ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE DEL DIARIO ALIMENTARE

Attraverso la compilazione e l'analisi del diario alimentare si possono facilmente individuare le abitudini e i consumi del paziente. Questo mi permetterà di valutare in modo dettagliato quelli che sono i suoi reali introiti calorici, i cibi che predilige e quelli che non consuma mai.
Mi permetterà di capire se sono presenti dinamiche disfunzionali verso il cibo, se i consumi sono adeguati ad un'eventuale attività fisica/lavorativa e molto altro ancora. **Il diario va compilato per una settimana.**

Per una valutazione utile ed efficace però, bisogna rispettare alcune "regole":

- Il diario va compilato per una settimana, giornalmente e in modo fedele, senza far passare troppo tempo dal momento del pasto.
  Non lo compili a fine giornata, ma al termine di ogni pasto o in seguito ad ogni episodio in cui mangia qualcosa.

- Non menta su ciò che consuma, non c'è nessun giudizio in merito, io sono qui per aiutarla, non per giudicarla.
  Una compilazione fedele e dettagliata del diario mi agevolerà moltissimo nella creazione del suo schema alimentare personalizzato.

- Compili il diario in ogni sua parte, indicando il giorno (barrare il giorno della settimana posto sulla sinistra), l'orario in cui viene consumato, il luogo in cui viene consumato (casa, bar, mensa…) e se mangia da solo/a o in compagnia di amici, colleghi o familiari.

- Indichi il consumo di qualsiasi cibo o bevanda nel modo più dettagliato possibile (es. il tipo di alimento "latte parzialmente scremato" anzichè solo "latte", la quantità/numero, es. "5 biscotti frollini" anzichè solo "biscotti", se aggiunge dello zucchero alle bevande indichi il n° dei cucchiaini, la quantità di condimento, se prima di pranzo/cena spilucca ad esempio delle olive o dei grissini scriva quanti, se mangia cioccolatini o caramelle…).

- Annoti tutti i cibi e le bevande che consuma scrivendo un cibo solo per ogni riga e la quantità consumata per ogni piatto (preferibilmente pesandola a crudo), utilizzando anche misure di tipo casalingo qualora fosse impossibilitato a pesare gli alimenti (un piatto, un bicchiere, una tazza…) oppure se consuma cibi confezionati valuti e scriva la quantità consumata in base al peso indicato sulla confezione (es. mozzarella da 125 g.).

- Monitori l'intensità del suo appetito e della sua sazietà, nel momento antecedente e conseguente al pasto facendo riferimento a questa scala di valori **1**: poca o nulla fame/poca o nulla sazietà **2**: media fame/parziale sazietà **3:** molta fame/molta sazietà

- Se durante la giornata ha fatto attività fisica, scriva cosa e per quanto tempo. Valgono anche spostamenti casa-lavoro a piedi o in bicicletta o le passeggiate con il cane.

- Indichi anche la quantità di acqua o altre bevande (alcolici, bibite gassate, succhi di frutta) che beve nella giornata.

ALLA PRIMA VISITA SI RICORDI DI PORTARE IL DIARIO COMPILATO

LUN/MAR/MER/GIOV/VEN/SAB/DOM

DIARIO ALIMENTARE

COLAZIONE ora:		PRANZO ora:		CENA ora:	
Cosa ho mangiato?	Quanto?	Cosa ho mangiato?	Quanto?	Cosa ho mangiato?	Quanto?
Luogo di consumo del pasto:		Luogo di consumo del pasto:		Luogo di consumo del pasto:	
Senso di fame prima del pasto:		Senso di fame prima del pasto:		Senso di fame prima del pasto:	
Senso di fame dopo il pasto:		Senso di fame dopo il pasto:		Senso di fame dopo il pasto:	
SPUNTINO META' MATTINA ora:		**SPUNTINO POMERIGGIO ora:**		**SPUNTINO DOPO CENA ora:**	
Cosa ho mangiato?	Quanto?	Cosa ho mangiato?	Quanto?	Cosa ho mangiato?	Quanto?
Luogo di consumo del pasto:		Luogo di consumo del pasto:		Luogo di consumo del pasto:	
Senso di fame prima del pasto:		Senso di fame prima del pasto:		Senso di fame prima del pasto:	
Senso di fame dopo il pasto:		Senso di fame dopo il pasto:		Senso di fame dopo il pasto:	
Esercizio fisico (per quanto tempo e cosa):					
Quantità di acqua e altre bevande:					