ori pe săptămână desfășoară activitate fizică?

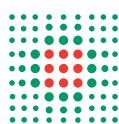
1 2 3 4 5 6 7

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.

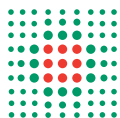
I materiali adattati sono disponibili per le donne provenienti da: Maghreb, Albania, Romania, Turchia, India, Pakistan, Cina, Nigeria, Ghana.

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*).

