



Osservare il mio piatto · Giorno 1

Due giornate abituali e una giornata diversa, se possibile. Mantieni le tue abitudini: niente giornata modello e nessun obbligo di pesare gli alimenti.

Data: _____ Organizzazione della giornata: _____

Dopo ogni pasto, spuntino o bevanda, annota alimenti e bevande, le aggiunte e le quantità approssimative: ciotola, fette, piatto, mestolo... Scrivi liberamente, senza punteggi né calcoli delle calorie.

Pasti, spuntini e bevande, secondo i tuoi orari

Momento	Alimenti, bevande e quantità approssimative	Appetito, benessere e contesto
Mattina		
Mezzogiorno		
Sera		
Altri consumi		

Cosa ha facilitato o complicato i miei pasti

Budget, tempo, attrezzatura, accesso agli alimenti, appetito, piacere o tolleranza.

Un'osservazione da tenere a mente, senza diagnosi

Questo diario non diagnostica alcuna carenza. Smetti se annotare i pasti aumenta l'ansia, il senso di colpa o il controllo. Consulta un professionista sanitario in caso di perdita di peso involontaria, difficoltà a mangiare o sintomi persistenti.



Osservare il mio piatto · Giorno 2

Due giornate abituali e una giornata diversa, se possibile. Mantieni le tue abitudini: niente giornata modello e nessun obbligo di pesare gli alimenti.

Data: _____ Organizzazione della giornata: _____

Dopo ogni pasto, spuntino o bevanda, annota alimenti e bevande, le aggiunte e le quantità approssimative: ciotola, fette, piatto, mestolo... Scrivi liberamente, senza punteggi né calcoli delle calorie.

Pasti, spuntini e bevande, secondo i tuoi orari

Momento	Alimenti, bevande e quantità approssimative	Appetito, benessere e contesto
Mattina		
Mezzogiorno		
Sera		
Altri consumi		

Cosa ha facilitato o complicato i miei pasti

Budget, tempo, attrezzatura, accesso agli alimenti, appetito, piacere o tolleranza.

Un'osservazione da tenere a mente, senza diagnosi

Questo diario non diagnostica alcuna carenza. Smetti se annotare i pasti aumenta l'ansia, il senso di colpa o il controllo. Consulta un professionista sanitario in caso di perdita di peso involontaria, difficoltà a mangiare o sintomi persistenti.



Osservare il mio piatto · Giorno 3

Due giornate abituali e una giornata diversa, se possibile. Mantieni le tue abitudini: niente giornata modello e nessun obbligo di pesare gli alimenti.

Data: _____ Organizzazione della giornata: _____

Dopo ogni pasto, spuntino o bevanda, annota alimenti e bevande, le aggiunte e le quantità approssimative: ciotola, fette, piatto, mestolo... Scrivi liberamente, senza punteggi né calcoli delle calorie.

Pasti, spuntini e bevande, secondo i tuoi orari

Momento	Alimenti, bevande e quantità approssimative	Appetito, benessere e contesto
Mattina		
Mezzogiorno		
Sera		
Altri consumi		

Cosa ha facilitato o complicato i miei pasti

Budget, tempo, attrezzatura, accesso agli alimenti, appetito, piacere o tolleranza.

Un'osservazione da tenere a mente, senza diagnosi

Questo diario non diagnostica alcuna carenza. Smetti se annotare i pasti aumenta l'ansia, il senso di colpa o il controllo. Consulta un professionista sanitario in caso di perdita di peso involontaria, difficoltà a mangiare o sintomi persistenti.



Scegliere un primo cambiamento

Rileggi le tre giornate. Offrono uno scorcio incompleto della tua alimentazione. Integra con le tue abitudini settimanali, senza assegnare un voto di salubrità.

Cosa osservo

Punto da rivedere	Abitudine e vincolo osservati
Frutta e verdura, varietà	
Legumi e cereali integrali	
Fonti di proteine e pasti sufficienti	
Bevande, appetito e benessere	

Indicazioni francesi per gli adulti, estratti: almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, legumi almeno due volte alla settimana, almeno un alimento amidaceo integrale al giorno. Le esigenze individuali e le malattie possono richiedere un adattamento.

Fonti e precisazioni nell'articolo collegato a piè di pagina. Tre giorni non permettono di verificare tutte le frequenze settimanali.

Una modifica realistica

Esempi: acqua in un'occasione in cui di solito bevi una bibita gassata, verdure surgelate in un piatto che ti piace, lenticchie in piccole quantità secondo la tolleranza, integrare un pasto insufficiente.

Cosa proverò e in quale pasto:

Come penso di gestire il budget, il tempo o la tolleranza:

Data per fare il punto, dopo una o due settimane: _____

Da rivedere: fattibilità, piacere, appetito e benessere. Non viene promesso alcun risultato biologico.

Domande da porre al professionista

Questo diario non diagnostica alcuna carenza. Smetti se annotare i pasti aumenta l'ansia, il senso di colpa o il controllo. Consulta un professionista sanitario in caso di perdita di peso involontaria, difficoltà a mangiare o sintomi persistenti.