

Diario Alimentare

Il diario alimentare è un valido strumento che permette di registrare le abitudini alimentari. Esso rappresenta un prezioso alleato per prendere coscienza dei propri errori e poterli correggere. Perchè possa essere davvero di aiuto però deve essere compilato in modo preciso e dettagliato senza nascondere e tralasciare nulla.



ISTRUZIONI per LA CORRETTA COMPILAZIONE DEL DIARIO:

1. Segnate il luogo e l'ora in cui mangiate o bevete qualsiasi cosa.

2. Indicate cosa mangiate e bevete senza tralasciare nulla. Siate precisi e scomponete i cibi elaborati in ingredienti. Ad esempio, invece di scrivere "panino con prosciutto", trascrivete le quantità di pane, prosciutto e condimenti separatamente. Non dimenticate di appuntare anche i condimenti utilizzati. Non tralasciate nemmeno ciò che bevete, compresa l'acqua. Se mangiate al ristorante provate a stimarne le quantità.

3. Cercate di pesare a crudo tutto quello che mangiate o bevete e annotatelo appena potete.

Nel caso consumiate cibi confezionati riportate la dicitura e la grammatura indicata sulla confezione originale. Ricordate di indicare anche alimenti quali olio, zucchero e parmigiano. Per alcuni alimenti più difficili da pesare, è possibile avvalersi di misure di capacità standard, ad esempio:

- 1 cucchiaino da tè o da caffè di zucchero oppure 1 bustina;
- 1 cucchiaino da minestra di olio di oliva o di semi di soia;
- 1 tazza da tè di latte intero o parzialmente scremato o scremato;
- 1 panino tipo rosetta o francesino;
- 1 calice di vino da pasto o 1 lattina di birra o di bibita gasata;

4. Non dimenticare di riportare sul diario i "fiori pasto" quali caramelle, cioccolatini, gelati, ghiaccioli, dolci e snacks di vario genere.

5. Annotare accanto ad ogni pasto eventuali sintomi prevalenti.

Giorno:.....

ORA E LUOGO	ALIMENTI e BEVANDE	QUANTITA'	SINTOMI PREVALENTI
	COLAZIONE		
.....
.....
.....
	SPUNTINO		
.....
.....
.....
	PRANZO		
.....
.....
.....
.....
	MERENDA		
.....
.....
.....
.....
	CENA		
.....
.....
.....
.....

ATTIVITA' FISICA:

NOTE:

Giorno:.....

ORA E LUOGO	ALIMENTI e BEVANDE	QUANTITA'	SINTOMI PREVALENTI
	COLAZIONE		
.....
.....
.....
	SPUNTINO		
.....
.....
.....
	PRANZO		
.....
.....
.....
.....
	MERENDA		
.....
.....
.....
.....
	CENA		
.....
.....
.....
.....

ATTIVITA' FISICA:

NOTE:

Giorno:.....

ORA E LUOGO	ALIMENTI e BEVANDE	QUANTITA'	SINTOMI PREVALENTI
	COLAZIONE		
.....
.....
.....
	SPUNTINO		
.....
.....
.....
	PRANZO		
.....
.....
.....
.....
	MERENDA		
.....
.....
.....
.....
	CENA		
.....
.....
.....
.....
.....

ATTIVITA' FISICA:

.....

NOTE:

.....

Giorno:.....

ORA E LUOGO	ALIMENTI e BEVANDE	QUANTITA'	SINTOMI PREVALENTI
	COLAZIONE		
	SPUNTINO		
	PRANZO		
	MERENDA		
	CENA		

ATTIVITA' FISICA:

NOTE:

Giorno:.....

ORA E LUOGO	ALIMENTI e BEVANDE	QUANTITA'	SINTOMI PREVALENTI
	COLAZIONE		
.....
.....
.....
	SPUNTINO		
.....
.....
.....
	PRANZO		
.....
.....
.....
.....
	MERENDA		
.....
.....
.....
.....
	CENA		
.....
.....
.....
.....

ATTIVITA' FISICA:

NOTE:

Giorno:.....

ORA E LUOGO	ALIMENTI e BEVANDE	QUANTITA'	SINTOMI PREVALENTI
	COLAZIONE		
.....
.....
.....
	SPUNTINO		
.....
.....
.....
	PRANZO		
.....
.....
.....
.....
	MERENDA		
.....
.....
.....
.....
	CENA		
.....
.....
.....
.....

ATTIVITA' FISICA:

NOTE:

Giorno:.....

ORA E LUOGO	ALIMENTI e BEVANDE	QUANTITA'	SINTOMI PREVALENTI
	COLAZIONE		
.....
.....
.....
	SPUNTINO		
.....
.....
.....
	PRANZO		
.....
.....
.....
.....
	MERENDA		
.....
.....
.....
.....
	CENA		
.....
.....
.....
.....

ATTIVITA' FISICA:

NOTE: