

DIARIO ALIMENTARE

Va compilato giornalmente immediatamente dopo l'assunzione di cibo e bevande. E' importante compilare tutte le colonne ed essere sinceri così da rendere più mirato ed efficace l'intervento nutrizionale. L'automonitoraggio è essenziale per una buona riuscita del percorso ed è importante che venga compilato in tempo "reale", si ricordi quindi di portarsi sempre dietro le schede.

Ricordi che non c'è un modo giusto di compilare il diario alimentare e non si faccia influenzare da cosa possono pensare gli altri, ciò che conta è la sua opinione.

In totale vi sono 7 colonne e nell'elenco seguente verranno descritte e illustrate le modalità di compilazione.

1. Annoti sempre ora e data.
2. Riporti il livello di fame prima di consumare il pasto inserendo un valore da 0 a 4, dove 0= assenza di fame, 1=poca fame, 2=abbastanza fame, 3=molta fame e 4=moltissima fame.
3. Inserisca tutto quello che mangia e beve durante il pasto, includendo sempre le quantità e gli eventuali assaggi effettuati durante la preparazione dei piatti. Sia onesto e inserisca tutto.
4. A fine pasto riporti il livello di sazietà utilizzando anche qui una scala da 0 a 4, dove 0=assenza di sazietà, 1=poco sazio, 2=abbastanza sazio, 3=molto sazio e 4=pienissimo.
5. Descriva il luogo e con chi condivide il pasto, annotando anche le condizioni in cui si mangia, per esempio in piedi, davanti la tv, ecc.
6. Scriva dettagliatamente tutto quello che può aver influenzato la sua alimentazione: le cose che sono successe, le emozioni o i pensieri che ha avuto in quelle circostanze (es. ha avuto discussioni, si è arrabbiata, è triste, ecc.). Se percepisce degli episodi alimentari eccessivi inserisca qui un asterisco (*). Annoti qui anche tutte le volte che si pesa e i pensieri che ha a riguardo.
7. Appunti in questa ultima colonna tutte le informazioni extra, come ad esempio i sintomi che percepisce dopo il pasto o durante la giornata (es. gonfiore, meteorismo, acidità di stomaco, ecc.), l'attività sportiva praticata e per quanto tempo, e altre informazioni che ritiene importanti.

Ogni seduta includerà una revisione delle ultime schede di monitoraggio. Si ricordi, quindi, di portarle sempre con sé!