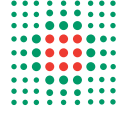


Diario delle abitudini

Nome _____

Cognome _____

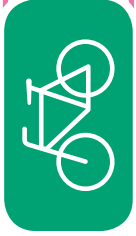


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Area Vasta Emilia Nord

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:

कितने बार एक हफ्ते में खाता हैं?

1 2 3 4 5 6 7

1. pasta o riso	1. पास्ता या चावल	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. pane	2. रोटी	<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. करेकर, रोटी की छड़ें, बिस्कुट	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. pizza, focaccia di patate, ceci, verdure...	4. आलू, छोलम, सब्जियों के साथ पिज्जा,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. patate	5. आलू	<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. फलियां (सेम, मटर, छोला, सेम, मसूर ..)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. verdura	7. सब्जियाँ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. frutta	8. फल	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. alimenti integrali (pane, riso...)	9. पूरे खाद्य पदार्थ (रोटी, चावल ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. latte / yogurt / yogurt diluito	10. दूध / दही / पतला दही	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. carne	11. मांस	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. salumi	12. सलामी	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. formaggi	13. पनीर	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. uova	14. अंडे	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. pesce	15. मछली	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. olio d'oliva / di semi	16. जैतून का तेल / बीज का तेल	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. burro	17. मक्खन	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. maionese / salse	18. पीली चटनी / सॉस	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. formaggio grattugiato	19. कसा हुआ पनीर	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. ragù	20. मांस चटनी	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. panna	21. क्रीम	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. fritti, intingoli	22. तले हुए खाद्य पदार्थ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. zucchero, fruttosio, miele	23. चीनी, फ्रक्टोज, शहद	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. biscotti, brioches, marmellata	24. बिस्कुट, क्रोसेंट, जाम	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. caramelle, cioccolato	25. कैंडी, चॉकलेट	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. torte, pasticcini, gelati	26. केक, पेस्ट्री, आइसक्रीम	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. succhi di frutta, bibite	27. फलों के रस, शीतल पेय	<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? कितना पानी है कि एक दिन में पीता है?

- meno di ½ litro आधा लीटर से भी कम
 ½ -1 litro ½ -1 लीटर
 1-2 litri 1-2 लीटर
 più di 2 litri 2 लीटर से ज्यादा

Quante volte alla settimana svolge un'attività fisica?

कितनी बार एक सप्ताह वह कोई भी खेल निभाता है?

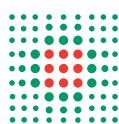
1 2 3 4 5 6 7

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.

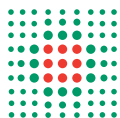
I materiali adattati sono disponibili per le donne provenienti da: Maghreb, Albania, Romania, Turchia, India, Pakistan, Cina, Nigeria, Ghana.

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
(hindi)

DIARIO DEGLI ALIMENTI

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*).

