

DIARIO ALIMENTARE

Nome e Cognome _____

Dal giorno _____ **al giorno** _____

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE DEL DIARIO ALIMENTARE

- ✓ Compila il diario per 7 giorni consecutivi, includendo il sabato e la domenica.
- ✓ Il diario deve essere compilato subito dopo l'assunzione di bevande e alimenti, per evitare di dimenticare di trascrivere qualche alimento.
- ✓ Riporta tutti gli alimenti (inclusi spuntini, caramelle, cioccolato, aperitivi, snack, etc) e tutte le bevande (compreso tè, caffè ed acqua) che hai consumato nell'arco della giornata.
- ✓ Oltre a registrare il tipo di alimento assunto è importante precisare la quantità: indicare la quantità in grammi se l'alimento è stato pesato oppure il riferimento utilizzato (es una tazza, un cucchiaino, un cucchiaio, un mestolo.. ecc).
- ✓ Ricorda di riportare i condimenti utilizzati (es olio, zucchero, dolcificante, parmigiano, ketchup, ecc) in riferimento agli alimenti consumati.
- ✓ Come quantità riporta solo quello che hai effettivamente consumato.
- ✓ Nel caso di piatti cucinati riporta il nome della ricetta e se li ricordi tutti gli ingredienti utilizzati (ad esclusione di spezie e aromi).
- ✓ Quando consumi alimenti confezionati guarda sull'etichetta la marca ed il nome intero del prodotto per riportarli con precisione sulla scheda.
- ✓ Specifica sempre nel dettaglio l'alimento che hai consumato, ad esempio il latte (scremato, intero o parzialmente scremato), il pane (rosetta, francesino, integrale, ai cereali, ecc), la carne (manzo, tacchino, pollo.. ecc).
- ✓ Riporta le medicine, gli integratori e i supplementi di vitamine e sali minerali utilizzati nelle note infondo alla pagina.
- ✓ Se si sono verificati momenti di crisi, indicalo nelle note e prova a dare un passibile spiegazione (es fame, nervoso, stress, insonnia, noia.. ecc).
- ✓ Riporta l'attività fisica effettuata e la durata giornaliera.

DIARIO ALIMENTARE

Nome e Cognome _____

Data _____ *Giorno della settimana* _____

	<i>Orario e luogo</i>	<i>Tipo di alimento e bevanda assunti</i>	<i>Grammi</i>	<i>Quantità N. Pezzi</i>	<i>Tipo di Condimento</i>	<i>Grammi</i>
<i>Colazione</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Pranzo</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Cena</i>						
<i>Dopo Cena</i>						
<i>Attività fisica nella giornata (tipo e durata):</i>						
<i>Note e difficoltà:</i>						

DIARIO ALIMENTARE

Nome e Cognome _____

Data _____ *Giorno della settimana* _____

	<i>Orario e luogo</i>	<i>Tipo di alimento e bevanda assunti</i>	<i>Grammi</i>	<i>Quantità N. Pezzi</i>	<i>Tipo di Condimento</i>	<i>Grammi</i>
<i>Colazione</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Pranzo</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Cena</i>						
<i>Dopo Cena</i>						
<i>Attività fisica nella giornata (tipo e durata):</i>						
<i>Note e difficoltà:</i>						

DIARIO ALIMENTARE

Nome e Cognome _____

Data _____ *Giorno della settimana* _____

	<i>Orario e luogo</i>	<i>Tipo di alimento e bevanda assunti</i>	<i>Grammi</i>	<i>Quantità N. Pezzi</i>	<i>Tipo di Condimento</i>	<i>Grammi</i>
<i>Colazione</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Pranzo</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Cena</i>						
<i>Dopo Cena</i>						
<i>Attività fisica nella giornata (tipo e durata):</i>						
<i>Note e difficoltà:</i>						

DIARIO ALIMENTARE

Nome e Cognome _____

Data _____ *Giorno della settimana* _____

	<i>Orario e luogo</i>	<i>Tipo di alimento e bevanda assunti</i>	<i>Grammi</i>	<i>Quantità N. Pezzi</i>	<i>Tipo di Condimento</i>	<i>Grammi</i>
<i>Colazione</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Pranzo</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Cena</i>						
<i>Dopo Cena</i>						
<i>Attività fisica nella giornata (tipo e durata):</i>						
<i>Note e difficoltà:</i>						

DIARIO ALIMENTARE

Nome e Cognome _____

Data _____ *Giorno della settimana* _____

	<i>Orario e luogo</i>	<i>Tipo di alimento e bevanda assunti</i>	<i>Grammi</i>	<i>Quantità N. Pezzi</i>	<i>Tipo di Condimento</i>	<i>Grammi</i>
<i>Colazione</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Pranzo</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Cena</i>						
<i>Dopo Cena</i>						
<i>Attività fisica nella giornata (tipo e durata):</i>						
<i>Note e difficoltà:</i>						

DIARIO ALIMENTARE

Nome e Cognome _____

Data _____ *Giorno della settimana* _____

	<i>Orario e luogo</i>	<i>Tipo di alimento e bevanda assunti</i>	<i>Grammi</i>	<i>Quantità N. Pezzi</i>	<i>Tipo di Condimento</i>	<i>Grammi</i>
<i>Colazione</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Pranzo</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Cena</i>						
<i>Dopo Cena</i>						
<i>Attività fisica nella giornata (tipo e durata):</i>						
<i>Note e difficoltà:</i>						

DIARIO ALIMENTARE

Nome e Cognome _____

Data _____ *Giorno della settimana* _____

	<i>Orario e luogo</i>	<i>Tipo di alimento e bevanda assunti</i>	<i>Grammi</i>	<i>Quantità N. Pezzi</i>	<i>Tipo di Condimento</i>	<i>Grammi</i>
<i>Colazione</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Pranzo</i>						
<i>Merenda</i>						
<i>Cena</i>						
<i>Dopo Cena</i>						
<i>Attività fisica nella giornata (tipo e durata):</i>						
<i>Note e difficoltà:</i>						