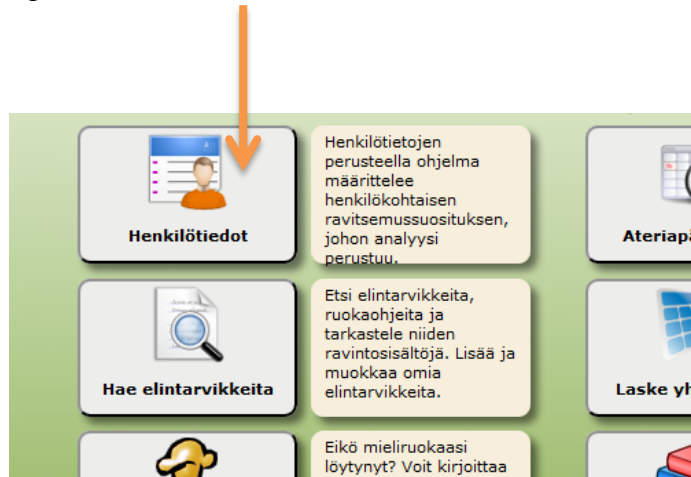




Nutri-Flow® ravintotulkki

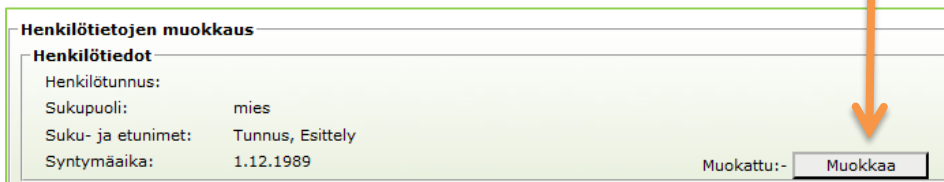
OHJE HENKILÖTIETOJEN
MUOKKAUKSEEN

Henkilötietoihin pääset klikkaamalla päävalikon ”**Henkilötiedot**” –kuvaketta.



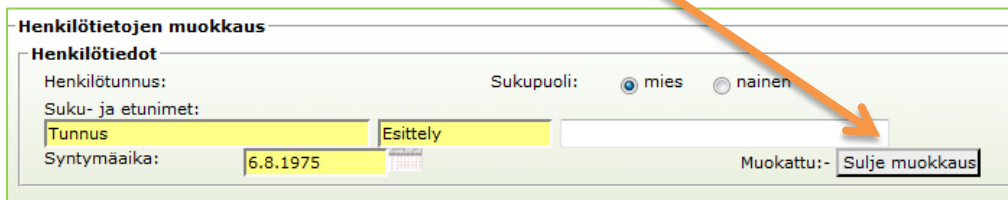
Henkilötietojen asettaminen ja muokkaaminen vaiheittain

1. Pääset asettamaan oikean syntymäajan klikkaamalla painiketta ”**Muokkaa**”



The screenshot shows the 'Henkilötietojen muokkaus' form. It contains the following fields: 'Henkilötunnus:', 'Sukupuoli: mies', 'Suku- ja etunimet: Tunnus, Esittely', and 'Syntymäaika: 1.12.1989'. At the bottom right, there is a 'Muokattu:-' label and a 'Muokkaa' button. An orange arrow points to the 'Muokkaa' button.

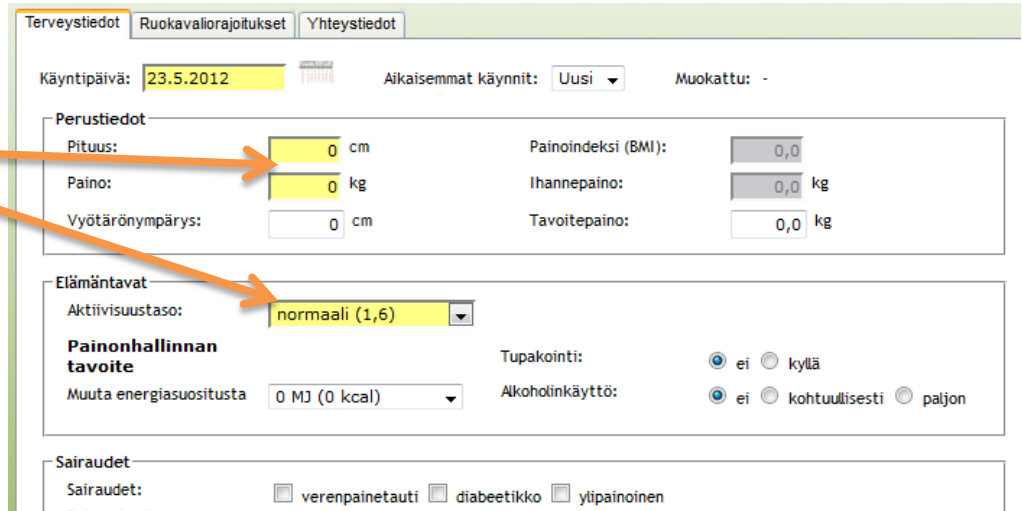
2. Aseta syntymäaika kirjoittamalla **syntymäaika** muodossa pp.kk.vvvv. Tarkista nimesi ja valittu sukupuoli. Klikkaa lopuksi ”**Sulje muokkaus**”.



The screenshot shows the 'Henkilötietojen muokkaus' form in edit mode. The 'Sukupuoli' field has radio buttons for 'mies' (selected) and 'nainen'. The 'Suku- ja etunimet' field has a dropdown menu with 'Tunnus' and 'Esittely' options. The 'Syntymäaika' field contains '6.8.1975'. At the bottom right, there is a 'Muokattu:-' label and a 'Sulje muokkaus' button. An orange arrow points to the 'Sulje muokkaus' button.

3. Aseta terveystietosi, keltaisella pohjalla olevat tiedot tarvitaan henkilökohtaisten suositusten laatimisessa:

- ✓ **Pituus**
- ✓ **Paino**
- ✓ **Aktiivisuustaso**



Terveystiedot Ruokavaliorajoitukset Yhteystiedot

Käyntipäivä: 23.5.2012 Aikaisemmat käynnit: Uusi Muokattu: -

Perustiedot

Pituus: 0 cm Painoindeksi (BMI): 0,0

Paino: 0 kg Ihannepaino: 0,0 kg

Vyötärön ympärys: 0 cm Tavoitepaino: 0,0 kg

Elämäntavat

Aktiivisuustaso: normaali (1,6)

Painonhallinnan tavoite

Muuta energiasuosituksista 0 MJ (0 kcal)

Tupakointi: ei kyllä

Alkoholinkäyttö: ei kohtuullisesti paljon

Sairaudet

Sairaudet: verenpainetauti diabeetikko ylipainoinen

Täydennä myös muut kohdat, sillä ne vaikuttavat henkilökohtaisen ravitsemussuosituksen määritykseen.

Aktiivisuustason valinta ja **energiasuosituksen muutos** on esitetty seuraavalla sivulla.

Painonhallinnan tavoite
Muuta energiasuositusta

Energiasuositus:
Muuta omaa suositusta ylös- tai alaspäin, jos haluat laihtua tai saada lisää painoa.

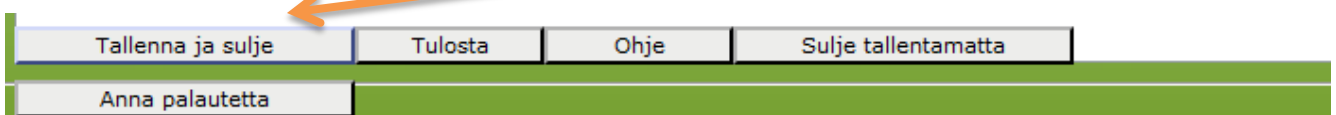
Jos vähennät esim 2,1 MJ omasta energiasuosituksesta, laihdut 0.5 – 1 kg viikossa

Elämäntavat
Aktiivisuustaso:

Näin valitset aktiivisuustason:

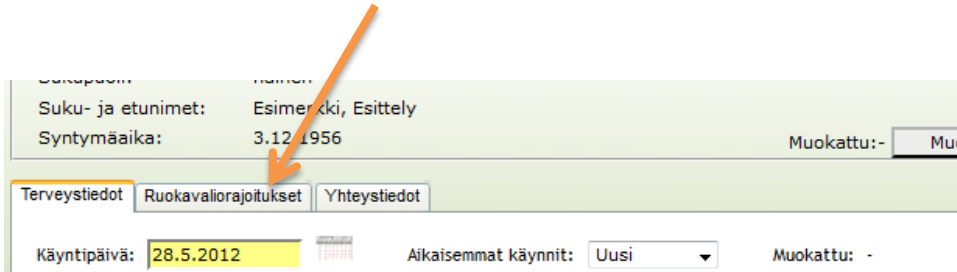
- **Ei aktiivisuutta (1,1):** Ei liikuntaa yhtään, esim. vuodepotilas
- **Hyvin kevyt (1,4):** kevyt työ, ei liikuntaa vapaa-aikana
- **Normaali (1,6):** kevyt työ, jonkin verran (vähän) liikuntaa vapaa-aikana
- **Kohtalainen (1,8):** kevyt työ ja säännöllisesti liikuntaa vapaa-aikana (esim. päivittäin tunti reipasta kävelyä) tai keskiraskas työ
- **Kova (2,0):** päivittäinen kova liikunta tai fyysisesti raskas työ
- **Erittäin kova (2,2):** kilpaurheilija

4. Jos et halua muokata muita tietoja, tallenna tiedot klikkaamalla ”**Tallenna ja sulje**” –painiketta sivun alalaidassa.



Ruokavaliorajoitusten asettaminen

Klikkaa välilehteä ”**Ruokavaliorajoitukset**”



Sukupuoli: Nimi: Muokattu: - Muok

Suku- ja etunimet: Esimerkki, Esittely

Syntymäaika: 3.12.1956

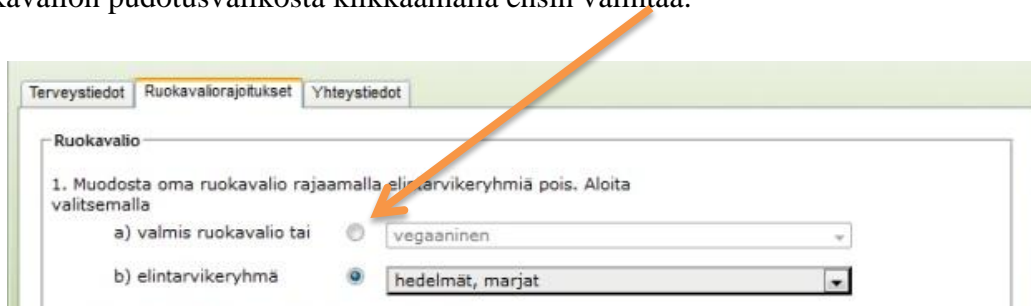
Terveystiedot **Ruokavaliorajoitukset** Yhteystiedot

Käyntipäivä: 28.5.2012 Aikaisemmat käynnit: Uusi Muokattu: -

Valitse valmis ruokavalio tai elintarvikeryhmä:

A. Valmis ruokavalio

Jos noudatat *vegaania*, *laktovegetaarista* tai *lakto-ovo-vegetaarista* ruokavaliota, voit valita valmiin ruokavalion pudotusvalikosta klikkaamalla ensin valintaa.



Terveystiedot Ruokavaliorajoitukset Yhteystiedot

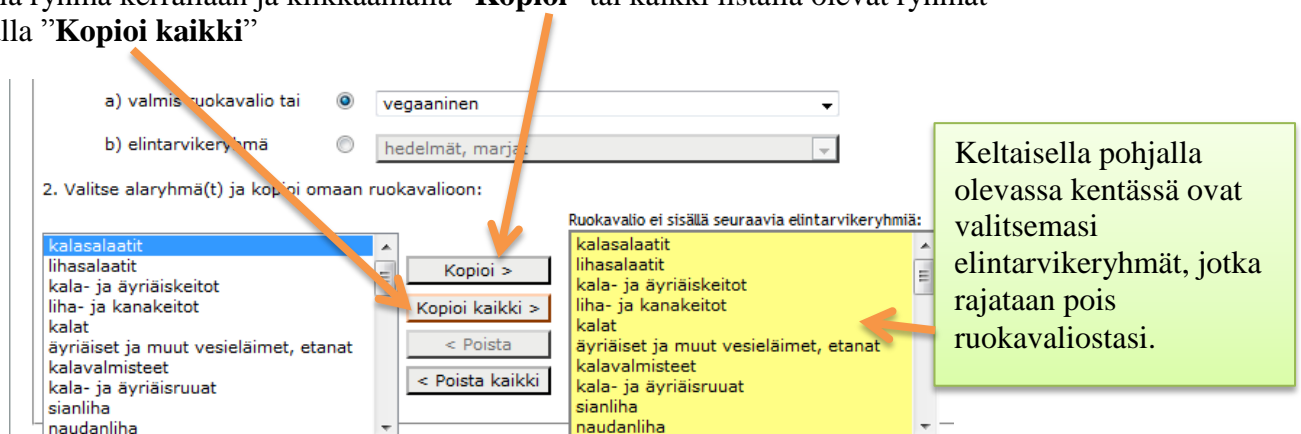
Ruokavalio

1. Muodosta oma ruokavalio rajaamalla elintarvikeryhmiä pois. Aloita valitsemalla

a) valmis ruokavalio tai vegaaninen

b) elintarvikeryhmä hedelmät, marjat

Siirrä ruokavalioon kuulumattomat ryhmät oman ruokavaliosi rajoituksiin joko yksitellen valitsemalla ryhmä kerrallaan ja klikkaamalla ”**Kopioi**” tai kaikki listalla olevat ryhmät klikkaamalla ”**Kopioi kaikki**”



a) valmis ruokavalio tai vegaaninen

b) elintarvikeryhmä hedelmät, marjat

2. Valitse alaryhmä(t) ja kopioi omaan ruokavalioon:

Kopioi >

Kopioi kaikki >

< Poista

< Poista kaikki

Ruokavalio ei sisällä seuraavia elintarvikeryhmiä:

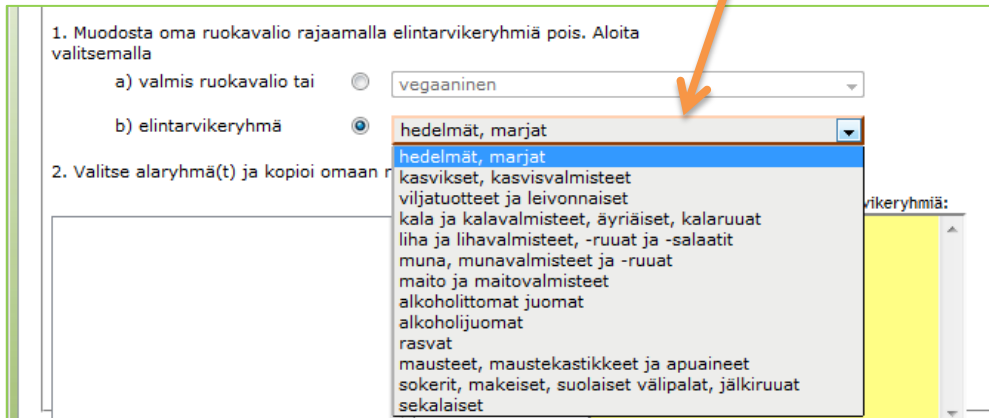
kalasalaatit
lihasalaatit
kala- ja äyriäiskeitot
liha- ja kanakeitot
kalat
äyriäiset ja muut vesieläimet, etanat
kalavalmisteet
kala- ja äyriäisruuat
sianliha
naudanliha

Keltaisella pohjalla olevassa kentässä ovat valitsemasi elintarvikeryhmät, jotka rajataan pois ruokavaliostasi.

Voit poistaa rajattuja ruoka-aineryhmiä vastaavalla tavalla yksitellen valitsemalla ryhmä ja klikkaamalla ”**Poista**” tai poista kaikki ryhmät klikkaamalla ”**Poista kaikki**”.

B. Elintarvikeryhmä

Jos olet allerginen esim. kalalle, voit valita **elintarvikeryhmäluettelosta** sopivat alaryhmät ja lisätä ne oman ruokavaliosi rajoituksiin.



1. Muodosta oma ruokavalio rajaamalla elintarvikeryhmiä pois. Aloita valitsemalla

a) valmis ruokavalio tai vegaaninen

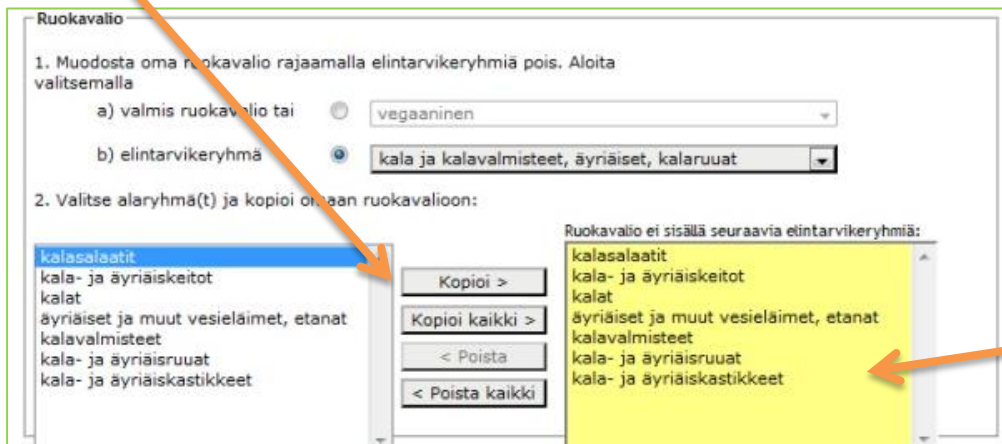
b) elintarvikeryhmä hedelmät, marjat

2. Valitse alaryhmä(t) ja kopioi omaan ruokavaliioon:

Elintarvikeryhmiä:

- hedelmät, marjat
- kasvikset, kasvisvalmisteet
- viljatuotteet ja leivonnaiset
- kala ja kalavalmisteet, äyriäiset, kalaruuat
- liha ja lihavalmisteet, -ruuat ja -salaatit
- muna, munavalmisteet ja -ruuat
- maito ja maitovalmisteet
- alkoholittomat juomat
- alkoholijuomat
- rasvat
- mausteet, maustekastikkeet ja apuaineet
- sokerit, makeiset, suolaiset välipalat, jälkiruuat
- sekalaiset

Voit kopioida kaikki ehdotetut elintarvikeryhmät oman ruokavaliosi rajoituksiin klikkaamalla ”**Kopioi kaikki**”-painiketta tai voit siirtää yksittäisiä ryhmiä klikkaamalla ryhmän nimeä ja ”**Kopioi**”-painiketta.



Ruokavalio

1. Muodosta oma ruokavalio rajaamalla elintarvikeryhmiä pois. Aloita valitsemalla

a) valmis ruokavalio tai vegaaninen

b) elintarvikeryhmä kala ja kalavalmisteet, äyriäiset, kalaruuat

2. Valitse alaryhmä(t) ja kopioi omaan ruokavaliioon:

Elintarvikeryhmiä:

- kalasalaatit
- kala- ja äyriäiskeitot
- kalat
- äyriäiset ja muut vesieläimet, etanat
- kalavalmisteet
- kala- ja äyriäisruuat
- kala- ja äyriäiskastikkeet

Ruokavalio ei sisällä seuraavia elintarvikeryhmiä:

- kalasalaatit
- kala- ja äyriäiskeitot
- kalat
- äyriäiset ja muut vesieläimet, etanat
- kalavalmisteet
- kala- ja äyriäisruuat
- kala- ja äyriäiskastikkeet

Kopioi >

Kopioi kaikki >

< Poista

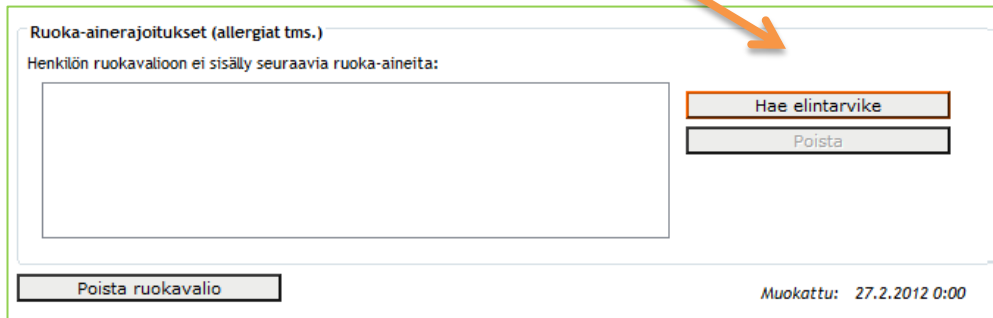
< Poista kaikki

Keltaisella pohjalla olevassa kentässä ovat valitsemasi elintarvikeryhmät, jotka rajataan pois ruokavaliostasi.

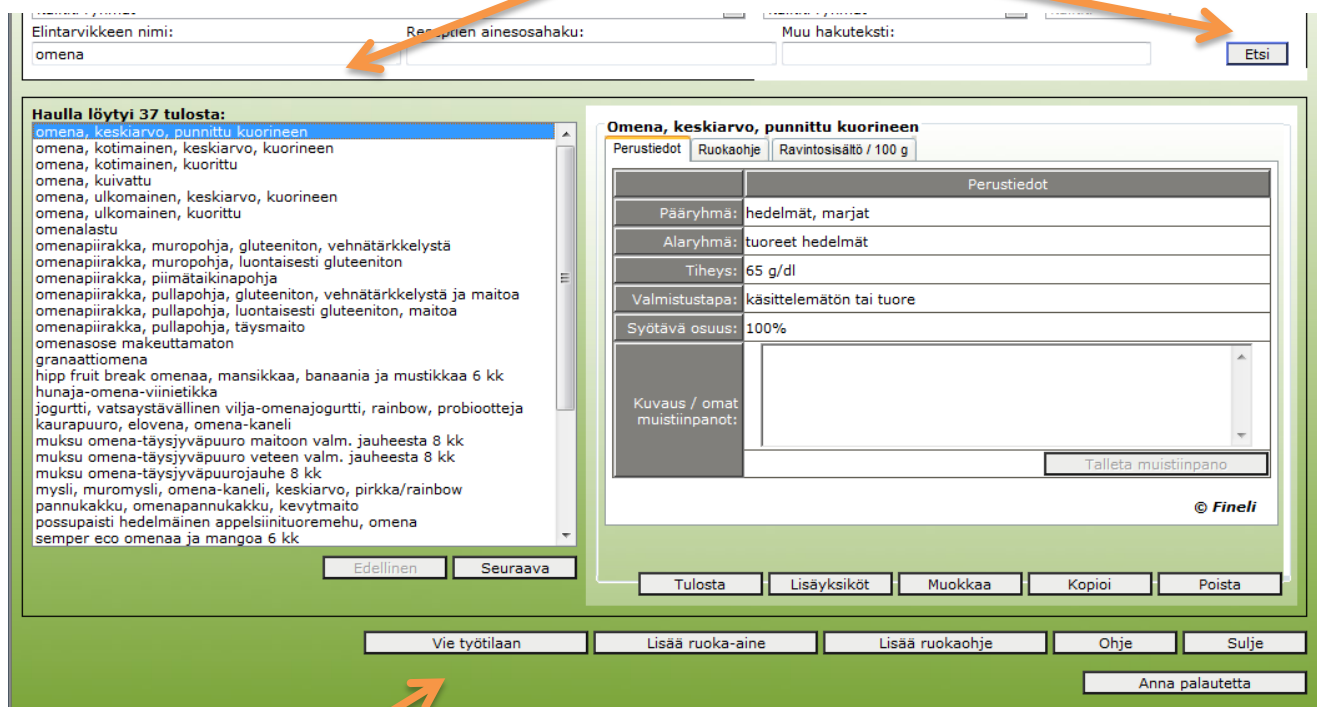
Voit poistaa rajoitettuja elintarvikeryhmiä ruokavaliostasi yksitellen klikkaamalla ensin keltaisella taustalla olevaa ryhmän nimeä ja klikkaamalla ”**Poista**”. Jos haluat poistaa kaikki rajoitukset, klikkaa ”**Poista kaikki**” -painiketta.

Ruoka-aineallergiat ja –mieltymykset

Jos olet allerginen yksittäisille ruoka-aineille tai et vain pidä joistakin elintarvikkeista, voit lisätä nämä elintarvikkeet yksitellen **hakutoimintoa** käyttäen.



Kirjoita hakemasi elintarvikkeen nimi **hakukenttään**, klikkaa ”Etsi”. Valitse hakemasi elintarvike.

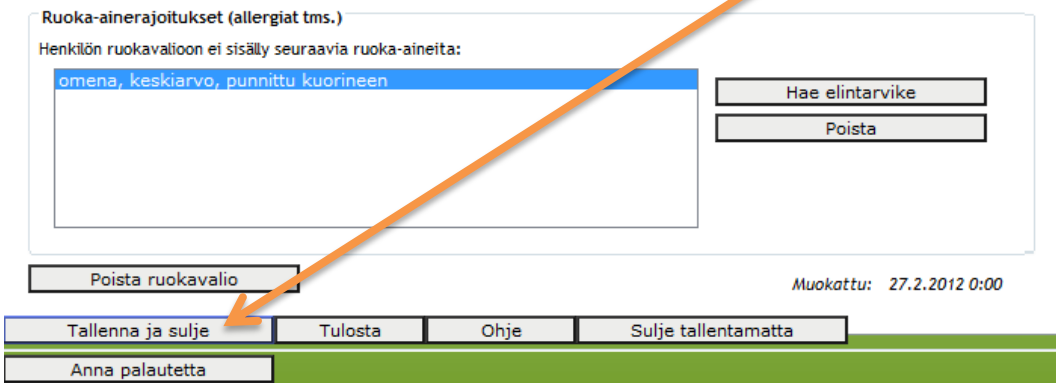


Perustiedot	
Päoryhmä:	hedelmät, marjat
Alaryhmä:	tuoreet hedelmät
Tiheys:	65 g/dl
Valmistustapa:	käsittelemätön tai tuore
Sytävä osuus:	100%

Klikkaa lopuksi ”Vie työtilaan” –painiketta.

Voit hakea listaan kaikki ne elintarvikkeet, jotka haluat rajata pois ruokavaliostasi. Voit myös rajata elintarvikeryhmiä aiemmin esitetyllä tavalla.

Kun valinnat ovat valmiit, tallenna muutokset klikkaamalla ”**Tallenna ja sulje**”



Miten ruokavaliorajoitukset toimivat?

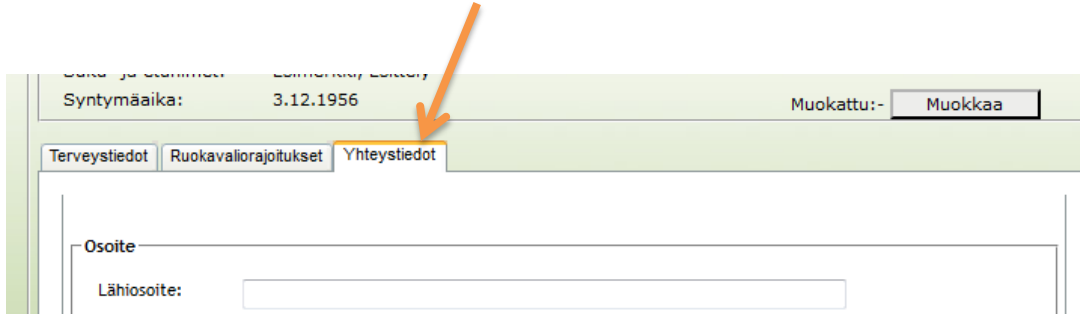
Nutri-Flow ravintotulkki määrittelee suosituksen ruokavalion muuttamiseksi henkilötietojen mukaan lukien ruokavaliorajoitukset, ateriapäiväkirjan, uusien lisättävien elintarvikkeiden ja henkilökohtaisten suositusten pohjalta. Suositukseen ei oteta mukaan elintarvikkeita, jotka on rajoitettu pois ruokavaliosta.

Vegaanin ruokavalion valinnut henkilö voi lisätä ateriapäiväkirjaan muitakin kuin vegaaneja elintarvikkeita. Nämä ruokavalion ulkopuoliset elintarvikkeet ovat mukana ravintosisällön laskennassa, mutta niitä ei suositella lisättäväksi.

Yksittäiselle elintarvikkeelle allergisen ei tarvitse lisätä rajoituksiin kaikkia omenaa sisältäviä hakutuloksia. Riittää, että rajoituksissa on tässä tapauksessa pelkät hedelmät. Jos suosituksiin tulee ei-toivottuja elintarvikkeita, voi ne käydä lisäämässä rajoituksiin ja analyysi voidaan laskea tämän jälkeen uudelleen.

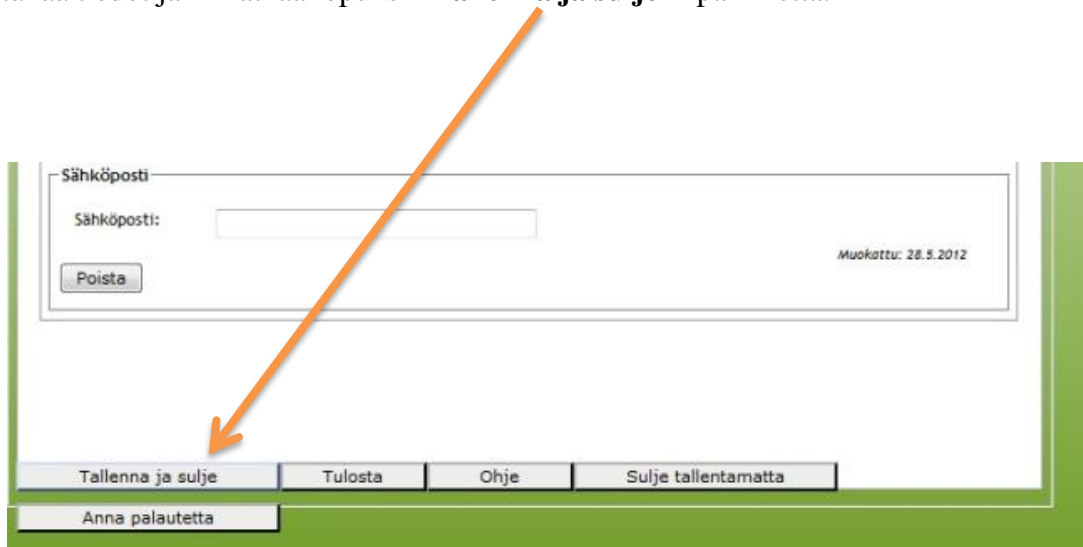
Yhteystiedot

Yhteystietoihin pääset klikkaamalla ”Yhteystiedot”-välilehteä.



Osoite
 Lähiosoite:

Täydentäkää tiedot ja klikatkaa lopuksi ”Tallenna ja sulje” –painiketta.



Sähköposti: Muokattu: 28.5.2012
 Poista

Tallenna ja sulje | Tulosta | Ohje | Sulje tallentamatta
 Anna palautetta