

Diario unificato

per il monitoraggio di alimentazione,
attività fisica e peso corporeo

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

2 = molta fame

1 = poca 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 assoluta di sazietà

2 = sazio ma poco soddisfatto

1 = poco sazio, continuerei a mangiare

3 = sazio, molto soddisfatto

Indicare sempre

Latte: se intero, parzialmente o totalmente scremato.

Caffè o tè 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, sciropi, 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

Giorno infrasettimanale 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"/>
	<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"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<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"/>
	<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)

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

Giorno infrasettimanale seconda parte

ATTIVITÀ FISICA

ora	tipo di attività	tempo (min)

STATI D'ANIMO, PENSIERI, EMOZIONI

ora	

Weekend 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"/>
	<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"/>
	<input type="text"/>		<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"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>	sazietà (0-3)	<input type="text"/>

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)

Weekend 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	60 g
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

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 5 g

1 cucchiaio 15 g

Marmellata

1 cucchiaino 7 g

1 cucchiaio 25 g

Gelato

Cornetto 75 g

Ghiacciolo 50 g