



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.