

Associazione Alimentazione: mettiamoci la testa!

IL DIARIO ALIMENTARE

DATA e ORA	CIBI CONSUMATI	LUOGO (dove mi trovo mentre mangio)	CIRCOSTANZE (stati d'animo, pensieri)	ANNOTAZIONI

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE

Colonna "Data e ora": registra l'ora in cui ti ritrovi a portare il cibo alla bocca

Colonna "Cibi consumati": registra qualsiasi tipo di cibo che consuma (le quantità possono essere registrate in maniera approssimativa)

Colonna "Luogo": indica il luogo in cui si trova al momento in cui mangiamo

Colonna "Circostanze": appunti stati d'animo, eventi particolari o considerazioni personali