

IL DIARIO ALIMENTARE

Cos'è il diario alimentare e a cosa serve?

Il diario alimentare è un valido strumento che permette al Biologo Nutrizionista di capire quali sono le abitudini alimentari del paziente e per aiutarlo a correggerle. Per questo deve essere correttamente compilato e consegnato preferibilmente prima della prima visita (anche via mail: kseniabongiorno@gmail.com).

Come compilare il diario alimentare?

Il diario deve essere compilato per un periodo di almeno 5 giorni (ancora meglio 7). Fare in modo che rispecchi le abitudini alimentari quotidiane. Non serve a niente omettere qualcosa che si è mangiato o modificare le abitudini solo per la compilazione del diario: tralasciare o modificare qualcosa nella dieta abituale potrebbe portare il professionista a conclusioni errate ed inficiare l'intero percorso;

1. Cercare di essere il più preciso/a possibile, riportando sia il tipo di alimento solido/liquido ingerito che la quantità (vanno bene anche le porzioni casalinghe, ad esempio un cucchiaino da tavolo, una tazza...);
2. Ricordarsi che i condimenti fanno parte della dieta per cui specificare sempre quanto e quali condimenti si utilizzano;
3. Se si usano prodotti confezionati, specificare la marca ed il tipo indicandone il peso;
4. Indicare con precisione il tipo di attività fisica fatta, in che modalità e per quanto tempo;
5. Non dimenticare di indicare la sensazione che si ha dopo il pasto: questo è uno strumento importantissimo per capire se ci possono essere eventuali intolleranze.

Nome e Cognome del paziente _____

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato | Attività fisica e lavori domestici (intensità e durata) |
|-------------------------|--|--|--|--|
| <u>Colazione</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Pranzo</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Cena</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Extra</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato | Attività fisica e lavori domestici (intensità e durata) |
|-------------------------|--|--|--|--|
| <u>Colazione</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Pranzo</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Cena</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Extra</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato | Attività fisica e lavori domestici (intensità e durata) |
|-------------------------|--|--|--|--|
| <u>Colazione</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Pranzo</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Cena</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Extra</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato | Attività fisica e lavori domestici (intensità e durata) |
|-------------------------|--|--|--|--|
| <u>Colazione</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Pranzo</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Cena</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Extra</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato | Attività fisica e lavori domestici (intensità e durata) |
|-------------------------|--|--|--|--|
| <u>Colazione</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Pranzo</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Cena</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Extra</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |

| Pasto | Alimenti/bevande e quantità (specificare) | Luogo, orario e con chi ho mangiato | Come mi sento dopo mangiato | Attività fisica e lavori domestici (intensità e durata) |
|-------------------------|--|--|--|--|
| <u>Colazione</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Pranzo</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Spuntino</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Cena</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |
| <u>Extra</u> | _____ _____ _____ | _____ _____ _____ |  | _____ _____ _____ |