

Como preencher corretamente esse *Recordatório Alimentar*?

Esse *Recordatório Alimentar*, consiste em você anotar todas as refeições que você realiza.

Você não precisa escrever a **quantidade** das porções. Anote apenas a **qualidade** do alimento como arroz, feijão, bife, batata frita, refrigerante, pudim, o que você bebeu se foi suco industrializado, suco natural ou água, etc.

Outro exemplo: o café da manhã, café com leite e açúcar (ou adoçante), pão francês ou pão de forma, manteiga, requeijão, presunto, peito de peru, queijo, mamão, suco de laranja, enfim, não precisa escrever “dois pães franceses, sem miolo, com duas fatias de peito de peru e uma fatia de queijo prato. Entendeu?

E muito importante também as outras perguntas:

ONDE VOCÊ FEZ ESSA REFEIÇÃO?

Exemplo: em casa, no refeitório da empresa, no restaurante por quilo que você frequenta, na escola, etc.).

COM QUEM VOCÊ FEZ ESSA REFEIÇÃO?

Exemplo: no refeitório da empresa com colegas de trabalho, em casa com os filhos, sozinha, etc.

FAZENDO O QUÊ ENQUANTO COMIA?

Exemplo: se por acaso foi no refeitório com seus colegas de trabalho sobre o que conversaram: Trabalho, futebol, política, etc.? Se foi em casa com os filhos: todos estavam juntos sentados à mesa conversando ou a TV estava ligada e ninguém conversava?. Ou ainda, estavam todos à mesa porém cada um atento ao seu celular? E se você estava comendo sozinha você estava sentada à mesa ou em pé ao lado da pia com pressa ou ainda diante do computador trabalhando?

“A” ou “F”

Se na refeição em questão você estava com **Fome** ou estava comendo por **Ansiedade**?

COMO VOCÊ ESTAVA SE SENTIDO DURANTE ESSA REFEIÇÃO?

Tranquila ? Com pressa ? Atrasada ? irritada ? Desanimada ? Deprimida?

IMPORTANTÍSSIMO –

Colocar o horário que realizou a refeição e o dia da semana. Ah e repare que tem um local para colocar também a hora que acordou e a hora que foi dormir.

1. C = casa / T= trabalho / R = restaurante / O = casa de outros 2. A = ansiedade / F = Fome

Recordatório Alimentar

Paciente:

Data: / / Dia da semana: 2ª()- 3ª()- 4ª()- 5ª()- 6ª()- sáb.()- dom.() Hora que acordou: h /Hora que dormiu: h

REFEIÇÃO	ALIMENTO	ONDE ¹	COM QUEM	FAZENDO O QUÊ	A ou F ²	HUMOR
Café da Manhã __h__						
Lanche da Manhã __h__						
Almoço __h__						
Lanche da Tarde __h__						
Jantar __h__						
Ceia __h__						

1. C = casa / T= trabalho / R = restaurante / O = casa de outros 2. A = ansiedade / F = Fome

Recordatório Alimentar

Paciente:

Data: / / Dia da semana: 2ª()- 3ª()- 4ª()- 5ª()- 6ª()- sáb.()- dom.() Hora que acordou: h /Hora que dormiu: h

REFEIÇÃO	ALIMENTO	ONDE ¹	COM QUEM	FAZENDO O QUÊ	A ou F ²	HUMOR
Café da Manhã __h__						
Lanche da Manhã __h__						
Almoço __h__						
Lanche da Tarde __h__						
Jantar __h__						
Ceia __h__						

1. C = casa / T= trabalho / R = restaurante / O = casa de outros 2. A = ansiedade / F = Fome

Recordatório Alimentar

Paciente:

Data: / / Dia da semana: 2ª()- 3ª()- 4ª()- 5ª()- 6ª()- sáb.()- dom.() Hora que acordou: h /Hora que dormiu: h						
REFEIÇÃO	ALIMENTO	ONDE ¹	COM QUEM	FAZENDO O QUÊ	A ou F ²	HUMOR
Café da Manhã __h__						
Lanche da Manhã __h__						
Almoço __h__						
Lanche da Tarde __h__						
Jantar __h__						
Ceia __h__						

1. C = casa / T= trabalho / R = restaurante / O = casa de outros 2. A = ansiedade / F = Fome

Recordatório Alimentar

Paciente:

Data: / / Dia da semana: 2ª()- 3ª()- 4ª()- 5ª()- 6ª()- sáb.()- dom.() Hora que acordou: h /Hora que dormiu: h

REFEIÇÃO	ALIMENTO	ONDE ¹	COM QUEM	FAZENDO O QUÊ	A ou F ²	HUMOR
Café da Manhã __h__						
Lanche da Manhã __h__						
Almoço __h__						
Lanche da Tarde __h__						
Jantar __h__						
Ceia __h__						

1. C = casa / T= trabalho / R = restaurante / O = casa de outros 2. A = ansiedade / F = Fome

Recordatório Alimentar

Paciente:

Data: / / Dia da semana: 2ª()- 3ª()- 4ª()- 5ª()- 6ª()- sáb.()- dom.() Hora que acordou: h /Hora que dormiu: h						
REFEIÇÃO	ALIMENTO	ONDE ¹	COM QUEM	FAZENDO O QUÊ	A ou F ²	HUMOR
Café da Manhã __h__						
Lanche da Manhã __h__						
Almoço __h__						
Lanche da Tarde __h__						
Jantar __h__						
Ceia __h__						

1. C = casa / T= trabalho / R = restaurante / O = casa de outros 2. A = ansiedade / F = Fome

Recordatório Alimentar

Paciente:

Data: / / Dia da semana: 2ª()- 3ª()- 4ª()- 5ª()- 6ª()- sáb.()- dom.() Hora que acordou: h /Hora que dormiu: h

REFEIÇÃO	ALIMENTO	ONDE ¹	COM QUEM	FAZENDO O QUÊ	A ou F ²	HUMOR
Café da Manhã __h__						
Lanche da Manhã __h__						
Almoço __h__						
Lanche da Tarde __h__						
Jantar __h__						
Ceia __h__						

1. C = casa / T= trabalho / R = restaurante / O = casa de outros 2. A = ansiedade / F = Fome

Recordatório Alimentar

Paciente:

Data: / / Dia da semana: 2ª()- 3ª()- 4ª()- 5ª()- 6ª()- sáb.()- dom.() Hora que acordou: h /Hora que dormiu: h

REFEIÇÃO	ALIMENTO	ONDE ¹	COM QUEM	FAZENDO O QUÊ	A ou F ²	HUMOR
Café da Manhã __h__						
Lanche da Manhã __h__						
Almoço __h__						
Lanche da Tarde __h__						
Jantar __h__						
Ceia __h__						