



Il diario alimentare per imparare a conoscerti

C'è chi pranza con un panino in velocità, c'è chi non rinuncerebbe mai al rito del pasto fatto con i sacri crismi, c'è chi fa tantissimo sport per potersi concedere di mangiare qualcosa in più a cena e chi, invece, si "dimentica" del cibo facendosi venire i crampi allo stomaco dalla fame. **Gli approcci al cibo sono infiniti e personali, non ne esiste uno perfetto.** Questa è una traccia che può esserti d'aiuto, puoi completarla con altre domande che senti per te importanti.

Cosa ti aspetti da questo esercizio?

1

2

3

PIEGA SULLA LINEA TRATTEGGIATA

Cosa hai imparato da questo esercizio?

1

2

3



Ora che hai completato tutti i giorni, **rileggi il tuo diario e nota quando e in quali occasioni ti sei sentito davvero bene, sazio e appagato** dopo aver scelto cosa cucinare, dopo aver mangiato, bevuto, svolto attività fisica. Potrai integrare queste nuove scoperte nella tua vita quotidiana e quindi scegliere in modo più consapevole e sostenibile, ogni giorno.

“Abbiamo il diritto a mangiare bene, sano e con lentezza”

Carlo Petrini

Lunedì

1 Cosa hai mangiato? A che ora?

Pranzo _____ ore: _____

Cena _____ ore: _____

2 Come ti sentivi prima di mangiare?

E dopo? _____

3 Quanta acqua hai bevuto oggi?

(Ogni bicchiere corrisponde a 500ml)



4 Quanto ti sei divertito a cucinare?

(1= poco, 5= tantissimo)

1 2 3 4 5

5 Hai fatto movimento oggi?

Sì

No

6 Se sì, quale attività? _____

Come ti sei sentito?



Martedì

1 Cosa hai mangiato? A che ora?

Pranzo _____ ore: _____

Cena _____ ore: _____

2 Come ti sentivi prima di mangiare?

E dopo? _____

3 Quanta acqua hai bevuto oggi?

(Ogni bicchiere corrisponde a 500ml)



4 Quanto ti sei divertito a cucinare?

(1= poco, 5= tantissimo)

1 2 3 4 5

5 Hai fatto movimento oggi?

Sì

No

6 Se sì, quale attività? _____

Come ti sei sentito?



Domenica

1 Cosa hai mangiato? A che ora?

Pranzo _____ ore: _____

Cena _____ ore: _____

2 Come ti sentivi prima di mangiare?

E dopo? _____

3 Quanta acqua hai bevuto oggi?

(Ogni bicchiere corrisponde a 500ml)



4 Quanto ti sei divertito a cucinare?

(1= poco, 5= tantissimo)

1 2 3 4 5

5 Hai fatto movimento oggi?

Sì

No

6 Se sì, quale attività? _____

Come ti sei sentito?



Sabato

1 Cosa hai mangiato? A che ora?

Pranzo _____ ore: _____

Cena _____ ore: _____

2 Come ti sentivi prima di mangiare?

E dopo? _____

3 Quanta acqua hai bevuto oggi?

(Ogni bicchiere corrisponde a 500ml)



4 Quanto ti sei divertito a cucinare?

(1= poco, 5= tantissimo)

1 2 3 4 5

5 Hai fatto movimento oggi?

Sì

No

6 Se sì, quale attività? _____

Come ti sei sentito?



Mercoledì

1 Cosa hai mangiato? A che ora?

Pranzo _____ ore: _____

Cena _____ ore: _____

2 Come ti sentivi prima di mangiare?

E dopo? _____

3 Quanta acqua hai bevuto oggi?

(Ogni bicchiere corrisponde a 500ml)



4 Quanto ti sei divertito a cucinare?

(1= poco, 5= tantissimo)

1 2 3 4 5

5 Hai fatto movimento oggi?

Sì

No

6 Se sì, quale attività? _____

Come ti sei sentito?



Giovedì

1 Cosa hai mangiato? A che ora?

Pranzo _____ ore: _____

Cena _____ ore: _____

2 Come ti sentivi prima di mangiare?

E dopo? _____

3 Quanta acqua hai bevuto oggi?

(Ogni bicchiere corrisponde a 500ml)



4 Quanto ti sei divertito a cucinare?

(1= poco, 5= tantissimo)

1 2 3 4 5

5 Hai fatto movimento oggi?

Sì

No

6 Se sì, quale attività? _____

Come ti sei sentito?



Venerdì

1 Cosa hai mangiato? A che ora?

Pranzo _____ ore: _____

Cena _____ ore: _____

2 Come ti sentivi prima di mangiare?

E dopo? _____

3 Quanta acqua hai bevuto oggi?

(Ogni bicchiere corrisponde a 500ml)



4 Quanto ti sei divertito a cucinare?

(1= poco, 5= tantissimo)

1 2 3 4 5

5 Hai fatto movimento oggi?

Sì

No

6 Se sì, quale attività? _____

Come ti sei sentito?

