

Diario Alimentare **Giorno:**.....

Data del giorno descritto e giorno della settimana (lunedì, martedì.....)

ora inizio/fine	Tipo di cibo e bevande	quantità	contesto	annotazioni
Colazione				
	<p>Non c'è bisogno di andare nei dettagli, basta che ci sia segnato tutto (anche gli spuntini, le caramelle o le bibite fuori pasto)</p>			<p>A casa (a tavola in famiglia o da solo), con gli amici oppure mentre fai altro</p>
Spuntino				
Pranzo	<p>E' importante segnare l'inizio e la fine del pasto perché mi aiuta a capire quando e in quanto tempo mangi</p>			<p>Puoi segnalare se stata un'occasione eccezionale oppure se hai cambiato qualcosa rispetto alle tue abitudini per qualche motivo specifico (stanchezza, noia, rabbia, mancanza di tempo...)</p>
Spuntino	<p>esempio: un piatto o metà, un bicchiere, un panino, una tazza grande o una tazzina.</p>			
Cena				
Acqua o bevande	<p>Bibite, caffè, tisane, succhi di frutta...</p>			
Extra	<p>Sgarri di ogni tipo</p>			
Farmaci/integratori (tipo e orario)				
Attività sportiva (tipo e orario)				

Diario Alimentare **Giorno:.....**

ora inizio/ fine	Tipo di cibo e bevande	quantità	contesto	annotazioni
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Spuntino				
Cena				
Acqua o bevande				
Extra				
Farmaci/integratori (tipo e orario)				
Attività sportiva (tipo e orario)				