



Dott.ssa Ornella Marini
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

IL DIARIO ALIMENTARE

È uno strumento semplice e pratico studiato per aiutarti a prendere consapevolezza delle tue abitudini alimentari.

DATI ANAGRAFICI

<i>Cognome</i>	
<i>Nome</i>	
<i>Indirizzo</i>	
<i>Cellulare</i>	
<i>e-mail</i>	
<i>Data di nascita</i>	

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE

Il diario alimentare è uno strumento di raccolta dati sul suo stile di vita personale. Ci aiuterà nella stesura del piano alimentare personalizzato e per correggere eventuali errori commessi.

Per ogni giornata indicare:

- ✓ Orario e luogo del pasto o dell'attività fisica svolta
- ✓ La descrizione degli alimenti e delle bevande consumate
- ✓ La quantità consumata, indicandone la porzione (un pacchetto, un bicchiere etc.) o la grammatura
- ✓ Nella colonna "fame- sazietà" indicare un valore da 0 a 3 secondo la legenda:
0= niente; 1= poca 2= abbastanza; 3= molta

CONOSCI TE STESSO

In che età il tuo peso è iniziato a cambiare in modo significativo?

- Durante l'infanzia
- Durante l'adolescenza
- Tra i 20 e i 30 anni
- Dopo i 30 anni

Cosa ti motiva ad iniziare un percorso nutrizionale?

- Ragioni estetiche
- Ragioni di salute
- Miglioramento dei rapporti interpersonali

Attività fisica svolta:

- Nessuna
- Passeggiate
- Palestra
- Altro

Durata attività fisica

- 10-20 minuti al giorno
- 30 minuti al giorno
- 1 ora al giorno
- Più di 2 ore al giorno

Quanti giorni alla settimana?

Dopo aver mangiato, come ti senti?

- Mi sento più felice
- Mi sento come prima
- Mi sento insoddisfatto

LUNEDI

	Ora	Luogo	Alimenti	Quantità	Bevande	Quantità	Fame o sazietà
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

MARTEDI

	Ora	Luogo	Alimenti	Quantità	Bevande	Quantità	Fame o sazietà
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

MERCOLEDI

	Ora	Luogo	Alimenti	Quantità	Bevande	Quantità	Fame o sazietà
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

GIOVEDÌ

	Ora	Luogo	Alimenti	Quantità	Bevande	Quantità	Fame o sazietà
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

VENERDI

	Ora	Luogo	Alimenti	Quantità	Bevande	Quantità	Fame o sazietà
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

SABATO

	Ora	Luogo	Alimenti	Quantità	Bevande	Quantità	Fame o sazietà
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

DOMENICA

	Ora	Luogo	Alimenti	Quantità	Bevande	Quantità	Fame o sazietà
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

Note del paziente per la Dottoressa

