



Kristina Boric
Biologa Nutrizionista

DIARIO ALIMENTARE di _____

Compilato dal giorno _____ al giorno _____

Il diario alimentare permette di raccogliere le informazioni riguardanti la quantità e la qualità degli alimenti assunti durante la giornata. È molto utile per conoscere le **abitudini alimentari** e i **gusti**, oltre a permettere di identificare eventuali squilibri nutrizionali.

Nel diario alimentare devono essere riportate le seguenti informazioni: tipologia dell'alimento/bevanda assunti, quantità dell'alimento (in grammi o misure casalinghe), orario del consumo, eventuali note (ad esempio, se si consuma il pasto fuori casa, eventuali emozioni, etc).

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione Orario							
Spuntino Orario							
Pranzo Orario							
Merenda Orario							
Cena Orario							
Altri spuntini Orario							
Attività fisica							
Acqua (L/die)							
Eventuali Note							