

DIARIO ALIMENTARE

Dott. Andrea Vacca
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Ordine dei Biologi della Sardegna
iscrizione n° Sar_A1260



Nome e cognome _____

La compilazione del diario ha come unico scopo quello di conoscere le abitudini alimentari quotidiane del soggetto in esame per aiutarlo ad acquisire una maggiore consapevolezza del consumo abituale di cibo.

Giorno della settimana	Colazione Tipo e quantità di alimenti e bevande luogo e orario Con chi?	Spuntino Tipo e quantità di alimenti e bevande luogo e orario Con chi?	Pranzo Tipo e quantità di alimenti e bevande condimenti luogo e orario Con chi?	Merenda Tipo e quantità di alimenti e bevande luogo e orario Con chi?	Cena Tipo e quantità di alimenti e bevande condimenti luogo e orario Con chi?	Spuntino serale Tipo e quantità di alimenti e bevande luogo e orario Con chi?
Lunedì						
Martedì						
Mercoledì						
Giovedì						
Venerdì						
Sabato						
Domenica						

- Quanta acqua ha bevuto durante la giornata?
- Se usa prodotti confezionati, specificare la marca ed il tipo indicandone il peso
- Quante ore ha dormito stanotte? Com'è stata la qualità del suo sonno?
- prima dei pasti principali si sente affamato?
- E' andato al bagno oggi?
- Dopo mangiato come si sente? Sazio o affamato?
- Come si è sentito emotivamente nella giornata e durante i pasti?
- Ha svolto attività fisica oggi? Che tipo? Per quanto tempo?
- Si è sentito Stanco, annoiato, triste, energico , rilassato, o solo durante il giorno ?

cell. : 3405628017
email : a.78@tiscali.it
www.andreavacca.onweb.it

Giorno della settimana	Colazione Tipo e quantità di alimenti e bevande luogo e orario Con chi?	Spuntino Tipo e quantità di alimenti e bevande luogo e orario Con chi?	Pranzo Tipo e quantità di alimenti e bevande condimenti luogo e orario Con chi?	Merenda Tipo e quantità di alimenti e bevande luogo e orario Con chi?	Cena Tipo e quantità di alimenti e bevande condimenti luogo e orario Con chi?	Spuntino serale Tipo e quantità di alimenti e bevande luogo e orario Con chi?