

## Diário alimentar

Nome: \_\_\_\_\_

### Instruções de preenchimento:

- ✓ Faça um registo diário de 3 dias, em que inclua 1 dia de fim-de-semana;
- ✓ Inclua tudo aquilo que come e/ou bebe, inclusive fora de casa;
- ✓ Não se esqueça de anotar as pequenas refeições pontuais, como 1 bolacha, 1 copo de água, etc e se adiciona açúcar às bebidas;
- ✓ Seja o mais rigorosa possível na quantificação dos alimentos, usando como referência medidas caseiras (por exemplo, 1 colher de travessa, 1 chávena almoçadeira, 1 mão cheia,...);
- ✓ Mencione o tipo de confeção utilizado;
- ✓ Deve preencher o seu diário depois de teres comido/bebido para se lembrar mais facilmente.
- ✓ Identifique numa escala de 0-10 (0 = não tinha fome, só “vontade de comer”; 10 = estava com muita fome) a sensação de fome antes de realizar cada refeição;
- ✓ Para cada dia existe um espaço para comentários no caso de querer acrescentar mais alguma coisa. Refira também como se sentiu nesse dia, por exemplo, se foi um dia mais stressante, se estava triste ou irritada.

Dia 1: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Hora	Refeição	Local	O que é que comeu e/ou bebeu? (Alimentos/Bebidas e quantidades)	Fome (escala 0-10)

Foi um dia habitual? Não \_\_\_\_ Sim \_\_\_\_

Comentários:

---

---

---

Dia 2: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Hora	Refeição	Local	O que é que comeu e/ou bebeu? (Alimentos/Bebidas e quantidades)	Fome (escala 0-10)

Foi um dia habitual? Não \_\_\_\_ Sim \_\_\_\_

Comentários:

---

---

---

Dia 3: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Hora	Refeição	Local	O que é que comeu e/ou bebeu? (Alimentos/Bebidas e quantidades)	Fome (escala 0-10)

Foi um dia habitual? Não \_\_\_\_ Sim \_\_\_\_

Comentários:

---

---

---