

Orientações para preenchimento

1. Anotar toda alimentação ingerida no período de **5 dias (pelo menos 1 dia do final de semana)**

2. Durante cada dia, anotar toda alimentação, como o que ingeriu no café da manhã, almoço e jantar. Não deixar de anotar grandes refeições, lanches intermediários ou qualquer outro tipo de alimentos ingeridos.

3. Deve ser anotado o tipo e a quantidade do alimento ingerido - Exemplo:

Café da manhã:

Banana – 1 unidade pequena

Leite – 1 xícara cheia

Açúcar- 1 colher de sopa cheia.

Pão francês- 1 unidade ou meio pão.

Pão de forma – 1 ou mais fatias.

Margarina - 1 colher de chá

Almoço: Arroz refogado (macarrão, batata, etc.)

Feijão- 3 colheres de sopa.

Galinha cozida- 1 coxa grande + 1 peito pequeno

Salada crua – alface – 2 folhas + tomate – 1 unidade.

Sobremesa – 1 fruta (laranja) grande ou pequena ou 1 colher de gelatina, etc.

4. Não deixar de medir e anotar alimentos, como:

- açúcar (usado no café, sucos, refrescos, leite, café, etc.)

- óleo, margarina, manteiga, (usado em pães, bolachas, frituras, saladas, etc.)

- balas, chicletes e outros beliscos

5. Anotar se a preparação é cozida, frita ou assada.

6. Anotar a quantidade de líquidos tomados nas 24 horas (café, leite, chá, sucos,refrescos - informando a quantidade de frutas utilizadas para fazê-los, etc.).

7. Não deixe de anotar nenhuma das refeições, até mesmo as que forem feitas fora de casa (hospital, restaurantes, casa de parentes e amigos, etc.).

8. As frutas deverão ser classificadas como: pequena, média e grande ou fatia /rodela – finas, médias, grossa

DIÁRIO ALIMENTAR

Data:

Dia da semana:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE	LOCAL	COMO ESTAVA ME SENTINDO	COMO ME SENTI APÓS A REFEIÇÃO