



## IL DIARIO ALIMENTARE

Il diario alimentare, proprio come suggerisce il nome, è uno strumento che permette di annotare quotidianamente ogni singolo pasto e quindi alimento assunto durante la giornata. Nello specifico potranno comparire l'orario (di assunzione di un dato alimento), il tipo di alimento, la quantità, la modalità di cottura, la presenza di condimenti, il luogo in cui il pasto è stato consumato, il contesto ed eventuali commenti.

L'obiettivo principale è riuscire a prendere consapevolezza di cosa e quanto si mangia veramente nell'arco della giornata.

### ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE

Per far sì che il diario alimentare possa essere uno strumento realmente utile, si dovrebbe annotare tutto nel modo più dettagliato possibile, ad esempio:

- l'orario dei pasti e la luogo in cui vengono consumati (in piedi o seduti, da soli o in compagnia, con calma o di fretta, a casa o in ufficio, guardando la televisione...);
- tutto ciò che si mangia e si beve, indicando le quantità e i condimenti utilizzati (come l'olio nelle pietanze o i cucchiaini di zucchero aggiunti nel caffè);
- specificare lo stato d'animo al momento del pasto (nervoso, rilassato, arrabbiato, felice, ecc...);
- si devono riportare i **pasti principali** e gli **spuntini**, senza dimenticare i piccoli dettagli come la caramella, il bicchiere di vino e le patatine per aperitivo o il cucchiaino di parmigiano sulla pasta;
- anche l'**attività fisica** svolta può essere un'informazione utile per individuare le corrette esigenze nutrizionali del proprio corpo, ed elaborare così una dieta personalizzata che tenga conto del dispendio energetico, oltre che dell'orario di allenamento e di un eventuale integrazione.

È fondamentale compilare il diario dopo ogni pasto per non rischiare di dimenticare qualcosa.

Il diario alimentare può essere utilizzato a partire da **un minimo di 3 giorni**: più saranno i giorni descritti, maggiore sarà il ventaglio di informazioni che riusciremo a ricavare. Molto importante è anche la distinzione tra giorni infrasettimanali o festivi: durante il weekend le abitudini alimentari, e in generale dello stile di vita, potrebbero subire delle piccole variazioni di cui sarebbe meglio prendere nota! Per questo nella forma breve dei 3 giorni si consiglia di compilare almeno un giorno a scelta tra sabato o domenica (giorni in cui più frequentemente si trascorre il pasto in famiglia o fuori casa con amici): per esempio di lunedì, mercoledì e sabato.

Lunedì				
	<i>Ora e luogo</i>	<i>Cosa ho mangiato</i>	<i>Cosa ho bevuto</i>	<i>Come mi sentivo</i>
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Spuntino				
Cena				
Fuori pasto				
Attività fisica				
Note				
Martedì				
	<i>Ora e luogo</i>	<i>Cosa ho mangiato</i>	<i>Cosa ho bevuto</i>	<i>Come mi sentivo</i>
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Spuntino				
Cena				
Fuori pasto				
Attività fisica				
Note				

<b>Mercoledì</b>				
	<i>Ora e luogo</i>	<i>Cosa ho mangiato</i>	<i>Cosa ho bevuto</i>	<i>Come mi sentivo</i>
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Spuntino				
Cena				
Fuori pasto				
Attività fisica				
Note				
<b>Giovedì</b>				
	<i>Ora e luogo</i>	<i>Cosa ho mangiato</i>	<i>Cosa ho bevuto</i>	<i>Come mi sentivo</i>
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Spuntino				
Cena				
Fuori pasto				
Attività fisica				
Note				

Venerdì				
	<i>Ora e luogo</i>	<i>Cosa ho mangiato</i>	<i>Cosa ho bevuto</i>	<i>Come mi sentivo</i>
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Spuntino				
Cena				
Fuori pasto				
Attività fisica				
Note				
Sabato				
	<i>Ora e luogo</i>	<i>Cosa ho mangiato</i>	<i>Cosa ho bevuto</i>	<i>Come mi sentivo</i>
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Spuntino				
Cena				
Fuori pasto				
Attività fisica				
Note				

**Domenica**

	<i>Ora e luogo</i>	<i>Cosa ho mangiato</i>	<i>Cosa ho bevuto</i>	<i>Come mi sentivo</i>
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Spuntino				
Cena				
Fuori pasto				
Attività fisica				
Note				