

Diario alimentare



per _____

ginniG Editore

~ Centro Stile di Vita ~

Copyright © ginniG 2008

Guida alla compilazione del Diario

Il Diario alimentare è uno strumento di auto-osservazione del proprio comportamento alimentare. Aiuta a prendere consapevolezza delle proprie abitudini alimentari, soprattutto di quelle errate. Essere consapevoli del proprio stile alimentare è il primo passo per intraprendere in modo efficace un programma di cambiamento alimentare.

Consigliamo la compilazione del Diario prima dell'incontro con la nutrizionista e successivamente dopo tre mesi dall'inizio del programma.

La compilazione del Diario deve essere accurata e veritiera in modo da potenziare l'autoconsapevolezza e da fornire informazioni utili alla tua nutrizionista per definire un efficace programma alimentare.

E' importante non modificare il proprio modo di mangiare durante il periodo di compilazione del Diario.

Il Diario va compilato giornalmente per sette giorni consecutivi, inclusi sabato e domenica, per tener conto anche delle diverse abitudini del fine settimana.

Indicazioni per la compilazione:

Ora: indica l'ora in cui mangi, compresi gli spuntini fuori pasto.

Cibo e bevande: indica il tipo di cibo e bevande assunte, senza tralasciare anche quello che può apparire ininfluente.

Quantità: indica la quantità di cibo e bevande in termini di porzioni (es. 1 fetta, 1 frutto) o peso in grammi (es. 100 gr). Fai riferimento alla *Tabella 1* a pag. 18.

Tipo di cottura e condimento: indica come viene preparato il pasto (es. al forno, lessato) e quali condimenti hai usato (es. 1 cucchiaino d'olio).

Dove: indica il luogo in cui hai consumato il pasto (es. cucina).

Stato emotivo: indica il tuo stato emotivo nei momenti che precedono o accompagnano o seguono il pasto (es. ero adirata con il mio capo).

Infinito (∞): inserisci un ∞ quando ritieni di aver perso il controllo o di aver mangiato in modo eccessivo.

N. bicchieri acqua: indica il numero di bicchieri d'acqua (o litri) che hai assunto nella giornata.

Esercizio fisico: indica il tipo di esercizio fisico (es. camminata) e la durata (es. 30 minuti). Non si considerano come esercizio fisico le attività quotidiane quali giardinaggio, pulizie, far le scale, ecc.

Attività sedentaria: indica il tipo di attività sedentaria svolta nell'arco della giornata (es. tv sul divano) e la durata (es. 1 ora).

Commento: descrivi tutto ciò che può aver influenzato l'alimentazione della giornata (es. stato d'animo, fatti esterni che sono successi)

Esempio: 1 giorno di Diario compilato

Giorno e data: martedì 15 ottobre

Ora	Cibo e bevande	Quantità	Tipo di cottura e condimento
7:30	Latte e caffè Zucchero Fette biscottate Marmellata fichi	1 tazza 1 cucchiaino 3 fette 3 cucchiari	Scaldato in microonde
10:30	Mela	1	
11:30	Cioccolatini	2	
13:00	Insalata con mais, carote e tonno Pane Macedonia	Porzione media 1 fetta Tazza piccola	2 cucchiari d'olio, sale
17:00	Gelato crema e cioccolato	3 palline	
20:00	Bistecca Patate e fagiolini Pane Vino rosso	1 fetta grande 1 piattino 2 fette 1 bicchiere	Ai ferri, olio 10 gr. e sale Lessati
22:00	Cioccolatini Rhum	3 1 bicchierino	
N. bicchieri d'acqua: 7-8			
Esercizio fisico: ginniG (circuito + stretching) ore 17:30-18			Durata 40 min.
Attività sedentaria: TV sulla poltrona ore 21-23			Durata 2 ore

Dove	Stato emotivo	∞
Cucina	Mi sono svegliata bene, voglio fare una colazione abbondante per affrontare al meglio la giornata!!	
Ufficio Ufficio Self-service	Seguo il consiglio di fare spuntini a base di frutta ... Me li ha offerti la collega, non potevo dire di no Assieme a due colleghe che sono a dieta, mi sono controllata più del solito, ma dopo il pasto avevo ancora fame	
Gelateria	Appena uscita dall'ufficio avevo una gran fame	∞
Cucina	Avevo voglia di qualcosa di più consistente rispetto all'insalata del pranzo. Mio marito adora la carne ai ferri	
Sala tv	Davanti alla tv con mio marito ci prendiamo qualche vizio, con lui non mi sento di dovermi controllare	∞

Commento sulla giornata:

Non sono abituata a pranzare con un'insalata. Nel resto della giornata ho avuto una gran fame! Ho bisogno di un pranzo sostanzioso altrimenti nel pomeriggio lavoro male e non vedo l'ora di uscire dall'ufficio per mangiare.

Giorno e data:

Ora	Cibo e bevande	Quantità	Tipo di cottura e condimento

N. bicchieri d'acqua:

Esercizio fisico:	Durata
Attività sedentaria:	Durata

Dove	Stato emotivo	∞
Commento sulla giornata:		

Giorno e data:

Ora	Cibo e bevande	Quantità	Tipo di cottura e condimento

N. bicchieri d'acqua:

Esercizio fisico:	Durata
Attività sedentaria:	Durata

Dove	Stato emotivo	∞
<p>Commento sulla giornata:</p>		

Giorno e data:

Ora	Cibo e bevande	Quantità	Tipo di cottura e condimento

N. bicchieri d'acqua:

Esercizio fisico:	Durata
Attività sedentaria:	Durata

Dove	Stato emotivo	∞
Commento sulla giornata:		

Giorno e data:

Ora	Cibo e bevande	Quantità	Tipo di cottura e condimento

N. bicchieri d'acqua:

Esercizio fisico:	Durata
Attività sedentaria:	Durata

Dove	Stato emotivo	∞
<p>Commento sulla giornata:</p>		

Giorno e data:

Ora	Cibo e bevande	Quantità	Tipo di cottura e condimento

N. bicchieri d'acqua:

Esercizio fisico:	Durata
Attività sedentaria:	Durata

Dove	Stato emotivo	∞
<p>Commento sulla giornata:</p>		

Giorno e data:

Ora	Cibo e bevande	Quantità	Tipo di cottura e condimento

N. bicchieri d'acqua:

Esercizio fisico:	Durata
Attività sedentaria:	Durata

Dove	Stato emotivo	∞
<p>Commento sulla giornata:</p>		

Giorno e data:

Ora	Cibo e bevande	Quantità	Tipo di cottura e condimento

N. bicchieri d'acqua:

Esercizio fisico:	Durata
Attività sedentaria:	Durata

Dove	Stato emotivo	∞
Commento sulla giornata:		

Tabella 1: Entità delle porzioni standard

Gruppo	Alimenti	Porzioni	Peso (gr)
Cereali	Pane	1 rosetta piccola/ 1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/2-5 fette biscottate	20
	Pasta o riso (*)	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo (*)	1 porzione piccola	120
		2 patate piccole	200
Ortaggi	Insalate	1 porzione media	50
Frutta	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
Insalate	Frutta o succo	1 frutto medio (arance, mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
Carne	Carne fresca	1 fettina piccola	70
Pesce	Carne stagionata	3-4 fette medie di prosciutto	50
Uova	Pesce	1 porzione piccola	100
Legumi	Uova	1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80/120
Latte Derivati	Latte	1 bicchiere	125
	Yogurt	1 confezione piccola	125
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
Grassi da condimento	Olio	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(*) In minestra: metà porzione

Fonte: Linee guida per una sana alimentazione italiana – INRAN- Roma, 2003

www.ginnig.it

Visita il sito Internet di **ginniG**!

Troverai preziose informazioni sulle nostre attività, il calendario delle Serate e degli eventi organizzati, estratti delle pubblicazioni **ginniG** sullo stile di vita e il materiale utilizzato durante le **Serate ginniG**.



Copyright © ginniG 2008

Tutti i diritti sono riservati.

E' vietata la riproduzione anche solo di una parte di questa pubblicazione senza la previa autorizzazione dell'autore.