

# Diario alimentare

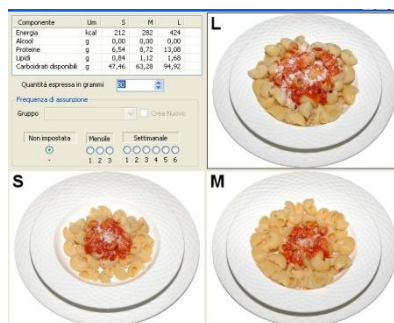
Nome e cognome \_\_\_\_\_

## Informazioni per il paziente: come si compila correttamente un diario?

### IMPORTANTE

**Non serve a nulla omettere qualcosa che ha mangiato o modificare le sue abitudini solo per la compilazione del diario:** non siamo qui per giudicarla per cui, tralasciare o modificare qualcosa nella sua dieta abituale non le gioverà, piuttosto, potrebbe portarci a conclusioni errate e compromettere l'intero percorso.

**1.** Cerchi di essere il più preciso/a possibile, riportando sia il tipo di alimento/bevanda ingerito che la quantità (small, medium, large, come nell'illustrazione sottostante)









**2.** Si Ricordi che i condimenti fanno parte della dieta per cui specifichi sempre chiaramente quanto e quali condimenti utilizza (vanno benissimo anche le porzioni casalinghe, ad esempio un cucchiaino da tavolo, un cucchiaino...)

**3.** Se usa prodotti confezionati, specifichi sempre la marca ed il tipo indicandone il peso

**4.** Indichi con precisione il tipo di attività fisica fatta, in che modalità e per quanto tempo (se fa esercizi ad esempio in palestra cerchi di indicare anche il tipo di esercizi)

**5.** Non sottovalutati lo spazio note: questo è uno strumento importantissimo per capire se ci possono essere eventuali intolleranze o un coinvolgimento emotivo

Pasto	Alimenti, bevande e quantità portata (specificare S/M/L)	Luogo, orario e con chi ha mangiato (da sola o in compagnia)	Come si sente dopo mangiato (metta una X sulla faccina più idonea al suo stato d'animo)	Attività fisica e lavori domestici (tipo, intensità, durata)
Colazione	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Spuntino	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Pranzo	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Spuntino	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Cena	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Spuntino post cena/notturno	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

