



Come si compila un diario alimentare?



- ✓ Prima della visita compilare almeno 5 giorni di Diario alimentare (meglio se tutta la settimana comprensiva di sabato e domenica)
- ✓ Cerca di essere il più sincero possibile. Scrivi TUTTO quello che hai mangiato, (anche le caramelle!!!) e bevuto (anche succhi di frutta, bibite, alcolici). Se il diario che mi scrive non è sincero io potrei non riuscire a fare bene il mio lavoro e quindi fornirti la dieta che ti serve e personalizzata e si potrebbe compromettere il percorso educativo nutrizionale.
- ✓ Scrivi con precisione gli alimenti che mangi e le quantità. Vanno bene anche misure casalinghe come un cucchiaino, un pugno una tazza ecc..
- ✓ Cerca di iniziare a guardare quanto condimento utilizzi. Metti l'olio in cottura? Quanto ne metti? Utilizzi salse come maionese ecc?? quanti pizzichi di sale usi? scrivimelo ;
- ✓ Se fai un po' di attività fisica (che è caldamente raccomandata) indica la tipologia, la modalità e i minuti. Ad esempio se vai a camminare indicami i minuti e i passi fatti;

Note:

stato dell'intestino (stipsi, diarrea, alvo alterno ecc..) , senso di gonfiore addominale, senso di gonfiore generico, difficoltà di digestione, mal di testa, malessere generale, senso di sonnolenza dopo un pasto, fame nervosa, troppa sazietà ecc...

Lo spazio delle note è molto utile per rilevare se vi sono cibi che ti danno fastidio. E' indispensabile compilarlo se ti sei rivolto a me per problematiche tipo colon irritabile, reflusso, gastrite, gonfiore addominale. Annota i vari sintomi specificando il giorno e l'orario in cui si sono presentati

DIARIO ALIMENTARE

Nome e cognome _____

GIORNO 1 (DATA)

PASTO	ALIMENTI/ BEVANDE E QUANTITA'	ORARIO e CON CHI HO MANGIATO?	COME MI SENTO?	ATTIVITÀ FISICA/ LAVORI DOMESTICI ECC.. PASSI AL GIORNO INTENSITÀ E DURATA
COLAZIONE	_____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
SPUNTINO	_____ _____ _____		😄 😐 😭	
PRANZO	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
MERENDA			😄 😐 😭	
CENA	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	

DIARIO ALIMENTARE

Nome e cognome _____

GIORNO 2 (DATA)

PASTO	ALIMENTI/ BEVANDE E QUANTITA'	ORARIO e CON CHI HO MANGIATO?	COME MI SENTO?	ATTIVITÀ FISICA/ LAVORI DOMESTICI ECC.. PASSI AL GIORNO INTENSITÀ E DURATA
COLAZIONE	_____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
SPUNTINO	_____ _____ _____		😄 😐 😭	
PRANZO	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
MERENDA			😄 😐 😭	
CENA	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	

DIARIO ALIMENTARE

Nome e cognome _____

GIORNO 3(DATA)

PASTO	ALIMENTI/ BEVANDE E QUANTITA'	ORARIO e CON CHI HO MANGIATO?	COME MI SENTO?	ATTIVITÀ FISICA/ LAVORI DOMESTICI ECC.. PASSI AL GIORNO INTENSITÀ E DURATA
COLAZIONE	_____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
SPUNTINO	_____ _____ _____		😄 😐 😭	
PRANZO	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
MERENDA			😄 😐 😭	
CENA	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	

DIARIO ALIMENTARE

Nome e cognome _____

GIORNO 4 (DATA)

PASTO	ALIMENTI/ BEVANDE E QUANTITA'	ORARIO e CON CHI HO MANGIATO?	COME MI SENTO?	ATTIVITÀ FISICA/ LAVORI DOMESTICI ECC.. PASSI AL GIORNO INTENSITÀ E DURATA
COLAZIONE	_____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
SPUNTINO	_____ _____ _____		😄 😐 😭	
PRANZO	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
MERENDA			😄 😐 😭	
CENA	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	

DIARIO ALIMENTARE

Nome e cognome _____

GIORNO 5(DATA)

PASTO	ALIMENTI/ BEVANDE E QUANTITA'	ORARIO e CON CHI HO MANGIATO?	COME MI SENTO?	ATTIVITÀ FISICA/ LAVORI DOMESTICI ECC.. PASSI AL GIORNO INTENSITÀ E DURATA
COLAZIONE	_____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
SPUNTINO	_____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
PRANZO	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
MERENDA			😄 😐 😭	
CENA	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	

DIARIO ALIMENTARE

Nome e cognome _____

GIORNO 6(DATA)

PASTO	ALIMENTI/ BEVANDE E QUANTITA'	ORARIO e CON CHI HO MANGIATO?	COME MI SENTO?	ATTIVITÀ FISICA/ LAVORI DOMESTICI ECC.. PASSI AL GIORNO INTENSITÀ E DURATA
COLAZIONE	_____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
SPUNTINO	_____ _____ _____		😄 😐 😭	
PRANZO	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	
MERENDA			😄 😐 😭	
CENA	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____		😄 😐 😭	