

# DIARIO ALIMENTARE

PAZIENTE:

| LUOGO e ORA | ALIMENTI | LIQUIDI | Emozioni | FAME o SAZIETA' |
|-------------|----------|---------|----------|-----------------|
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |

**Il Diario va compilato nei 7 gg precedenti la visita.** Lo scopo è quello di valutare le abitudini alimentari quando non si sta seguendo uno schema dietetico ipocalorico.

NB E' consigliabile compilare Il diario alla fine di ogni pasto.

- Indicare il luogo e l'orario, segnare le porzioni degli alimenti sia liquidi che solidi, anche i condimenti. Ad es. una tazza, un bicchiere, una lattina, un cucchiaino oppure le unità di misura 500 ml, 2 etti ecc.
- E' importante scrivere anche gli spuntini quindi yogurt, succhi, caramelle, snacks ecc
- F (fame) S (sazietà)
- Emozioni : rabbia, noia, ansia ecc

# DIARIO ALIMENTARE

PAZIENTE:

| LUOGO e ORA | ALIMENTI | LIQUIDI | Emozioni | FAME o SAZIETA' |
|-------------|----------|---------|----------|-----------------|
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |
|             |          |         |          |                 |

**Il Diario va compilato nei 7 gg precedenti la visita.** Lo scopo è quello di valutare le abitudini alimentari quando non si sta seguendo uno schema dietetico ipocalorico.

NB E' consigliabile compilare Il diario alla fine di ogni pasto.

- Indicare il luogo e l'orario, segnare le porzioni degli alimenti sia liquidi che solidi, anche i condimenti. Ad es. una tazza, un bicchiere, una lattina, un cucchiaino oppure le unità di misura 500 ml, 2 etti ecc.
- E' importante scrivere anche gli spuntini quindi yogurt, succhi, caramelle, snacks ecc
- F (fame) S (sazietà)