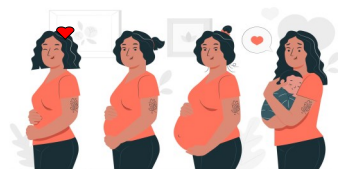


## I primi 1000 giorni: cosa sono e perché sono importanti



I primi 1000 giorni sono il periodo che intercorre tra il concepimento e i due anni di vita del bambino e rappresentano il periodo più importante per influenzare positivamente il suo futuro stato di salute, intervenendo con la prevenzione primaria sulle malattie non trasmissibili (es. patologie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche, obesità, diabete di tipo 2).

Durante tutto questo periodo infatti, lo stile di vita, tra cui la nutrizione e l'attività fisica della madre prima e dell'intero contesto familiare poi, sono implicati nello sviluppo psicomotorio, immunitario e metabolico del bambino.

Risulta dunque di fondamentale importanza l'adozione e/o il mantenimento di stili di vita corretti, che potranno poi essere trasmessi al bambino per farlo crescere bene.

## Modalità di partecipazione

Il corso è **gratuito** e non è necessaria l'impegnativa. Parla con il personale sanitario o contatta le dietiste per prenotare un incontro individuale o per avere maggiori informazioni e partecipare al corso di gruppo.

### Contatti

tel.: 0432 553977/75

cell.: 3292106873

e-mail: [segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it](mailto:segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it)

### A cura di:

Dipartimento di Prevenzione - ASUFC  
Via Chiusaforte n°2 - 33100 Udine

### Con la collaborazione di:

S.O.C. Clinica Ostetrica e Ginecologica - Presidio ospedaliero "S. Maria della Misericordia" - ASUFC

Consultorio familiare - Area materno infantile, dell'età evolutiva e disabilità - Distretto Sanitario di Udine

## PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA ALIMENTAZIONE E DI QUELLA DI TUTTA LA FAMIGLIA



### Percorso di counseling nutrizionale di gruppo

## Cos'è il counseling nutrizionale

Il counseling nutrizionale è un intervento sulla persona che si pone l'obiettivo di **orientarla al cambiamento**, così da **instaurare e mantenere nel tempo uno stile di vita e un'alimentazione sani**, valorizzando e supportando le potenzialità e le **risorse individuali**.



Non si tratta quindi di una prescrizione dietetica, che rischia di fornire indicazioni spesso rigide e/o molto distanti dal proprio stile di vita attuale, ma di un **coinvolgimento attivo** nel processo di cambiamento. Sarà la persona a decidere su quali aspetti si sente in grado di lavorare, supportata attraverso l'empatia, l'ascolto e l'accompagnamento nello sviluppo di strategie utili a fronteggiare eventuali difficoltà.

## Programma

Questo percorso di counseling nutrizionale prevede una serie di **incontri di gruppo**: quattro a cadenza settimanale e uno a distanza di un mese, a conclusione del percorso.

### Quali argomenti verranno trattati:

- i principi della sana alimentazione
- alimentazione durante l'allattamento
- alimentazione complementare responsiva
- come fare la spesa, lettura delle etichette e categorie merceologiche
- buone pratiche igieniche

Gli incontri di gruppo comprenderanno anche attività pratiche, svolte individualmente e/o in gruppo.

Saranno inoltre sviluppati approfondimenti specifici in base alle esigenze espresse dal gruppo.

È possibile richiedere un incontro **individuale conoscitivo**, in cui verranno trattati alcuni argomenti di interesse della mamma in ambito nutrizionale e verrà spiegato come si svolge il percorso di gruppo.



## A chi è rivolto

- donne maggiorenni
- in grado di comprendere e dialogare in italiano
- BMI pre-gravidico inferiore a 35

È possibile venire accompagnate dal proprio bimbo/bimba ed eventualmente dal partner o un familiare.

## Chi conduce gli incontri

Gli incontri saranno condotti dalle dietiste del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale.

## Dove e quando

L'**incontro individuale** si terrà, previo appuntamento, nella giornata di giovedì **presso il Dipartimento di Prevenzione, via Chiusaforte 2**.

**Per conoscere le prossime date del counseling di gruppo consulta il link o il QR code:**

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/12z52woxumEvPwrYUAEr6tmXDGxmH4P4W>

