

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 permette di valutare in modo dettagliato quelli che sono i suoi consumi 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 e molto altro ancora.

Per una compilazione 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 e gli eventuali spuntini tra un pasto principale e l'altro (qualora ce ne fossero e qualora ce ne fosse anche più di uno).
- Indichi il consumo di qualsiasi cibo o bevanda nel modo più dettagliato possibile (es. il tipo di alimento "latte parzialmente scremato" anziché solo "latte", la quantità/numero, es. "5 biscotti frollini" anziché 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 cioccolati o caramelle...).
- Indichi anche il luogo dove consuma il pasto (casa, bar, mensa...) e se mangia da solo/a o in compagnia di amici, colleghi o familiari.
- Annoti tutti i cibi e le bevande che consuma scrivendo un cibo solo per ogni riga e la quantità indicativa per ogni piatto, utilizzando anche misure di tipo casalingo (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.

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):					