

**Dott.ssa Chiara Checchi**  
Biologo Nutrizionista  
Master in Dietetica e Nutrizione Clinica

**IL DIARIO ALIMENTARE**

Data e giorno della settimana (1)

Ora inizio e fine pasto (2)	Cibo, qualità (3) e quantità (4)	Contesto: dove e con chi (5)	Stato emotivo, sensazione di fame e sazietà (6), attività fisica (7)

La compilazione del diario deve essere eseguita durante o subito dopo aver consumato il pasto; in tal modo potranno essere annotati tutti i commenti inerenti all'assunzione di quel cibo.

**Note**

1. È importante che sia sempre indicata la data affinché si possa seguire un ordine cronologico, ma anche il giorno, per poter individuare le differenze che ci possono essere per esempio tra giorni lavorativi e non.
2. Tale informazione è utile per poter individuare i tempi di assunzione del cibo e quindi intervenire mediante le tecniche comportamentali se questo tempo per esempio è inferiore a 20 minuti durante un pasto principale; gli orari sono importanti anche per valutare la distribuzione dei pasti durante la giornata permettendo quindi di intervenire sull'organizzazione e di individuare i cosiddetti momenti "critici" del fuoripasto consumati in risposta a stimoli diversi dalla fame.
3. La precisione della descrizione del cibo permette di fare valutazioni sulla qualità dei cibi assunti.
4. Occorre avere un'idea precisa di quel che si trova sul piatto
5. Il contesto è importante perché permette di poter fare distinzioni tra i vari momenti di assunzione del cibo, e quindi di intervenire diversamente a seconda del caso; per esempio l'alimentazione sarà diversa se la persona si trova da sola o in compagnia o a casa o al ristorante.

# Dott.ssa Chiara Checchi

Biologo Nutrizionista

Master in Dietetica e Nutrizione Clinica

6. Deve essere annotato tutto ciò che riguarda quel particolare momento legato all'assunzione di cibo e soprattutto lo stato emotivo; tale informazione permette la possibilità di intervenire laddove vi siano comportamenti automatici che fanno seguito a stimoli emotivi quali ansia, tristezza, noia, ma anche piacere e gioia.
7. La registrazione dell'attività fisica permette di controllarne la regolarità.

P.IVA 06859640481

Iscrizione ALBO ONB: AA\_080948

Studio Medico La Marmora n°29 Firenze

Tel: 055 570797

Cellulare 338 8931074

E-mail chiara.checchi@virgilio.it