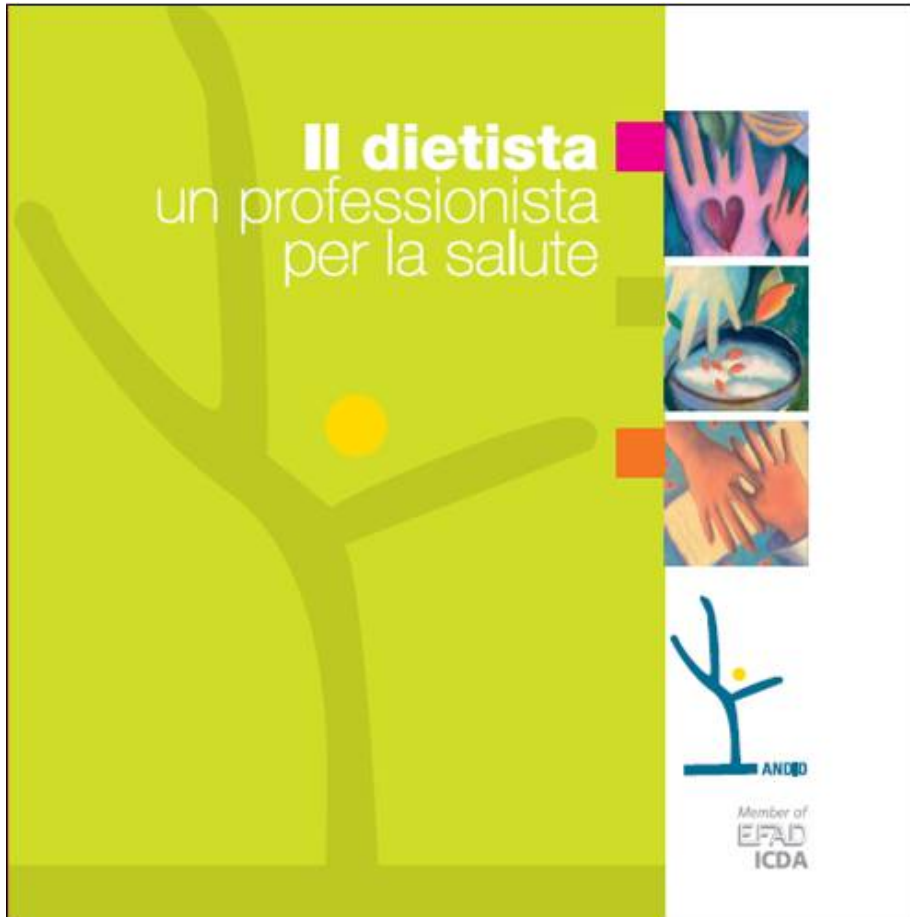


DIARIO ALIMENTARE



di:





Le malattie cardiovascolari sono fortemente correlate allo stile di vita e in particolare ad abitudini alimentari inadeguate. La salute del cuore quindi passa anche attraverso le sane abitudini alimentari. L'obiettivo dell'intervento del dietista è quello di facilitare i cambiamenti dello stile di vita utili al miglioramento dello stato di salute.

Dietista:

All'inizio di un programma alimentare per il controllo del peso e la normalizzazione dei parametri metabolici può essere utile tenere un

Diario Alimentare

Il diario è uno strumento terapeutico che favorisce l'abilità di auto-osservazione dei consumi alimentari, delle modalità di assunzione dei pasti, dei segnali biologici di fame-sazietà e della correlazione tra emozioni/stati d'animo e alimentazione.

Il diario permette di acquisire la consapevolezza del proprio comportamento alimentare.

Facilita la partecipazione attiva alle scelte alimentari. Permette di individuare il modo di migliorare il proprio comportamento alimentare attraverso un percorso per obiettivi concordati e condivisi con il dietista.

Si consiglia di compilare il diario nel seguente modo:

Ora: segnare l'orario in cui vengono consumati cibi e/o bevande.

Cibo e bevande consumate: segnalare tutto quel che è stato assunto, compresi gli spuntini, i dolci, le caramelle, le bevande... Descrivere i sistemi di cottura e il tipo di condimenti utilizzati.

Quantità: se nota, indicare in grammi la quantità del cibo e delle bevande assunte oppure utilizzare misure di uso comune come un bicchiere, una tazza, un piatto, una fetta, etc.

Dove e con chi: dove vengono assunti il cibo e le bevande e in presenza di chi.

Annotazioni: segnalare gli eventuali disturbi fisici, situazioni sociali o stati emotivi che possono avere interferito con la propria alimentazione .

N.B.: è consigliabile che la registrazione dei cibi e delle bevande assunte sia effettuata immediatamente dopo il loro consumo.

ESEMPIO DI DIARIO ALIMENTARE GIORNALIERO

Giorno della settimana DOMENICA

Data 5 DICEMBRE 2010

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITA'	DOVE E CON CHI	ANNOTAZIONI
7:30	LATTE INTERO BRIOCHE	1/2 TAZZA 1	A CASA	
11:30	POLENTA FRITTA	6 PEZZI	IN CODA ALLA COOP	AVEVO FAME
13:15	PASTA AL RAGU' GRANA FRITTATA POMODORI OLIO BANANA	1 PIATTO 1 CUCCHIAIO 2 UOVA 1 1 CUCCHIAIO 1	A CASA CON LA FAMIGLIA	
14:40	GELATO NOCI	1 CONO 10	GUARDANDO LA PARTITA ALLA TV	MI SENTO IN COLPA
20:00	PIZZA PROSCIUTTO E FUNGHI BIRRA TIRAMISU'	1 MEDIA 1 PORZIONE	IN PIZZERIA CON GLI AMICI	

Giorno della settimana _____

Data _____

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITA'	DOVE E CON CHI	ANNOTAZIONI

Giorno della settimana _____

Data _____

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITA'	DOVE E CON CHI	ANNOTAZIONI

Giorno della settimana _____

Data _____

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITA'	DOVE E CON CHI	ANNOTAZIONI

Giorno della settimana _____

Data _____

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITA'	DOVE E CON CHI	ANNOTAZIONI

Giorno della settimana _____

Data _____

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITA'	DOVE E CON CHI	ANNOTAZIONI

Giorno della settimana _____

Data _____

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITA'	DOVE E CON CHI	ANNOTAZIONI

Giorno della settimana _____

Data _____

ORA	CIBO E BEVANDE CONSUMATE	QUANTITA'	DOVE E CON CHI	ANNOTAZIONI

Quali obiettivi hai concordato con il dietista?

Note

