



DOTT.SSA RAFFAELLA GUADALUPI
BIOLOGA NUTRIZIONISTA



DIARIO ALIMENTARE

A cosa serve?

A prendere coscienza delle proprie abitudini alimentari e a modificare lo stile di vita.

Riuscirai così, a renderti conto di come e quanto mangi e se (soprattutto!) la tua alimentazione è equilibrata. Questo contribuirà a far nascere in te la motivazione e la consapevolezza al cambiamento e ti permetterà di autocontrollarti.

A chi serve?

A chi vuole “dimagrire”

A chi vuole imparare a mangiare in modo corretto

A chi mangia “troppo poco” e vuole aumentare le calorie giornaliere

Come compilarlo

-Porta il diario sempre con te;

-Compila il diario subito dopo aver mangiato o bevuto;

-Cerca di essere preciso nelle quantità e nelle porzioni: puoi utilizzare anche misure alternative tipo cucchiali, mestoli, bicchieri, tazze...;

-Non dimenticarti di indicare condimenti e bevande;

-Segna sempre lo stato d’animo della giornata;

-Rileggi prima di andare a dormire il diario del giorno, evidenzia i comportamenti che ritieni inadeguati e scrivi gli obiettivi “realizzabili” per il giorno successivo

-Ricordati di dare un voto ad ogni pasto indicando la faccina adatta 

-Scrivi sotto le faccine:

1= fame 2= gola 3= sfogo 4= ansia

Diario alimentare

Nome e cognome _____ Giorno 1 (data di compilazione) _____

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario (da..a) e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato e se ho dei fastidi dopo o altro | Attività fisica e lavori domestici (tipo, intensità e durata) |
|------------------|---|---|--|---|
| <u>Colazione</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Spuntino</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Pranzo</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Spuntino</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Cena</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

Diario alimentare

Nome e cognome _____ Giorno 2 (data di compilazione) _____

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario (da..a) e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato e se ho dei fastidi dopo o altro | Attività fisica e lavori domestici (tipo, intensità e durata) |
|------------------|---|---|--|---|
| <u>Colazione</u> | _____ _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Pranzo</u> | _____ _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Cena</u> | _____ _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |

Diario alimentare

Nome e cognome _____ Giorno 3 (data di compilazione) _____

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario (da..a) e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato e se ho dei fastidi dopo o altro | Attività fisica e lavori domestici (tipo, intensità e durata) |
|------------------|---|---|--|---|
| <u>Colazione</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Spuntino</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Pranzo</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Spuntino</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Cena</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

Diario alimentare

Nome e cognome _____ Giorno 4 (data di compilazione) _____

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario (da..a) e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato e se ho dei fastidi dopo o altro | Attività fisica e lavori domestici (tipo, intensità e durata) |
|------------------|---|---|--|---|
| <u>Colazione</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Spuntino</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Pranzo</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Spuntino</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Cena</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

Diario alimentare

Nome e cognome _____ Giorno 5 (data di compilazione) _____

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario (da..a) e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato e se ho dei fastidi dopo o altro | Attività fisica e lavori domestici (tipo, intensità e durata) |
|------------------|---|---|--|---|
| <u>Colazione</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Spuntino</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Pranzo</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Spuntino</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Cena</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

Diario alimentare

Nome e cognome _____ Giorno 6 (data di compilazione) _____

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario (da..a) e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato e se ho dei fastidi dopo o altro | Attività fisica e lavori domestici (tipo, intensità e durata) |
|------------------|---|---|--|---|
| <u>Colazione</u> | _____ _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Pranzo</u> | _____ _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Cena</u> | _____ _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |

Diario alimentare

Nome e cognome _____ Giorno 7 (data di compilazione) _____

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario (da..a) e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato e se ho dei fastidi dopo o altro | Attività fisica e lavori domestici (tipo, intensità e durata) |
|------------------|---|---|--|---|
| <u>Colazione</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Spuntino</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Pranzo</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Spuntino</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <u>Cena</u> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

Importante!

La costanza. È importante compilare il diario quotidianamente, per non avere spazi bianchi: è difficile recuperare in un momento successivo le informazioni in memoria. È importante quindi segnare tutto, anche e soprattutto quando non se ne avrebbe voglia!

La precisione e i dettagli. Ogni volta che si sente la necessità di mangiare è importante annotarlo, sia che questo bisogno venga assecondato, sia che venga ignorato. Sono da annotare anche le dosi utilizzate per le porzioni.

Questo strumento comincia a essere utile dopo uno o due mesi di utilizzo.