

Diario

Per il monitoraggio dell'alimentazione e dell'attività fisica

Nome _____

Cognome _____

Data _____

Istruzioni

1. Compilare il diario in ogni sua parte:
PRIMA PARTE – Diario alimentare;
SECONDA PARTE – Attività fisica e diario emozioni, stati d'animo, pensieri. La registrazione va fatta, possibilmente, al momento del pasto o dell'attività, evitando di rimandarla a fine della giornata.
2. Ogni alimento o bevanda va registrata precisando il pasto durante il quale è stata consumata (colazione, spuntino mattutino, pranzo, spuntino pomeridiano, cena, spuntino serale), l'ora, il luogo e il senso di fame prima del pasto.

Scala della fame:

0 = assenza di fame; 1 = poca fame; 2 = molta fame; 3 = moltissima fame;

3. La quantità di ogni alimento va misurata utilizzando la bilancia pesa alimenti, registrando il peso a crudo e al netto (cioè pesando solo la parte di alimento da mangiare).
4. Qualora non fosse possibile pesare gli alimenti si potrà risalire al loro peso approssimativo utilizzando misure casalinghe (cucchiaino, mestolo ecc...) per le quali alleghiamo un elenco (Allegato A), a fine diario, comprensivo dei più comuni alimenti consumati.
5. Indicare a fine di ogni pasto il senso di sazietà o la soddisfazione arrecata dal pasto consumato.

Scala della sazietà:

0 = mancanza di sazietà; 1 = poco sazio/a, continuerei a mangiare; 2 = sazia/o ma poco soddisfatto/a; 3 = sazio/a, molto soddisfatto/a

Indicare sempre

Latte: se intero, parzialmente o totalmente scremato.

Caffè o thè o tisane: se consumato con dolcificante o con zucchero riportando il numero di cucchiaini aggiunti.

Pasta: se di semola, fresca o all'uovo.

Pane: se bianco o integrale, se all'olio o alle olive ecc.

Fette biscottate, cracker, grissini: se bianco o integrale.

Carne, pesce, formaggi, verdure: specificare il tipo (esempio: carne di vitello anziché carne, sogliola anziché pesce, provolone anziché formaggio, broccoli anziché verdura).

Legumi (fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli): se freschi, secchi o in scatola.

Condimento: va indicato il tipo (esempio: olio extravergine di oliva, olio di semi, specificando se di arachidi, girasole, mais, ecc.) e la quantità utilizzata (cucchiaini o cucchiaini) per ciascuna pietanza.

Frutta, dessert: il tipo (mela o pera, sorbetto, ecc.).

Bevande: il tipo (vino, birra, aperitivi, amari, superalcolici o bevande zuccherate come cola, aranciata, sciroppi, succhi di frutta, ecc.).

Il peso corporeo va annotato settimanalmente.

Esempio di compilazione prima parte

COLAZIONE

ora	8:00	luogo	casa	fame (0-3)	2
	latte scremato			quantità (g)	200
	1 caffè con dolcificante				
				sazietà (0-3)	3

SPUNTINO

ora	11:00	luogo	bar	fame (0-3)	0
	1 succo di frutta alla pesca			quantità (g)	
				sazietà (0-3)	3

PRANZO

ora	13:30	luogo	casa	fame (0-3)	3
primo + cond.	zuppa di fagioli secchi			quantità (g)	80
	olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)				5
secondo + cond.	orata al cartoccio				200
	(senza condimento)				
contorno + cond.	pomodori da insalata				250
	olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)				5
pane	pane bianco				50
frutta	1 mela				150
bevande	1 bicchiere di vino				125
				sazietà (0-3)	1

settimana n° 1

peso 83

SPUNTINO POMERIDIANO

ora 19:00 luogo casa fame (0-3) 2
 1 pacchetto di crackers integrali quantità (g) 25
 sazietà (0-3) 2

CENA

ora 21:00 luogo ristorante fame (0-3) 3
 primo + cond. quantità (g)
 secondo + cond. misto di carne alla brace 200
 contorno + cond. insalata mista (lattuga, carote, finocchio) 150
 olio extravergine di oliva (1 cucchiaino) 5
 pane pane bianco 50
 frutta 1 mela 150
 bevande
 sazietà (0-3) 3

SPUNTINO SERALE

ora 22:30 luogo casa fame (0-3) 1
 1 bicchiere di latte scremato quantità (g) 150
 sazietà (0-3) 3

Esempio di compilazione seconda parte

ATTIVITÀ FISICA

ora	tipo di attività	tempo (min)
8:30	cammino di buon passo per raggiungere il lavoro	30
11:00	salite scale a piedi fino al 3° piano	5
18:00	cyclette a casa	30

STATI D'ANIMO, PENSIERI, EMOZIONI

ora	
11:00	sono molto agitato a causa del lavoro
13:00	ho mangiato con avidità ma non mi sento sazio
19:00	vado al ristorante con gli amici sono sereno perché trascorro una serata piacevole

LUNEDI *prima parte*

COLAZIONE

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SPUNTINO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

PRANZO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
primo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
secondo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
contorno + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
pane	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
frutta	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
bevande	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SETTIMANA n° _____

PESO: _____

SPUNTINO POMERIDIANO

ora luogo fame (0-3)
 quantità (g)
sazietà (0-3)

CENA

ora luogo fame (0-3)
primo + cond. quantità (g)

secondo + cond.

contorno + cond.

pane
frutta
bevande
sazietà (0-3)

SPUNTINO SERALE

ora luogo fame (0-3)
 quantità (g)
sazietà (0-3)

LUNEDI *seconda parte*

ATTIVITÀ FISICA

ora	tipo di attività	tempo (min)

STATI D'ANIMO, PENSIERI, EMOZIONI

ora	

MARTEDÌ *prima parte*

COLAZIONE

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SPUNTINO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

PRANZO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
primo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
secondo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
contorno + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
pane	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
frutta	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
bevande	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SETTIMANA n° _____

PESO: _____

SPUNTINO POMERIDIANO

ora luogo fame (0-3)
 quantità (g)
sazietà (0-3)

CENA

ora luogo fame (0-3)
primo + cond. quantità (g)

secondo + cond.

contorno + cond.

pane
frutta
bevande
sazietà (0-3)

SPUNTINO SERALE

ora luogo fame (0-3)
 quantità (g)
sazietà (0-3)

MARTEDÌ *seconda parte*

ATTIVITÀ FISICA

ora	tipo di attività	tempo (min)

STATI D'ANIMO, PENSIERI, EMOZIONI

ora	

MERCOLEDÌ *prima parte*

COLAZIONE

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SPUNTINO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

PRANZO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
primo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
secondo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
contorno + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
pane	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
frutta	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
bevande	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SETTIMANA n° _____

PESO: _____

SPUNTINO POMERIDIANO

ora luogo fame (0-3)
 quantità (g)
sazietà (0-3)

CENA

ora luogo fame (0-3)
primo + cond. quantità (g)

secondo + cond.

contorno + cond.

pane
frutta
bevande
sazietà (0-3)

SPUNTINO SERALE

ora luogo fame (0-3)
 quantità (g)
sazietà (0-3)

MERCOLEDI *seconda parte*

ATTIVITÀ FISICA

ora	tipo di attività	tempo (min)

STATI D'ANIMO, PENSIERI, EMOZIONI

ora	

GIOVEDI *prima parte*

COLAZIONE

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SPUNTINO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

PRANZO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
primo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
secondo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
contorno + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
pane	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
frutta	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
bevande	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SETTIMANA n° _____

PESO: _____

SPUNTINO POMERIDIANO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>			quantità (g)	<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

CENA

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
primo + cond.	<input type="text"/>			quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>				<input type="text"/>
secondo + cond.	<input type="text"/>				<input type="text"/>
	<input type="text"/>				<input type="text"/>
contorno + cond.	<input type="text"/>				<input type="text"/>
	<input type="text"/>				<input type="text"/>
pane	<input type="text"/>				<input type="text"/>
frutta	<input type="text"/>				<input type="text"/>
bevande	<input type="text"/>				<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SPUNTINO SERALE

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>			quantità (g)	<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

GIOVEDÌ *seconda parte*

ATTIVITÀ FISICA

ora	tipo di attività	tempo (min)

STATI D'ANIMO, PENSIERI, EMOZIONI

ora	

VENERDI *prima parte*

COLAZIONE

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SPUNTINO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

PRANZO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
primo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
secondo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
contorno + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
pane	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
frutta	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
bevande	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SETTIMANA n° _____

PESO: _____

SPUNTINO POMERIDIANO

ora luogo fame (0-3)
 quantità (g)
sazietà (0-3)

CENA

ora luogo fame (0-3)
primo + cond. quantità (g)

secondo + cond.

contorno + cond.

pane
frutta
bevande
sazietà (0-3)

SPUNTINO SERALE

ora luogo fame (0-3)
 quantità (g)
sazietà (0-3)

VENERDI *seconda parte*

ATTIVITÀ FISICA

ora	tipo di attività	tempo (min)

STATI D'ANIMO, PENSIERI, EMOZIONI

ora	

SABATO *prima parte*

COLAZIONE

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SPUNTINO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

PRANZO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
primo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
secondo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
contorno + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
pane	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
frutta	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
bevande	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SETTIMANA n° _____

PESO: _____

SPUNTINO POMERIDIANO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>			quantità (g)	<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

CENA

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
primo + cond.	<input type="text"/>			quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>				<input type="text"/>
secondo + cond.	<input type="text"/>				<input type="text"/>
	<input type="text"/>				<input type="text"/>
contorno + cond.	<input type="text"/>				<input type="text"/>
	<input type="text"/>				<input type="text"/>
pane	<input type="text"/>				<input type="text"/>
frutta	<input type="text"/>				<input type="text"/>
bevande	<input type="text"/>				<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SPUNTINO SERALE

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>			quantità (g)	<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SABATO *seconda parte*

ATTIVITÀ FISICA

ora	tipo di attività	tempo (min)

STATI D'ANIMO, PENSIERI, EMOZIONI

ora	

DOMENICA *prima parte*

COLAZIONE

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SPUNTINO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

PRANZO

ora	<input type="text"/>	luogo	<input type="text"/>	fame (0-3)	<input type="text"/>
primo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>	quantità (g)	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
secondo + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
contorno + cond.	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
pane	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
frutta	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
bevande	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
				sazietà (0-3)	<input type="text"/>

SETTIMANA n° _____

PESO: _____

SPUNTINO POMERIDIANO

ora luogo fame (0-3)
 quantità (g)
sazietà (0-3)

CENA

ora luogo fame (0-3)
primo + cond. quantità (g)

secondo + cond.

contorno + cond.

pane
frutta
bevande
sazietà (0-3)

SPUNTINO SERALE

ora luogo fame (0-3)
 quantità (g)
sazietà (0-3)

DOMENICA *seconda parte*

ATTIVITÀ FISICA

ora	tipo di attività	tempo (min)

STATI D'ANIMO, PENSIERI, EMOZIONI

ora	

Allegato A

PASTA

Tubetti medi

1 cucchiaio crudi	15 g
1 mestolo crudi	90 g
1 cucchiaio cotti	10 g di tubetti crudi
1 mestolo cotto	50 g di tubetti crudi

Pastina

1 cucchiaio cruda	20 g
1 mestolo cruda	130 g
1 cucchiaio cotta	5 g di pastina cruda
1 mestolo cotta	45 g di pastina cruda

Rigatoni o penne

5 pezzi	10 g
1 mestolo crudo	60g
1 mestolo cotto	50 g di rigatoni crudi

Tortellini

10 pezzi	25 g
----------	------

Cannelloni

1 pezzo	30 g
---------	------

RISO

1 cucchiaio crudo	25 g
1 mestolo crudo	150 g
1 cucchiaio cotto	10 g di riso crudo
1 mestolo cotto	60 g di riso crudo

LEGUMI

Secchi (fagioli, ceci, lenticchie)

1 cucchiaio crudi	20 g
1 mestolo crudi	140 g
1 cucchiaio cotti	10 g di legumi crudi
1 mestolo cotti	50 g di legumi crudi

Freschi (fagioli, fave, piselli)

1 cucchiaio crudi	20 g
1 mestolo crudi	100 g
1 cucchiaio cotti	10 g di legumi crudi
1 mestolo cotti	50 g di legumi crudi

PANE

Panino soffiato	30 g
Rosetta piccola	60 g
Rosetta media	100 g
Rosetta grande	150 g
Sfilatino o marsigliese	250 g
Grissino o cracker	5 g
Fetta biscottata	7-10 g
Biscotto da latte	6 g
Pizzetta	120 g
Pizza margherita	300 g

PATATA

Piccola	100 g
---------	-------

Media 150 g

CARNE/INSACCATI

Hamburger 100 g

Prosciutto crudo 1 fetta = 15-30 g

Prosciutto cotto 1 fetta = 25-30 g

Salame 3-6 g

Mortadella 30 – 60 g

Salsiccia fresca 80 – 100 g

Wurstel grande 50 g

Wurstel piccolo 25 g

UoVo

1 50 g

FORMAGGI

1 cucchiaino di parmigiano o grana 2 g

1 cucchiaio di parmigiano o grana 6 g

Formaggino 25-30 g

Sottiletta 10 g

CONDIMENTI

Olio

1 cucchiaino 5 g

1 cucchiaio 10 g

Burro o margarina

1 cucchiaino 6 g

1 cucchiaio 15 g

Panna

1 cucchiaio 10 g

BEVANDE

Vino

1 bicchiere da acqua 200 g

1 bicchiere da vino 125 g

Latte

1 tazza 250 g

Coca-cola

1 lattina 330 cc

1 bottiglia 500 cc

Whisky

Dose bar 40 g

Vermouth

Dose bar 75 g

DOLCI

Zucchero

1 cucchiaino 5g

1 cucchiaio 15 g

Marmellata

1 cucchiaino 7g

1 cucchiaio 25g

Gelato

Cornetto 75 g

Ghiacciolo 50 g