

DIARIO ALIMENTARE

Dr. Laura Bonizzoni
Dietista



Data/...../.....

MENU DIETA

<p>Colazione</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Quantità</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Spuntino</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Quantità</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Pranzo</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Quantità</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Merenda</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Quantità</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Cena</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Quantità</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ATTIVITA'

- Camminata*
Minuti.....

- Corsa*
Minuti.....

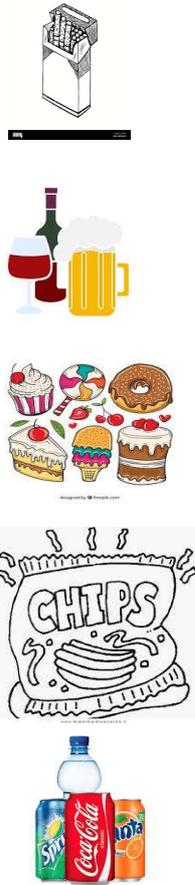
- Nuoto*
Minuti

- Bicicletta*
Minuti

- Palestra*
Minuti

-
Minuti.....

ABITUDINI



Acqua
.....
(Totale Litri o Bicchieri)

Ore di sonno
.....
(Totale ore)

UMORE DELLA GIORNATA



ARRABBIATO



Colazione

Punteggio fame

punteggio sazietà

Sensazione : Piacevole

Spiacevole

Neutra

Emozione :

Attività complementare :

Merenda

Punteggio fame

punteggio sazietà

Sensazione : Piacevole

Spiacevole

Neutra

Emozione :

Attività complementare :

Pranzo

Punteggio fame

punteggio sazietà

Sensazione : Piacevole

Spiacevole

Neutra

Emozione :

Attività complementare :

Merenda

Punteggio fame

punteggio sazietà

Sensazione : Piacevole

Spiacevole

Neutra

Emozione :

Attività complementare :

Cena

Punteggio fame

punteggio sazietà

Sensazione : Piacevole

Spiacevole

Neutra

Emozione :

Attività complementare :

Dopo cena

Punteggio fame

punteggio sazietà

Sensazione : Piacevole

Spiacevole

Neutra

Emozione :

Attività complementare :

Altri Snack

Punteggio fame

punteggio sazietà

Sensazione : Piacevole

Spiacevole

Neutra

Emozione :

Attività complementare :

Come compilare il diario

- 1) Mettiti in un ottica di semplice osservazione ed elimina ogni giudizio
- 2) Nella prima pagina del tuo diario segna la data
- 3) Segna tutto quello che mangi nei vari pasti e nei fuori pasto
- 4) Per il peso degli alimenti non preoccuparti non c'è bisogno di pesare ogni alimento sono sufficienti quantità indicative come ad esempio : un piatto o una porzione indicando se piccola o grande, un cucchiaino, una tazza, una scodella ecc.
- 5) Scrivi a che ora hai consumato il tuo pasto
- 6) Scrivi se hai consumato il pasto da sola/o oppure in compagnia
- 7) Annota dove hai consumato il pasto : a casa, al lavoro, al bar, al ristorante
- 8) E' meglio compilare il diario durante il pasto o subito dopo per non perdere appunti importanti
- 9) Annota anche eventuale attività fisica e le ore di sonno
- 10) Segna le abitudini che hai : fumo, snack, bibite ecc.
- 11) Annota l'umore della giornata
- 12) Nella seconda parte c'è lo schema dove indicare in base ad ogni pasto che hai consumato un punteggio da 0 a 10 in base alla fame e al senso di sazietà raggiunto alla fine del pasto (Esempio : Pranzo – punteggio Fame 8/10 punteggio sazietà alla fine del pasto 6/10).
- 13) Sempre in questa parte del diario trovi la sensazione che hai sperimentato nel consumo del pasto : ritieni sia stato piacevole quello che hai mangiato ? Spiacevole ? Oppure una sensazione neutra
- 14) Se te la senti segna anche l'emozione del tuo pasto (triste/serena/arrabbiata/annoiata/ansiosa/felice/tranquilla ecc.)
- 15) Per attività complementare s'intende quello che fai mentre consumi il tuo pasto : lavoro/studio/guardo la TV o il cellulare/ chiacchiero con amici o familiari/ assolutamente nulla mangio e basta ecc.