



Nutri-Flow® ravintotulkki

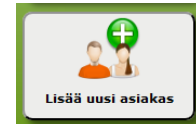
OHJE UUDEN PALVELUASIAKKAAN
LISÄÄMISEEN

Lisää uusi asiakas (palveluasiakas)

Lisää uusi palveluasiakas. Palveluasiakkaalla tarkoitetaan asiakasta, jolle ei tehdä kirjautumistunnusta, vaan tunnuksen myöntäjä voi täyttää palveluasiakkaan ateriapäiväkirjaa asiakkaan puolesta.

Asiakkaalle, joka käyttää ohjelmaa itsenäisesti, luodaan tunnus asetukset-valikon kautta erillisen ohjeen mukaan.

Lisää uusi asiakas-toiminto löytyy ammattilais- ja domainkäyttäjän päävalikosta:



Asiakkaan tietojen syöttäminen

1. Aseta syntymäaika kirjoittamalla **syntymäaika** muodossa pp.kk.vvvv. Kirjoita nimi ja valitse sukupuoli. Klikkaa lopuksi ”**Sulje muokkaus**”. Hetu on vapaaehtoinen, voidaan jättää muotoon 000000-001X, ellei sille ole tarvetta

Henkilötietojen muokkaus

Henkilötiedot

Henkilötunnus: Sukupuoli: mies nainen

Suku- ja etunimet:

Syntymäaika:

Muokattu:

2. Aseta terveystiedot, keltaisella pohjalla olevat tiedot tarvitaan henkilökohtaisten suositusten laatimisessa:

Terveystiedot | Ruokavaliorajoitukset | Yhteystiedot

Käyntipäivä: Aikaisemmat käynnit: Uusi Muokattu: -

Perustiedot

Pituus: cm Painoindeksi (BMI):

Paino: kg Ihannepaino: kg

Vyötärönympäryys: cm Tavoitepaino: kg

Elämäntavat

Aktiivisuustaso:

Painonhallinnan tavoite

Muuta energiasuosittelusta Tupakointi: ei kyllä

Alkoholin käyttö: ei kohtuullisesti paljon

Sairaudet

Sairaudet: verenpainetauti diabeetikko ylipainoinen

- ✓ Pituus
- ✓ Paino
- ✓ Aktiivisuustaso

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

Aktiivisuustason valinta ja **energiasuosituksen muutos**:

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

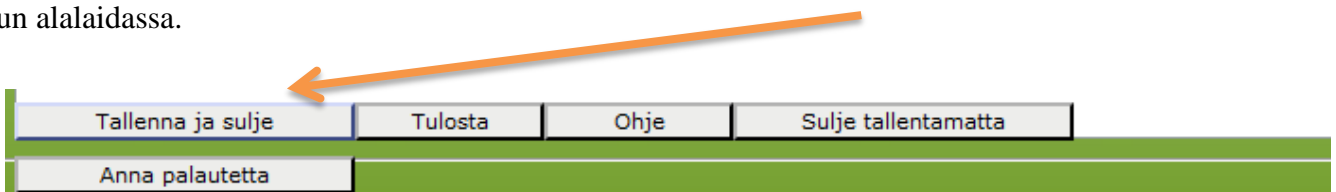
Elämäntavat

Aktiivisuustaso:

Näin valitset aktiivisuustason:

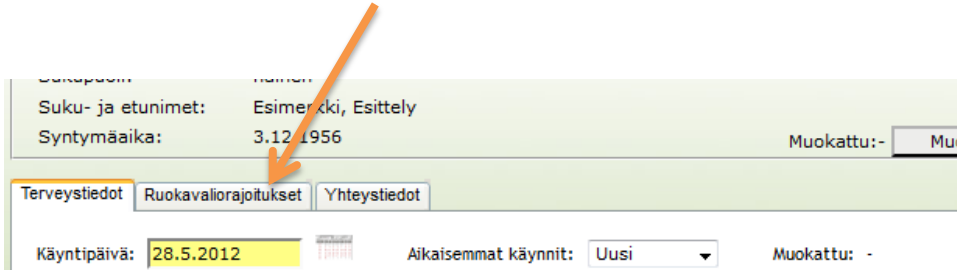
- **Ei aktiivisuutta (1,1):** Ei liikuntaa yhtään, esim. vuodepotilas
- **Hyvin kevyt (1,4):** kevyt työ, ei liikuntaa vapaa-aikana
- **Normaali (1,6):** kevyt työ, jonkin verran (vähän) liikuntaa vapaa-aikana
- **Kohtalainen (1,8):** kevyt työ ja säännöllisesti liikuntaa vapaa-aikana (esim. päivittäin 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**”



Suku- ja etunimet: Esimerkki, Esittely
 Syntymäaika: 3.12.1956
 Muokattu: - Muok...

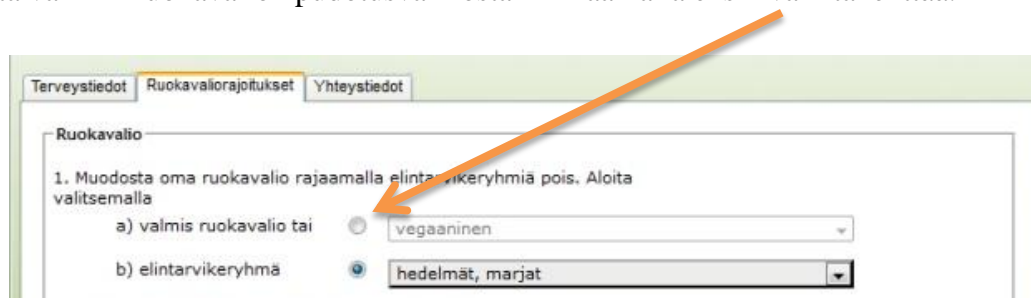
Terveystiedot | **Ruokavaliorajoitukset** | Yhteystiedot

Käyntipäivä: 28.5.2012
 Aikaisemmat käynnit: Uusi
 Muokattu: -

Valitse valmis ruokavalio tai elintarvikeryhmä:

A. Valmis ruokavalio

Jos asiakas noudattaa *vegaanian*, *laktovegetaarista* tai *lakto-ovo-vegetaarista* ruokavaliota, voit valita valmiin ruokavalion pudotusvalikosta klikkaamalla ensin valintakenttää.

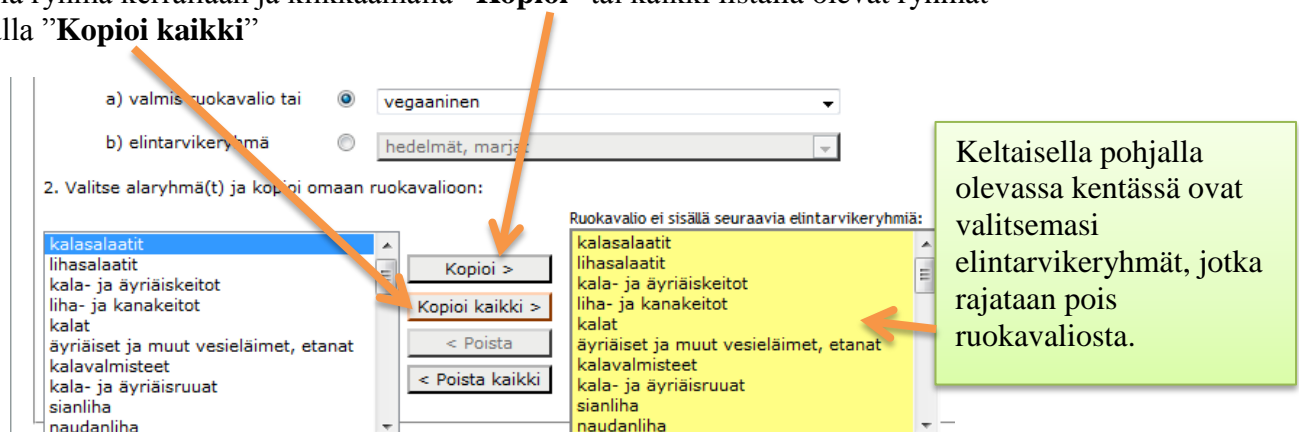


1. Muodosta oma ruokavalio rajaamalla elintarvikeryhmiä pois. Aloita valitsemalla

a) valmis ruokavalio tai **vegaaninen**

b) elintarvikeryhmä **hedelmät, marjat**

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



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

vegaaninen
 hedelmät, marjat

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

Kopioi >
Kopioi kaikki >
 < Poista
 < Poista kaikki

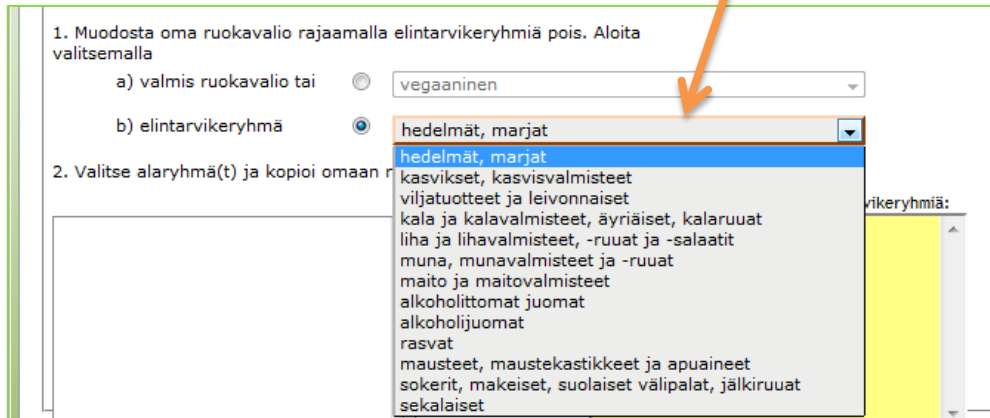
Ruokavalio ei sisällä seuraavia elintarvikeryhmiä:
 kalasalaatit
 lihasalaatit
 kala- ja äyriäiskeitot
 liha- ja kanakeitot
 kalat
 äyriäiset ja muut vesieläimet, etanat
 kalavalmisteet
 kala- ja äyriäisruuat
 sianliha
 naudanliha

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

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

B. Elintarvikeryhmä

Jos on allerginen esim. kalalle, voit valita **elintarvikeryhmäluettelosta** sopivat alaryhmät ja lisätä ne ruokavalion rajoituksiin.



1. Muodosta oma ruokavalio rajaamalla elintarvikeryhmiä pois. Aloita valitsemalla

a) valmis ruokavalio tai vegaaninen

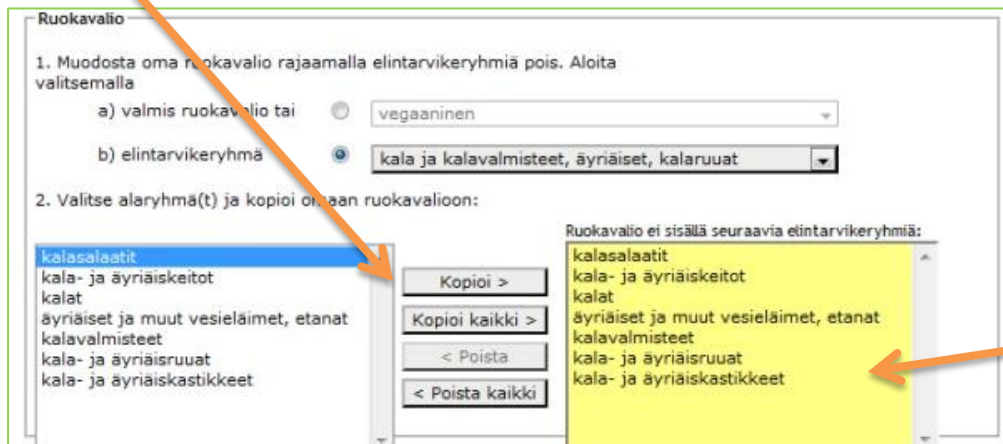
b) elintarvikeryhmä hedelmät, marjat

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 ruokavalion 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

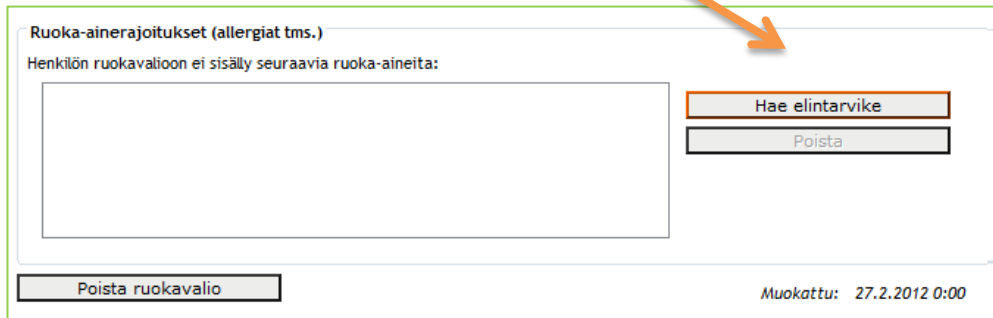
< Poista kaikki

Keltaisella pohjalla olevassa kentässä ovat valitsemasi elintarvikeryhmät, jotka rajataan pois ruokavaliosta

Voit poistaa rajoitettuja elintarvikeryhmiä ruokavaliosta 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 on allergioita yksittäisille ruoka-aineille tai ei vain pidä joistakin elintarvikkeista, voit lisätä nämä elintarvikkeet yksitellen **hakutoimintoa** käyttäen.



Ruoka-ainerajoitukset (allergiat tms.)

Henkilön ruokavalioon ei sisälly seuraavia ruoka-aineita:

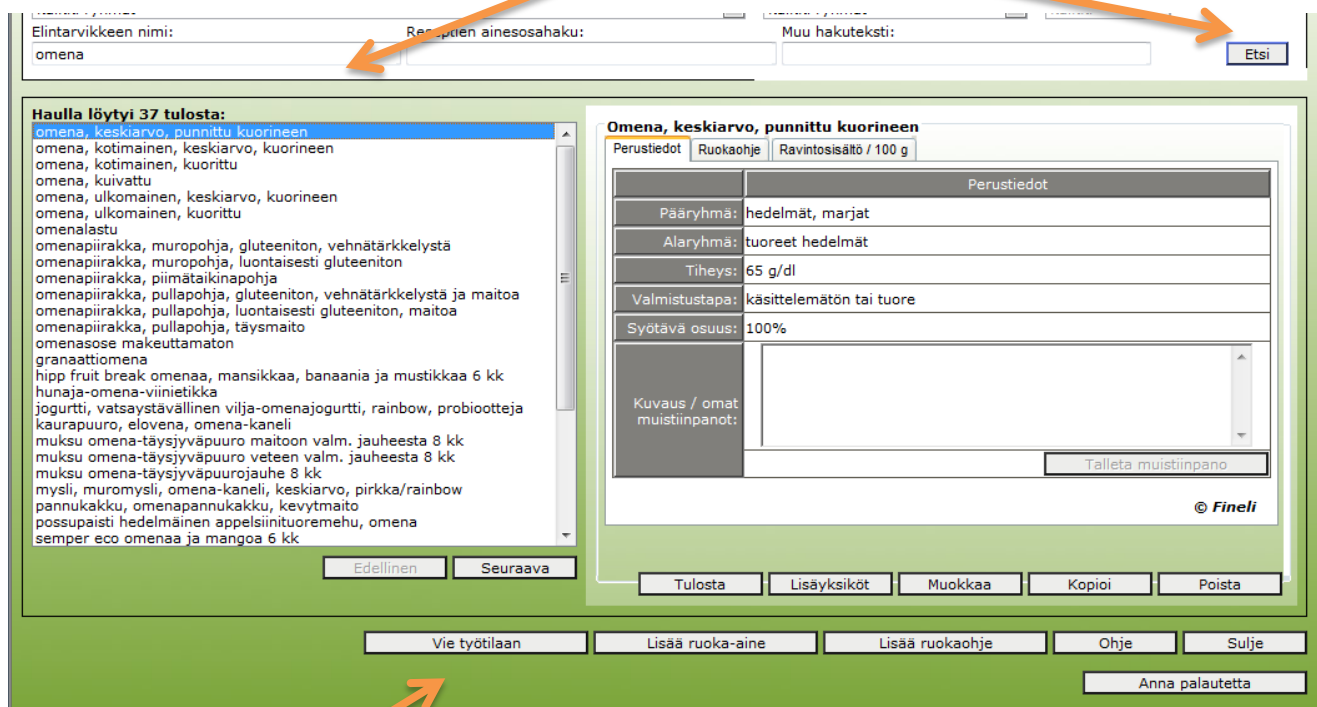
Hae elintarvike

Poista

Poista ruokavalio

Muokattu: 27.2.2012 0:00

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



Elintarvikkeen nimi: omena Reseptien ainesosahaku: Muu hakuteksti: Etsi

Hauulla löytyi 37 tulosta:

- omena, keskiarvo, punnittu kuorineen
- omena, kotimainen, keskiarvo, kuorineen
- omena, kotimainen, kuorittu
- omena, kuivattu
- omena, ulkomainen, keskiarvo, kuorineen
- omena, ulkomainen, kuorittu
- omenalastu
- omenapiirakka, muropohja, gluteeniton, vehnätärkkelystä
- omenapiirakka, muropohja, luontaisesti gluteeniton
- omenapiirakka, piimätaikinapohja
- omenapiirakka, pullapohja, gluteeniton, vehnätärkkelystä ja maitoa
- omenapiirakka, pullapohja, luontaisesti gluteeniton, maitoa
- omenapiirakka, pullapohja, täysmaito
- omenasose makeuttamaton
- granaattiomena
- hipp fruit break omenaa, mansikkaa, banaania ja mustikkaa 6 kk
- hunaja-omena-viinietikka
- jogurtti, vatsaystävällinen vilja-omenajogurtti, rainbow, probiootteja
- kaurapuuro, elovena, omena-kaneli
- muksu omena-täysjyväpuuro maitoon valm. jauheesta 8 kk
- muksu omena-täysjyväpuuro veteen valm. jauheesta 8 kk
- muksu omena-täysjyväpuurojauhe 8 kk
- mysli, muromysli, omena-kaneli, keskiarvo, pirkka/rainbow
- pannukakku, omenapannukakku, kevytmaito
- possupaisti hedelmäinen appelsiinituoremehu, omena
- semper eco omenaa ja mangoa 6 kk

Edellinen

Seuraava

Omena, keskiarvo, punnittu kuorineen

Perustiedot Ruokaohje Ravintosisältö / 100 g

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

Talleta muistuinpano

© Fineli

Tulosta

Lisäyksiköt

Muokkaa

Kopioi

Poista

Vie työtilaan

Lisää ruoka-aine

Lisää ruokaohje

Ohje

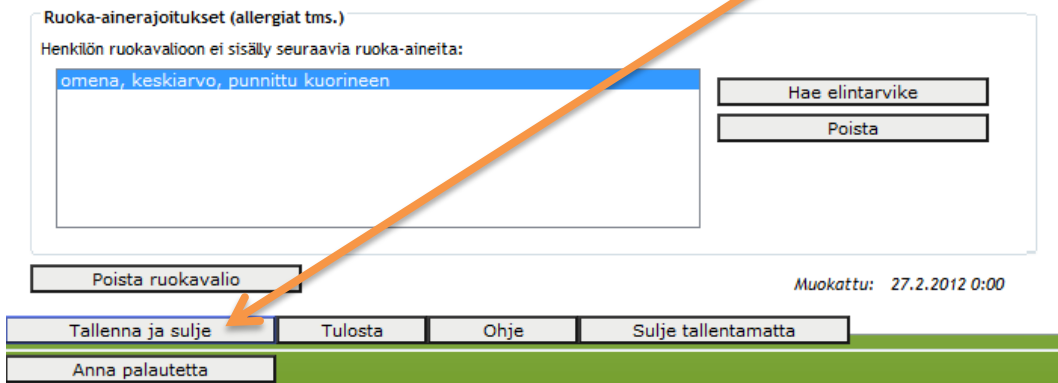
Sulje

Anna palautetta

Klikkaa lopuksi ”Vie työtilaan” –painiketta.

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

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



Ruoka-ainerajoitukset (allergiat tms.)
Henkilön ruokavaliioon ei sisälly seuraavia ruoka-aineita:
omena, keskiarvo, punnittu kuorineen

Hae elintarvike
Poista

Poista ruokavalio

Muokattu: 27.2.2012 0:00

Tallenna ja sulje Tulosta Ohje Sulje tallentamatta

Anna palautetta

Miten ruokavaliorajoitukset toimivat?

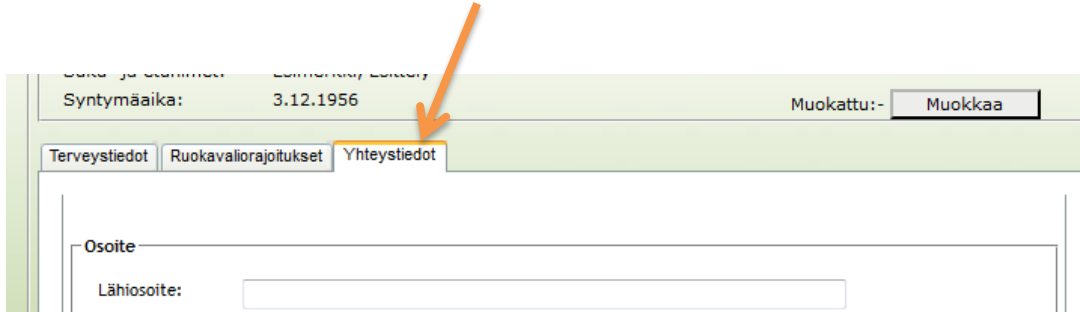
Nutri-Flow ravintotulkki määrittelee suosituksen ruokavalion muuttamiseksi henkilötietojen mukaan lukien ruokavaliorajoitukset, ateriapäiväkirjan, uusien lisättävien elintarvikkeiden ja henkilökohtaisten suositusten pohjalta. Suositukseen ei oteta mukaan elintarvikkeita, jotka on rajoitettu pois ruokavaliosta.

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.

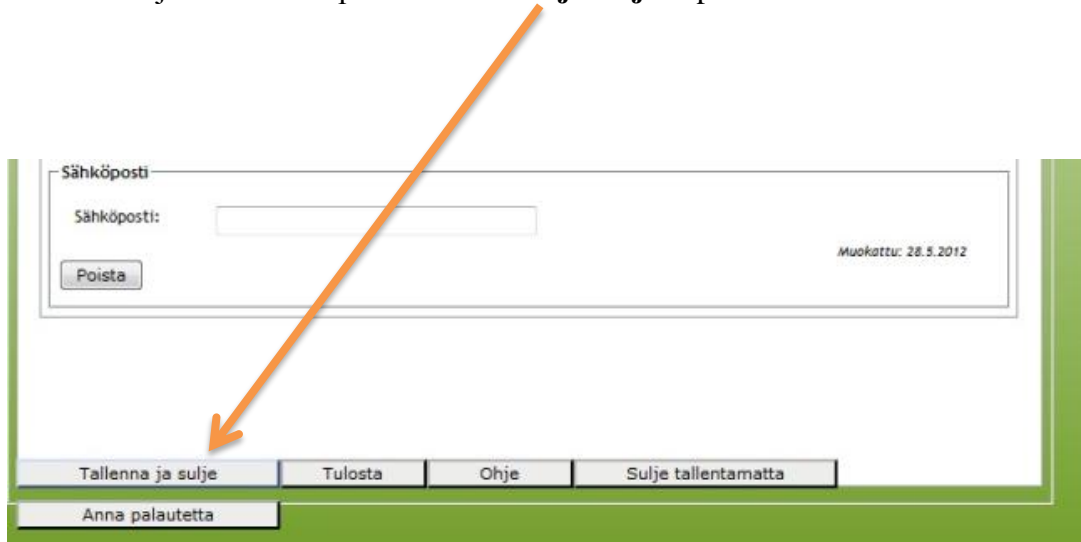
Yhteystiedot

Yhteystietoihin pääset klikkaamalla ”Yhteystiedot”-välilehteä.



Osoite
 Lähiosoite:

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



Sähköposti
 Sähköposti: Muokattu: 28.5.2012
 Poista

Tallenna ja sulje Tulosta Ohje Sulje tallentamatta
 Anna palautetta