

Instrukcja obsługi

wersja: 4.3.2

Spis treści

1. ROZPOCZĘCIE PRACY Z PROGRAMEM	2
Krok 1: założenie kartoteki nowemu pacjentowi (Pacjenci – Kartoteka pacjentów – Dodaj)	2
Krok 2: wybór pacjenta, dla którego będziemy układać dietę	4
Krok 3: wybór bazy produktów i potraw	4
Krok 4: konfiguracja ustawień programu	6
2. ORGANIZACJA OKNA GŁÓWNEGO	10
3. DODAWANIE / EDYCJA PRODUKTÓW	11
3.1. Dodawanie produktów	11
3.2. Edycja produktów	11
3.3. Wprowadzanie miar domowych	11
4. DODAWANIE NOWYCH POTRAW	13
5. UKŁADANIE JADŁOSPISÓW	16
5.1. Dodawanie produktu / potrawy do posiłku	16
5.2. Edycja danych w ramach posiłku	18
5.3. Zapisywanie posiłków / jadłospisów	20
5.4. Wydruk diety	23
5.5. Przesyłanie diety poprzez e-mail	25
6. FUNKCJA "PODPOWIEDZ"	27
7. IMPORT BAZY PRODUKTÓW INSTYTUTU ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA LUB USDA	28
8. ARCHIWIZACJA BAZY DANYCH	30
9. WYMIANA KOMPUTERA NA NOWY	30
10. INSTALACJA PROGRAMU	30
11. PIERWSZE URUCHOMIENIE PROGRAMU	33

1. ROZPOCZĘCIE PRACY Z PROGRAMEM.

Krok 1: założenie kartoteki nowemu pacjentowi (Pacjenci – Kartoteka pacjentów – Dodaj)

arta pacjenta								2
_ dane identyfik	(acyjne							
nazwisko [test_1		data urodzenia	∋ (RRRR-MM-DD) 1976-0	2-02	wiek 35	
imię [test_1		🖲 kobiet	a <mark>O</mark> mężc	zyzna	wz	rost [cm] 176	
telefon		mail				w	aga [kg] 79	
– Aktywność fiz	yczna							k
🖲 mała	C średnia	C duża		• nie dot	tyczy C	karmiąca	O ciężam	ia
Wakaźnik BMI	25.5036	Ocena masy caiła	3	nadwaga				
Zapotrzebowa	anie na składniki p	okarmowe						
	22%		64%	1	14%	energia (kca	I] 2214.0	
tłuszcze [g]	53.6	węglowodany [g]	353.9	białko (g)	79.0]		
Ca [mg]	900	Fe [mg]	18	błonnik [mg]	20	vit A [µg]	800	
vit B1 [mg]	1.7	vit B2 [mg]	1.6	vit C [mg]	70	wypełnij w	g norm Ś.Ziem	ański 1994
Aminokw	lasy					. 100 M		1
iz	oleucyna [mg]	01.0	metionina + c	ysteina 1501.0	trypto	fan [mg] 3	95.0	
	leucyna [mg] 33	18.0 fei	nyloalanina + ty	_{vrozyna} 2607.0	wa	lina [mg] 18	96.0	
	lizyna [mg] 30	02.0	treonina	a [mg] 1580.0	Γ h	istydyna 11	06.0	
	wypełnij RDA wg [)RI, USA 2005	(
						Ť.,	Ana da in	730107
							snaia	

1. Zakładanie kartoteki nowego pacjenta / edycja danych pacjenta.

Po wprowadzeniu podstawowych danych dotyczących nowego pacjenta (płeć, wzrost, waga, stopień aktywności fizycznej, stan fizjologiczny), należy wybrać "wypełnij wg norm Ś.Ziemlański 1994". Program automatycznie wyliczy zapotrzebowanie na energię oraz na podane składniki odżywcze według norm ustalonych na poziomie tzw. "zalecanego spożycia". Podane wartości można edytować wg potrzeb, a więc możemy zmniejszyć lub zwiększyć zapotrzebowanie na dany składnik. Na oknie głównym program porównuje wyniki wartości energetycznej i odżywczej z normami oraz kontroluje % ich realizacji. Żółty kolor – oznacza realizację poniżej 90% ustalonego zapotrzebowania (=za mało), zielony - między 90 a 110% (=w sam raz), czerwony - powyżej 110% zapotrzebowania (=za dużo):

1	energia (kcal)	białko (g)	tłuszcze [g]	węglowodany (g)	błonnik [mg]	Ca [mg]	Fe [mg]	vit A [µg]	vit B1 [mg]	vit B2 [mg]	vit C [mg]
Zapotrzebowanie	2311.0	89.0	77.0	494.0	20.0	900.0	18.0	800.0	1.7	1.6	70.0
1 dzień % realizacji	63.0	101.5	51.6	43.4	160.8	121.6	72.9	347.1	88.6	151.1	592.5
2 dzień % realizacji	68.0	95.9	54.3	49.4	160.3	141.3	68.3	94.5	77.9	151.0	372.0
3 dzień % realizacji	55.4	92.7	42.4	37.1	130.7	101.8	63.8	219.7	53.8	116.0	457.9
4 dzień % realizacji	55.2	90.7	56.9	34.5	164.0	81.1	82.0	325.3	103.5	142.2	221.7
5 dzień % realizacji	68.4	100.8	58.7	46.4	163.1	94.6	73.0	101.4	132.9	128.2	489.9
6 dzień % realizacji	70.0	100.4	59.3	49.4	165.3	142.9	59.5	228 3	71.1	137.2	353.2
7 dzień % realizacji	66.8	103.2	59.6	46.0	190.1	83.8	62.1	221.6	73.8	118.6	364.5
8 dzień % realizacji	55.4	98.4	45.7	36.3	138,7	115.7	52.2	105.9	68.4	125.1	468.1
9 dzień % realizacji	54.7	85.5	40.6	39.2	148.3	99.4	69.4	135.5	83.1	124.5	459.8
10 dzień % realizacji	68.6	107.8	62.1	46.2	188.2	128.2	102.9	147.0	87.8	146.8	572.8
średni % realizacji	62.5	97.7	53.1	42.8	161.0	111.0	70.6	192.6	84.1	134.1	435.2

2. Podsumowania dla poszczególnych dni diety - % realizacji zapotrzebowania na energię i wybranych składników odżywczych dla poszczególnych dni oraz średni % realizacji energii oraz składników odżywczych w ciągu całej diety (np. wszystkie 10 dni).

W przypadku zmiany % udziału białek, węglowodanów i tłuszczów w pokryciu zapotrzebowania na energię można użyć suwaka.



Przy określeniu zapotrzebowania na aminokwasy egzogenne należy wybrać klawisz 'wypełnij RDA wg DRI, USA 2005". Program automatycznie wyliczy zapotrzebowanie na poziomie RDA czyli na poziomie zalecanego spożycia. Na oknie głównym wyświetlą się te aminokwasy, dla których w karcie pacjenta określono wartość. Np.:

izoleucyna [mg]	1501.0	metionina + cysteina	0.0	tryptofan [mg]	
leucyna (mg)	0.0	fenyloalanina + tyrozyna	0.0	walina (mg)	
lizvna (mg)	0.0	treonina [mg]	0.0	histydyna	110

Rys. 3. Określenie zapotrzebowania na aminokwasy egzogenne wg DRI, USA 2005 na poziomie RDA, czyli zalecanego spożycia.

i okno główne:

energia [kcal]	białko (g)	tłuszcze [g]	węglowodany (g)	błonnik [mg]	Ca [mg]	Fe [mg]	vit A [µg]	vit B1 [mg]	vit 82 [mg]	vit C [mg]	histydyna [mg]	izoleucyna [
2200.0	78.5	58.9	338.9	20.0	900.0	18.0	800.0	1.7	1.6	70.0	1106.0	1501.0

Krok 2: wybór pacjenta, dla którego będziemy układać dietę

Na wybranym pacjencie odznaczamy checkbox na lewo od nazwiska i imienia w kolumnie 'lp.'.

artoteka	pacjentów			
lp.	nazwisko	imię	data ur	
1	test_1	test_1	1976-02-02	
D 2	test_2	test_2	1976	
*) W celu	wybrania pacjenta zaznacz kwa	dracik obok jego nazwiska.		
Doda	aj Usuń		Zam	nknij

Rys. 4. Wybrany pacjent, dla którego będziemy układać lub analizować jadłospis.

W każdej chwili możemy dokonać edycji bieżącego profilu pacjenta bądź możemy zmienić osobę, dla której układamy jadłospis wg powyższego schematu. Na górnej belce programu powinna wyświetlić się nazwa profilu, dla którego będziemy układać jadłospis:

alian	NT - profesjor	halny kal	kulator	dietety	czny - w	ybrany prof	il: test1	test1		
Pacjenci	Baza danych	Otwórz	Zapisz	Drukuj	Produkt	Ustawienia	Cofnij	Podpowiedz	O programie	Koniec

Krok 3: wybór bazy produktów i potraw

Istnieje możliwość pracy z polską bazą produktów i potraw IŻiŻ w Warszawie i/lub amerykańską bazą danych USDA (United States Department of Agriculture) amerykańskiego Ministerstwa Rolnictwa. Jeśli planujemy pracować tylko z polską bazą, należy mieć wyłączoną opcję pracy z bazą USDA, gdyż może to spowolnić pracę programu.



Krok 4: konfiguracja ustawień programu

	Ustawienia	Cofnij	Podpowiedz) pro	ogramie Koniec
	Wybór sł	ładnikóv	v do prezentacji		Na wydruku
	Konfigura	acja liczb	y dni diety		Do analizy
	Wygląd v	vydruku		1	2001
1	2 dz	ioń % ro:	, alizacii		

rys. 5. Możliwości konfiguracyjne programu.

Wybór składników do analizy jadłospisu lub na wydruku dla pacjenta:

🗹 miara domowa	🗖 fosfor [mg]	
🗹 energia [kcal]	🗖 magnez (mg)	
🗹 białko [g]	🗹 cynk [mg]	
🗹 tłuszcze [g]	🗖 miedz [mg]	
🗹 węglowodany (g)	🗖 niacyna (mg)	
🗖 błonnik (mg)	🗖 vit_b6 [mg]	
🗖 Ca (mg)	🗖 foliany (μg]	
🗖 Fe (mg)	🗖 vit_b12 [μg]	
🗖 vit A [µg]	🗖 kw_tl_nasycone_og [g]	
🗖 vit B1 (mg)	🗖 kw_tl_jedno_og [g]	
🗖 vit B2 (mg)	🗖 kw_tl_wielo_og [g]	
🗖 vit C [mg]	🗹 cholesterol [mg]	
🗖 kwas asparginowy	🗖 sacharoza [g]	
🗖 vit D (µg)	🗖 skrobia [g]	
🗖 vit E (mg)	🗖 en_z_bialka [%]	
🗖 bialko_zw [g]	🗖 en_z_tluszczu (%)	
🗖 bialko_ros [g]	🗖 en_z_weglo [%]	
🗖 sod (mg)		
🗖 potas [mg]		

rys. 6. Okno wyboru składników do analizy / na wydruku dla pacjenta.

Możemy wybrać wszystkie składniki lub odznaczyć tylko niektóre, które mają być brane pod uwagę podczas układania i analizowania posiłków, a także na wydruku. Wybrane składniki do analizy jadłospisu mogą się różnić od tych, które zostały wybrane do wydruku dla pacjenta.

Potrawa finiad II śniad obia	d podw. ko	ol. Razem (1)	śniad. II śniad	obiad po	dw. kol	Razem (2) śniad.	II śniad obia	d podw. kol. R
		ak ak w					May autom	
produkt	ilość [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko (g)	tłuszcze [g]	węglowodany (g)	cynk [mg]	cholesterol [mg]
		1 <u></u>						
suma	0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Zapotrzebowanie			587.8 ÷ 705.3					
Realizacja zapotrzebowania %			0.0%					
% energii z białka	0%		0,00,000					
% energii z tłuszczy	0%							
% energii z węglowodanów	0%							

Rys. 7. Podgląd wybranych składników do analizy jadłospisu.

Dzień 1

śniad.

Owsianka multi: płatki zalej mlekiem, po 10-15min dodaj pokrojonego w plasterki banana oraz starte na tarce jabłko. Smacznego:)

produkt lub potrawa	ilość [g]	miara domowa
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	106	1 szklanka(i)
Płatki owsiane	8	2 lyżki
Jabłko	64	1 średnie
suma:	178.0	

Rys. 8. Podgląd wydruku diety dla pacjenta. Z dostępnych składników wybrano tylko gramaturę oraz miarę domową.

UWAGA: przy kolejnej pracy z programem, po wyborze pacjenta, należy iść do konfiguracji ustawień programu i sprawdzić, czy o takie ustawienia nam chodziło. Wprowadzone ustawienia zatwierdzamy klawiszem 'Zapisz'.

Konfiguracja posiłków:

Wprowadzamy nazwy posiłków (dowolnie), ich liczbę, rozkład energii oraz długość trwania jadłospisu. Program umożliwia ułożenie diety dla 14 dni. Wprowadzone tutaj nazwy posiłków ukazywane są później na wydruku diety dla pacjenta. Wprowadzone ustawienia zatwierdzamy klawiszem 'Zapisz'.

Mazura posiklar	
śniad.	
l III śniad	5-10
lobiad	30-35
[nodw	5.10
lpouw.	15.00
a dni: 14	Anuluj Zap
va dni: 14 vienia zba posiłków O 3 O 4 © 5	AnulujZap
va dni: 14 vienia zba posiłków O 3 O 4 © 5 Nazwa posiłku	Anuluj Zap
a dni: 14 fienia zba posiłków ○ 3 ○ 4 ⓒ 5 Nazwa posiłku śniad.	Anuluj Zap Rozkład energii na posiłki 25 - 30
va dni: 14 fenia zba posiłków O 3 O 4 O 5 Nazwa posiłku śniad.	Anuluj Zap Rozkład energii na posiłki 25 - 30 5 - 10
va dni: 14 tienia zba posiłków O 3 O 4 © 5 Nazwa posiłku śniad. II śniad.	Anuluj Zap Rozkład energii na posiłki 25 - 30 5 - 10 10 - 15
va dni: 14 fenia zba posiłków O 3 O 4 O 5 Nazwa posiłku śniad. II śniad. przekąska 1 obiad	Anuluj Zap Rozkład energii na posiłki 25 - 30 5 - 10 10 - 15 30 - 35

Rys. 9 i 10. Przykładowe konfiguracje ustawień posiłków.

Konfiguracja pierwszej strony wydruku:



Rys. 11. Konfiguracja pierwszej strony wydruku diety dla pacjenta.



Rys. 12. Podgląd pierwszej strony wydruku diety dla pacjenta.

2. ORGANIZACJA OKNA GŁÓWNEGO.

C STORAGE STORAGE		1																_
e produktow			- 10	energia (kcal	j białko (g)	truszcze [g]	węglowodany (g)	bronnik [mg]	Ca (mg)	Fe [mg]	vit A [µg]	vit B1 [mg]	Vit B2 [mg]	vit C (mg				
co razem	•	Zapotrzebowa	nie).0 0	.0 0.0	0.0	0.0) 0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0 0.	0			
duktów lub potraw		I dzien % realiza	cli															
2	2000	2 dzień % realiza	q															
		3 dzień % realiza	cli															
wieży		4 dzień % realiza	ci		and the second													
		5 dzień % realiza	cli															
у мау		6 dzień % realiza	cji															
		7 dzień % realiza	cji															
nny		8 dzień % realiza	cji															
ziamisty z pełnego ziama		9 dzień % realiza	cji															
vsiane		10 dzień % realiz	acji															
2000		10.10 - 0.00 - 10																
ler 🚽		średni % reali;	zacii															
ciempa 45-59% kakao		webrane prod [1]	00a1															
apoluo		ustalona gramati	10															
dilowe		astaland gramba																
an allantuali		0.1.1			De dai arra	- A												
.y availiyoki		Szukaj			-ruual gran	uarală	12											
0				>>	2 23	Dodai												
ielony mrozony				1000	2 A	[9]												
dz	iěń	1	d	ziěń	2	~	dzi	4ń 3)		d	ziě	ń 4		d	zień	5	
dz	iěń	1 miara domowa	d energia [kcal]		2	ęglowodany (g)		éń 3	vit A [µg] vit B1 [i	d		<u>ń 4</u>	: asparginov	d		5	zw [
dz produkt		1 miara domowa	d energia [kcal]		2 15202e [g] W	ęglowodany (g)	dzi błonnik [mg] Ca		vit A [µg) vit B1 [d mg] vit 82		ń4	s asparginov	d y vit D [5	zw [
dz produkt		1 miara domowa	d energia [kcal]		2 ISZCZE [g] W	ęglowodany (g) 0.0	dzi błonnik [mg] Ca	5 <u>n 3</u> [mg] Fe [mg]	[viA [µg) vit B1 (.0	d mg) vit B2		ń 4 (mg) kwas	asparginov	d vit D (۱		5	zw [
dz produkt		1 miara domowa	d energia [kca] 0.0		2 ISZCZE [g] W	ęglowodany (g) 	dzič bronnik [mg] Ca	2 <u>ń 3</u> [mg] Fe [mg]	vit A [µg) vit B1 (d mg] vit 82		<u>ń 4</u> [mg] kwa:	: asparginov	d ۱ vit D (پ 0.0		5	zw [
dz produkt		1 miara domowa	d energia [kcəl] 0.0 0.0	ziěń białko (g) th	2 ISZCZZE [g] W	ęglowodany (g) 0.0	dzi bronnik [mg] Ca	2 <u>ń 3</u> (mg) Fe (mg)	vit A [µg 0 C) vit B1 (1.0	0.0		ń 4 [mg] kwas	s asparginov	d y vit D (j		5 biako_s	zw (
dz produkt ebowanie cja zapotrzebowania %		1 miara domowa	energia (kcal) 0.0 0.0	ziěń białko (g) ik	2 ISZCZE [g] W 0.0	ęglowodany (g) 0.0	dzi błonnik (mg) Ca	6 <u>ń 3</u> [mg] Fe [mg]	vit A [µg 0 () vit B1 (d mg] vit 82 0.0		ń4 (mg) kwa: 0.0	s asparginov	 yvitD[µ 		5 biako_z	zw
dz produkt sbowanie ja zepotzebowania % ji z białka		1 miara domowa	d energia (kcal) 0.0 0.0	ziěń białko (g) th	2 szcze [g] w	ęglowodany (g) O.C	dzi bronnik [mg] Ca	2 <u>ń 3</u> ^[mg] Fe[mg]	vit A (µg 0 C) vit B1 (i 	0.0		ń 4 [mg] kwas 0.0	asparginov	d y vit D (s		5 biako_2	zw
dz produkt sbowanie ja zapotrzebowania % iz białka iz tłuszczy	iěń 1056 [g] 0 0%	1 miara domowa	energia [kcal] 0.0 0.0	ziếń białko (g) th	2 152CZ26 [g] W 0.0	ęglowodary (g) 0.(dzi błornik (mg) Ca	2 <u>ń 3</u> [mg] Fe [mg]	vit A (µg 0 0] vit B1 (. 	0.0		ń 4 [mg] kwas	: asparginov	d vit D () 0.0		5 biako_z	zw (
produkt produkt ja zapotrzebowania % iz obszczy i z tłuszczy i z węglowodanów	ień iość [g] 0 0 0% 0%	1 miara domowa	d energia [kcal] 0.0	ziếń białko (g) litu	2 152CZE [g] W	ęglowodany (g) Q.(dzi błonnik [mg] Ca	6 <u>ń 3</u> (mg) Fe (mg)	vit A [µg 0] vit B1 [0.0		ń 4 [mg] kwas	: asparginov	d 9 vit D ()		5 	zw [
produkt produkt ja zapotrzebowania % iz biskta i z tłuszczy i z tweglowodanów	ień ilość [g] 0 0% 0%	niara domowa		ziếń białko (g) th	2 szcze [g] w	ęglowodany (g)	dzi błonnik (mg) Ca	2 <u>ń 3</u> [mg] Fe[mg]	vit A [µg 0 () vit B1 (0.0		ń 4 [mg] kwas 0.0	s asparginov	d y vit D [µ 0.0		5 biako_z	zw [
produkt sbowanie ja zapotrzebowania % iz zbiałka iz tłuszczy i z węglowodanów	ień iość [g] 0 0% 0%	1 miere domowe	d energia [kcal] 0.0 0.0	zień biełko (g) łłu 0.0	2 152CZE [g] W 0.0	ęglowodany (g) O.(dzi btonnik [mg] [2 0.0	2 <u>ń 3</u> (mg) Fe (mg) 0.0 0.	vit A [µg 0 () vit B1 (;	0.0		ń 4 ^(mg) kwas	: asparginov	d v vit D [5 biako_a 0	zw [
dz produkt bowanie ja zapotrzebowania % iz białka iz tłuszczy iz wyglowodanów		1 miara domowa	energia [kcal] 0.0 0.0	ziếń białko (g) th	2 szcze [g] w	ęglowodany (g) O.C	dził błonnik [mg] [Ca 0.0	6 ń 3 (mg) Fe(mg)	i vit A (µg 0 0 0) vit B1 (0.0		ń 4 [mg] kwas	s asparginov	0.0		5 białko_a 0	zw [
dz produkt bowanie ja zapotrzebowania % iz białka iz tłuszczy iz weglowodanów	ileń ilość [g] 0 0%	1 miere domowa	energia [kcal] 0.0 0.0	ziếń biełko (g) litu	2 IESCZE [g] W 0.0	ęglowodany (g) 	dzič bronnik [mg] [Ca 0.0	2 <u>ń 3</u> (mg) Fe (mg)	eu) Aiv) vit B1 (0.0		ń_4 [mg] kwas 0.0	: asparginov	d 9 vit D [] 0.0		5 białko_a 0	zw
dz produkt bowvanie ia zapolizebowania % 2 biakka 2 tiviszczy 2 węgiowodanów		1 miara domowa	energia [kcal] 0.0 0.0	zień biełko (g) łłu	2 100	ęglowodany (g) 0.(dzi btonnik (mg) Ca	5 Ú 3 (mg) Fe (mg)	eu) Aiv) vitB1 (.	0.0		ń 4 . (mg) kwas 0.0	asparginov	d vitD(µ 0.0		5 bielko_z 	ZW
produkt powanie ja zapotrzebowania % i z białka i z turzczy i z vreglowodanów	iěń iość [g] 0 0% 0% 0%	1 miara domowa	d energia [kcal] 0.0 0.0 0.0	ziční bieko (g) thu	2 wzcze [g] w 0.0	ęglowodany (g) 	dził błonnik [maj] Ca 0.0	6.0 0.	/ vit A (µg 0 ()) vit B1 (i	00		ń 4.	s asparginov	0.0		5 biako_z	2₩
dz produkt borvanie i z bieka z bieka z i ukraczoy i z węglowodanów		1 miara domovea	d energia [kcel] 0.0 0.0	zień biełko (g) łłu	2 szcze [s] w	ęglowodany (g) 0.0	dzi btonnik (mg) Ca	6 ń 3 (mg) Fe (mg)	vit A (µg) vit B1 (.	0.0		í 4 (mg) kwas	s asparginov	d vitD() 0.0		5 0	zw
produkt porwanie ja zapotrzebowania % ja białka ja złuszczy z weglowodanów		1 miara domowa	d energia [kcal] 0.0 0.0 0.0	ziếń białko [g] th	2 nezcze [g] w 0.0	ęglowodawy (g) 0.(dzič bronnik (mg) (Ca	6 n 3 [mg] Fe [mg]	(vit A (µg) vit B1 (0.0		ń 4 Imgl kwas	: asparginov	0.0		5 	2w
produkt bowanie ja zapótrzełowania % z stwarczy z trunczy z węgówodanów		1 miere domovea	d energia [kcal] 0.0 0.0	zień biełko [g] łł.	2 	(g) wodary (g)	dzič bronnik (mg) i Ca 0.0		vit A (pg 0 () vit B1 (0.0		(mg) kwas	asparginov	0.0		5 	21
dz produkt spotorzebowania % iz bałka iz bałka iz węgłowodanów	10%	1 miara domowa	energia [kca] 0.0 0.0	ziếń biełko (g) łłu 0.0	2 naze [g] w 0.0	eglowodary (g) 	dzič bronnik (mg) Ca		gu) Afv 0 0) vit B1 (<u>íng)</u> kwas 0.0	s asparginov	0.0		5 0	zw [
dz produkt ebowanie ja zapolizebowania % ii z biaka ii z biaka		1 miara domowa	0.0 0.0 0.0		2 00	eglowodary (g)	dzič bronik (ng) Ca		vit A [µg 0 () vitB1 (íng kwas	asparginov	0.0		5 1 bialko_z 0	2w [
dz produkt ebowanie cja zapotrzebowania % ji z błaka ji z tłuszczy ji z twęglowodanów		1 miara domowa	d energia [t.col] 00 00 3	zień bałko (g) łł.	2 00	eglowodary [g]	dzi błonnik (moj) umania 0.0		guj Ašv - 0 0) vit B1 (0.0		ń 4 (mg) kwas	s asparginov	00		5 0	2w
produkt produkt ebowanie cją zapotrzebowania % ji z błusczaj ji z tłusczaj ji z wyglowodanów		1 mirra domove	d energia [Leaf 00 00 00 00		2	(g) wodaw 0.(dzič) vit A [µg 0 0) vit B1 (0.0		ń 4 [mg] kwad	asparginov	000		5 biako_s	zw [
dz produkt ebowanie ja zapotrzebowania % ji z okraczaj ji z tłwaczaj ji z węglowodanów		1 misra donowa	d erergia[kcs] 00 00 00	zień bałkoja łk	2 00	ęglowodary (g)	dzič bronik (ng) Cs		vitA [µg 0) vit B1 (0.0		∱ 4 [mg] kwas	asparginov	00		5 bieko_z	ZW
dz produk zbowanie ja zapotrzebowania % ja żepotrzebowania % ja ż Nuczczy ja weglowodenów		1 misis domove	d erergia [kcs] 00 00 00 00		2 ************************************	eglowodary (g)	dzi kłonnik (maj L uma u 0.0	0.0 0.	0 (0) vit B1 (i	0.0		ń 4 ^[mg] kwa	e asparginov	0.0		5 	2
dz produkt bowanie iz bałka z spłotnebowania % iz bałka z wrądowodanów		1 misra donowa	d energia[kce] 00 00 00		2	eglowodary [g] 0 (dzič bronik (ng) Cs 0.0		i vit A (µg 0 0 0) vit B1 (i	0.0		ń 4 [mg] kwas	s asparginov	00		5 0	200
produkt bowanie ja zapotrzebowania % z białka z weglowodanów		1 misra domova	d erergia [kcs] 0.0 0.0		2 ====================================	eglowodary [g]	dzi kłonnik (moj Ca unarad - 0.0) vit A [µg 0 0 0) vit B1 (0.0		ń 4 . (mg) kwas	e asparginov	0.0		5 0	2W

rys. 13. Okno główne programu.

Główne okno programu możemy podzielić na trzy podstawowe obszary:

- **1. Wyszukiwanie produktu / potrawy.**
- 2. Podsumowania dla poszczególnych dni układnej diety (dla dnia 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 itd.). Program porównuje wyniki wartości energetycznej i odżywczej z normami oraz kontroluje % ich realizacji. Żółty kolor oznacza realizację poniżej 90% ustalonego zapotrzebowania (=za mało), zielony między 90 a 110% (=w sam raz), czerwony powyżej 110% zapotrzebowania (=za dużo).
- **3. Szczegółowy skład odżywczy i kaloryczny posiłków w podziale na poszczególne dni diety.**

3. DODAWANIE / EDYCJA PRODUKTÓW.

3.1. Dodawanie produktów.

Istnieje możliwość dodawania własnych produktów do bazy. Aby dodać nowy produkt wybierz 'Produkt' \rightarrow 'Dodaj'.

	Kategoria produktu	1200		
	L			
intosci odzywcze produki	w 100 gramach produk	xtu		
energia [kcal]	vit C [mg]	miedz [mg]	skrobia [g]	walina [mg]
białko [g]	vit D (µg)	niacyna (mg)	izoleucyna	arginina (mg)
tłuszcze [g]	vit E [mg]	vit b6 [mg]	leucyna [mg]	histydyna [mg]
glowodany [g]	bialko zwie.[g]	foliany [µg]	lizyna (mg)	alanina [mg]
błonnik [mg]	bialko rośli(g)	vit b12 [µg]	metionina	kwas glutaminowy
Ca [mg]	sod [mg]	kw.tł. nasycone og [g]	cystyna [mg]	kwas asparginowy
Fe [mg]	potas [mg]	kw.tł. jedno og [g]	fenyloalanina	glicyna [mg]
vit A [µg]	fosfor [mg]	kw.tł. wielo og [g]	tyrozyna [mg]	prolina [mg]
vit B1 (mg)	magnez [mg]	cholesterol [mg]	treonina [mg]	seryna [mg]
vit B2 [ma]	cupk [ma]	sacharoza [g]	tryptofan	

Rys. 14. Dodawanie nowego produktu.

Po wprowadzeniu danych kliknij w 'Zapisz'.

3.2. Edycja produktów.

Istnieje możliwość edycji produktów w bazie. Aby edytować produkt wybierz 'Produkt' \rightarrow 'Edytuj'.

Po dokonaniu edycji danych kliknij w 'Zapisz'.

3.3. Wprowadzanie miar domowych.

'Produkt' \rightarrow 'Dodaj' lub 'Produkt' \rightarrow 'Edytuj'

Istnieje możliwość określenia dla każdego z produktów/potraw miar domowych, z określeniem gramatury identyfikującej daną miarę domową. Miary domowe możemy wprowadzić przed ułożeniem diety lub w trakcie jej układania, w zależności od naszych potrzeb.

Nazuja produktir	Nliwa z oliwek	Miara domowa	gramatura
		1 łyżeczka	5
	grupa produktów Itruszcze	2 łyżeczki	10
		3łyżeczki	15

Rys. 15. Dodanie miar domowych do danego produktu.

Wprowadzone w ten sposób miary domowe możemy wykorzystywać przy:

 układaniu posiłków - ukażą nam się one na oknie głównym w momencie dodawania produktu do posiłku. Klikając na wybraną miarę domową w szybki sposób dodamy produkt do jadłospisu

Szukaj	Podaj gramature	ę Oliwa z o	oliwek ————		
oliwa z oliwek	[g]	Dodaj	1 łyżeczka (5)	2 łyżeczki (10)	3 łyżeczki (15)
	1 191				

Rys. 16. Miary domowe, widoczne, podczas układania jadłospisu.

Istnieje możliwość edycji wprowadzonej wcześniej miary domowej lub dopisania nowej miary w trakcie układania diety. W tym celu należy dwukrotnie kliknąć lewym klawiszem myszki na wysokości wybranego produktu, w kolumnie 'miara domowa'.

mowa
zklanka(i)
1 łyżka(i)

Rys. 17. Edycja miary domowej w trakcie układania jadłospisu.

- wydruku diety dla pacjenta

Dzień 1

śniad.

		V				
produkt lub potrawa	ilość [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	węglo. [g]
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka(i)	117.5	8.5	3.8	12.5
Płatki owsiane	10	1 łyżka(i)	36.6	1.2	0.7	6.9
Banan	170	1 średni	161.5	1.7	0.5	39.9
suma:	430.0		315.6	11.4	5.0	59.4

Rys. 18. Miary domowe, widoczne na wydruku dla pacjenta.

4. DODAWANIE NOWYCH POTRAW.

Własne potrawy dodajemy w zakładce 'Potrawa'. Własne potrawy są zapisywane w kategorii 'Potrawy własne'.

daj pokrojone	ego w plasterki banar	na i starte na tarce	; jabłko.
ilość [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko (
230	1 szklanka	108.1	
20	2 łyżki	73.2	
170	1 średni	161.5	
90	pół średniego	41.4	
510		384.2	
	ilość [g] 230 20 170 90 510	ilość [g] miara domowa 230 1 szklanka 20 2 łyżki 170 1 średni 90 pół średniego 	ilość [g] miara domowa energia [kcal] 230 1 szklanka 108.1 20 2 łyżki 73.2 170 1 średni 161.5 90 pół średniego 41.4 510 384.2



KROK 1: wprowadź produkty (z dostępnych produktów w bazie)

KROK 2: uzupełnij sposób przyrządzenia potrawy, miary domowe

KROK 3: ZAPISZ potrawę

Po wprowadzeniu poszczególnych produktów wchodzących w skład danej potrawy musimy zapisać potrawę. Wybieramy zapisz \rightarrow zapisz potrawę, po czym otworzy się nam okno do zapisu nowej potrawy. Uzupełniamy jej nazwę, ewentualnie wprowadzamy miarę domową i korygujemy sposób przyrządzenia potrawy. Wprowadzone dane zatwierdzamy klawiszem 'Zapisz'.

lazwa:	Owsiar	ika multi		
^p rzepis:	Płatki : plasteri Smaczi	zalej mlekiem, po ki banana i start nego:).	o 10-15 min dod e na tarce jabłk	aj pokrojonego w o.
iara dom luża misk	owa a	gramatura 510		
	1	10		

Rys. 20. Zapisywanie nowej, własnej potrawy.

UWAGA: pole 'przepis' liczy maksymalnie 250 znaków

aliant

W ten sposób możemy sobie stworzyć własną bazę potraw lub nawet gotowych posiłków (np. śniadanie kontynentalne, francuskie, przekąska 1, przekąska 2 itp.), wykorzystywanych do różnych diet.

Po wybraniu danej potrawy i po dodaniu jej do posiłku, ukaże się nam lista wszystkich produktów wchodzących w skład danej potrawy.

Dodając potrawę możemy określić jej dowolną gramaturę – program sam przeliczy gramatury wszystkich produktów wchodzących w skład potrawy, proporcjonalnie do wskazanej wartości. Poniżej na przykładzie dodaliśmy do śniadania 250g owsianki multi, wprowadzonej wcześniej z domową gramaturą 590g.

otrawa <mark>śniad.</mark> II śniad obiad	podw. ka	ol. Razem (1)	śniad. II śniad	obiad po	dw. kol.
Owsianka multi: Płatki zalej mlekiem, Smacznego:).	po 10-15 mir	1 dodaj pokrojonego 1	w plasterki banana	a i starte na ta	irce jabłko.
produkt	ilość [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	113	pół szklanki	53.1	3.8	1.7
Płatki owsiane	10	1 łyżka	36.6	1.2	0.7
Banan	83	pół średniego	78.9	0.8	0.2
Jabłko	44	1/4 średniego	20.2	0.2	0.2
suma	250		188.8	6.0	2.8
Zapotrzebowanie			541.8 ÷ 650.1	11	
Realizacja zapotrzebowania %			34.9%		
% energii z białka	11.7		99504986		
% energii z tłuszczy	12.5				
% energii z węglowodanów	74.1				

Rys. 21. Dodanie własnej potrawy do posiłku, z dowolną gramaturą.

UWAGA: usuwając całą potrawę z posiłku, nie jest usuwany sposób przyrządzania potrawy. Przepis należy usunąć ręcznie.

Dodana do posiłku własna potrawa wyświetlana jest na wydruku dla pacjenta:

Dzień 1

śniad.

Owsianka multi: Platki zalej mlekiem, po 10-15 min dodaj pokrojonego w plasterki banana i starte na tarce jablko. Smacznego:).

produkt lub potrawa	ilość [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcze [g]	weglowodany [g]	błonnik [mg]	Ca [mg]	cholesterol [mg]
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	113	pół szklanki	53.1	3.8	1.7	5.7	0.0	135.6	5.7
Płatki owsiane	10	1 łyżka	36.6	1.2	0.7	6.9	0.7	5.4	0.0
Banan	83	pół średniego	78.9	0.8	0.2	19.5	1.4	5.0	0.0
Jabłko	44	1/4 średniego	20.2	0.2	0.2	5.3	0.9	1.8	0.0
suma:	250.0		188.8	6.0	2.8	37.4	3.0	147.7	5.7

Drukuj Zamknij

Rys. 22. Wydruk potrawy.

5. UKŁADANIE JADŁOSPISÓW.

Po konfiguracji ustawień programu możemy przejść do układania poszczególnych jadłospisów.

Aktualny opracowywany posiłek zaznaczony jest na czerwono. Zakładki odpowiadają kolejnym posiłkom. Po każdym dniu znajduje się zakładka sumaryczna na dany dzień [np. 'Razem (1)', 'Razem (2)', 'Razem (3)' itd.)]



Program porównuje wyniki wartości energetycznej i odżywczej z normami oraz kontroluje % realizacji zapotrzebowania na energię oraz wybranych składników odżywczych.

Żółty kolor – oznacza realizację poniżej 90% ustalonego zapotrzebowania (=za mało), zielony - między 90 a 110% (=w sam raz), czerwony - powyżej 110% zapotrzebowania (=za dużo):

120	energia (kcal)	białko (g)	truszcze [g]	węglowodany (g)	błonnik [mg]	Ca [mg]	Fe [mg]	vit A [µg]	vit B1 [mg]	vit 82 [mg]	vit C [mg]
Zapotrzebowanie	2311.0	89.0	77.0	494.0	20.0	900.0	18.0	800.0	1.7	1.6	70.0
1 dzień % realizacji	63.0	101.5	51.6	43.4	160.8	121.6	72.9	347.1	88.6	151.1	592.5
2 dzień % realizacji	68.0	95.9	54.3	49.4	160.3	141.3	68.3	94.5	77.9	151.0	372.0
3 dzień % realizacji	55.4	92.7	42.4	37.1	136.7	101.8	63.8	219.7	53.8	116.0	457.9
4 dzień % realizacji	55.2	90.7	56.9	34.5	164.0	81.1	82.0	325.3	103.5	142.2	221.7
5 dzień % realizacji	68.4	100.8	58.7	46.4	163.1	94.6	73.0	101.4	132.9	128.2	489.9
6 dzień % realizacji	70.0	100.4	59.3	49.4	165.3	142.9	59.5	228.3	71.1	137.2	353.2
7 dzień % realizacji	66.8	103.2	59.6	46.0	190.1	83.8	62.1	221.6	73.8	118.6	364.5
8 dzień % realizacji	55.4	98.4	45.7	36.3	138.7	115.7	52.2	105.9	68.4	125.1	468.1
9 dzień % realizacji	54.7	85.5	40.6	39.2	148.3	99.4	69.4	135.5	83.1	124.5	459.8
10 dzień % realizacji	68.6	107.8	62.1	46.2	188.2	128.2	102.9	147.0	87.8	146.8	572.8
średni % realizacii	62.5	97.7	53.1	42.8	161.0	111.0	70.6	192.6	84.1	134.1	435.2

Rys. 23. Podsumowania dla poszczególnych dni diety - % realizacji zapotrzebowania na energię i wybranych składników odżywczych dla poszczególnych dni oraz średni % realizacji energii oraz składników odżywczych w ciągu całej diety (np. wszystkie 10 dni).

5.1. Dodawanie produktu / potrawy do posiłku.

Wybierz posiłek:

W celu dodania produktu do edytowanego posiłku w pierwszej kolejności musimy wybrać posiłek poprzez kliknięcie w zakładkę opisaną nazwą posiłku. Należy zwrócić uwagę również na dzień, do którego dodajemy produkt lub własną potrawę.

Użyj wyszukiwarki produktów:

W celu sprawnego odnalezienia produktu możemy używać filtru kategorii produktów (np. tylko 'nabiał' lub 'wszystkie produkty'), albo skorzystać z

wyszukiwania po nazwie.

-Szukaj	
jabłko	>>

rys. 24. Wyszukiwarka produktów / potraw.

Klawisz wyszuka nam kolejne produkty/potrawy,które w nazwie mają 'jabłko'. Dla odnalezionego produktu/potrawy możemy podejrzeć wartości odżywcze w oknie 2. W dolnej jego części poniżej realizacji dla poszczególnych dni znajduje się zestawienie wartości odżywczych dla 100g wybranego produktu oraz dla gramatury podanej w okienku.

		1	
46.0	0.4	0.4	12.1
69.0	0.6	0.6	18.2
Poc	laj gramaturę	Jabłko	
>> 1	50 rat	Dodai	
	46.0 69.0	46.0 0.4 69.0 0.6	46.0 0.4 0.4 69.0 0.6 0.6 Podaj gramaturę Jabłko >> 150 rat Dodaj

rys. 25. Podgląd wartości odżywczej produktu / potrawy w 100g oraz w wybranej gramaturze 150g.

Podaj gramy lub użyj miar domowych:

Jeżeli pokazane wartości odżywcze odpowiadają naszym założeniom możemy dodać je do wybranego posiłku klawiszem 'dodaj' lub wybierając miarę domową.

Szukaj	Podaj gramaturę	Jabłko-	
jabłko >>>	150 [g]	Dodaj	średnia sztuka (150)

rys. 26. Sposób dodawania produktu / potrawy do posiłku.

Istnieje również możliwość szybkiego dodania produktu/ potrawy bez kontroli wartości odżywczych poprzez dwukrotne kliknięcie w dany produkt / potrawę na liście produktów. Pojawia się w takiej sytuacji dodatkowe okno monitujące o podanie gramatury lub wprowadzonej wcześniej miary domowej.

Podaj gramaturę	×
Dodaj	
frednja oztuka (150	
Anuluj	

rys. 27. Szybki sposób dodawania produktu / potrawy do posiłku – dwukrotne kliknięcie lewym klawiszem myszki na wybrany produkt.

Wprowadzona gramatura nie jest oczywiście ostateczną wartością. Istnieje możliwość późniejszej jej modyfikacji już na liście posiłku. Poprzez dwukrotne kliknięcie w pole gramatury, możemy otworzyć okno edycji tej wartości, i po edycji i zatwierdzeniu klawiszem 'enter', dieta zostanie przeliczona z uwzględnieniem nowej wartości.

produkt	ilość [g]
banany	120
jabłko ze skórką	190
suma	310
Zapotrzebowanie	
Realizacja zapotrzebowania %	
% energii z białka	3.0
% energii z tłuszczy	2.5
% energii z węglowodanów	93.0

Rys. 28. Edycja gramatury w ramach posiłku.

5.2. Edycja danych w ramach posiłku.

Dane do posiłku możemy edytować używając menu kontekstowego poprzez naciśnięcie prawego klawisza myszy. Dostępne funkcje załączone są na obrazku poniżej:

produkt		ilość [g]
		120
jabłko ze skorką	Usuń produkt	100 -
suma Zapotrzebowanie Bealizacia zapotrz	Usuń cały posi Usuń cały dzie Usuń wszystko	tek D ń
% energii z białka % energii z tłuszczy % energii z węglowa	odanów	3.0 2.5 93.0

Rys. 29. Edycja danych w ramach przygotowywanego posiłku.

Kolejność pozycji:

aliant

Możemy przestawiać kolejność produktów wykorzystując technikę

www.cambridge-diagnostics.pl; www.klubdietetyka.pl

drag&drop (*"przeciągnij i puść"*), czyli na wybranym produkcie naciskamy lewy klawisz myszki i przesuwamy myszkę aż do pozycji, na której produkt powinien się znaleźć, następnie puszczamy klawisz myszki.

Edycja gramatury i miary domowej:

Poprzez dwukrotne kliknięcie w pole gramatury, możemy otworzyć okno edycji tej wartości, i po edycji i zatwierdzeniu klawiszem 'enter', dieta zostanie przeliczona z uwzględnieniem nowej wartości. Istnieje także możliwość edycji miary domowej w trakcie układania diety. W tym celu należy dwukrotnie kliknąć lewym klawiszem myszki na wysokości wybranego produktu, w kolumnie 'miara domowa'.

produkt	ilość [g]	miara domowa
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250	1 szklanka(i
Płatki owsiane	10	1 łyżkaji
Banan	170h	średni
suma	430	

Rys. 30. Edycja gramatury oraz miary domowej.

Edycja sposobu przyrządzania potrawy / uwag do posiłku:

Istnieje możliwość edycji przepisu do potrawy lub wprowadzenia własnych uwag do posiłku. Funkcja ta jest przydatna, kiedy jednorazowo chcemy wprowadzić jakieś zmiany do opisu, bez zapisywania trwałych zmian w sposobie przyrządzenia potrawy (jak dodawać własną potrawę – patrz punkt 4)

Owsianka multi: płatki zalej mlekiem, pokrojonego w plasterki banana oraz Smacznego:)	po 10-15min starte na taro	dodaj ce jabłko.	
(Tercedial Alto		The second se	
produkt	llosc [g]	miara domowa	4
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	10sc [g] 106	miara domowa 1 szklanka	 (i)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu Płatki owsiane	10sc [g] 106 8	miara domowa 1 szklanka 2 łyż	i) ki
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu Płatki owsiane Jabłko	10sc [g] 106 8 64	miara domowa 1 szklanka 2 łyż 1 średn	(i) ki
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu Płatki owsiane Jabłko	10sc [g] 106 8 64	miara domowa 1 szklanka 2 łyż 1 średn	(i) ki

Rys. 31. Pole do edycji sposobu przyrządzenia potrawy / wprowadzenia własnych uwag do posiłku.

5.3. Zapisywanie posiłków / jadłospisów.

W każdej chwili możemy dokonać edycji bieżącego profilu pacjenta bądź możemy zmienić osobę, dla której układamy jadłospis wg schematu: Pacjenci – Kartoteka pacjentów – odznaczenie wybranego pacjenta

	nazwisko	imię	data ur
1	test_1	test_1	1976-02-02
2	test_2	test_2	1976
√ celu	wybrania pacienta zaznacz kw	vadracik obok jego nazwiska.	

Rys. 32. Wybrany pacjent, dla którego będziemy układać lub analizować jadłospis.

Na górnej belce programu powinna wyświetlić się nazwa profilu, dla którego będziemy układać jadłospis:

👌 ALIANT - profesjonalny kalkulator dietetyczny - wybrany profil: test1 test1										
Pacjenci	Baza danych	Otwórz	Zapisz	Drukuj	Produkt	Ustawienia	Cofnij	Podpowiedz	O programie	Koniec

W każdej chwili możemy przerwać układanie jadłospisów, dzięki możliwości ich zapisu na lokalnym dysku. Możemy zapisać bieżący dzień lub całość diety, a więc wszystkie jadłospisy. Chcąc zapisać pojedynczy jadłospis (np. tylko dzień 1) należy wybrać opcję "Zapisz bieżący dzień". Chcąc zapisać całość jadłospisu (np. wszystkie 10 dni) wybieramy opcję "zapisz dietę":



Analogicznie, jeśli chcemy dokończyć układanie pojedynczego jadłospisu (np. tylko dzień 1) wybieramy opcję "otwórz dzień":



Jeśli chcemy otworzyć wszystkie dni (np. wszystkie 5 lub 10 dni) wybieramy opcję "otwórz dietę":



Pojedynczy jadłospis zapisywany jest w formacie .csv, cała dieta w .odt, a więc formatach czytanych przez arkusz kalkulacyjny np. excel. Pojedynczy jadłospis lub całość diety można otworzyć w arkuszu kalkulacyjnym i tam dokonać np. jakiś dodatkowych obliczeń. W tym celu należy otworzyć arkusz kalkulacyjny excel, następnie otworzyć wybrany dzień lub całość diety i zapisać plik jako plik z formatem .xls Następnie w wartościach liczbowych trzeba pozamieniać kropki w na przecinki, jeśli chcemy wykonać jakiś dodatkowych obliczeń.

Możemy wykorzystywać dotychczas ułożone jadłospisy dla nowych pacjentów. Istnieje możliwość wykorzystania wszystkich lub pojedynczych dni albo pojedynczego posiłku, który można zapisać jako dowolny posiłek w dowolnym dniu nowej diety.

Np.: kolację z dnia 10 jadłospisu jednego pacjenta użyjemy jako śniadanie w 5 dniu jadłospisu dla innego pacjenta.

Albo jadłospis nr 1 jednego pacjenta wykorzystamy jako dzień nr 2 u nowego pacjenta.



Rys. 33. Otwieranie wybranego dnia diety.

osiłek zapisany dła w/ubierz posiłki —	test_2 te	st_2
👽 śniad.	🔽 II śniad.	🔽 obiad
🔽 podw	Π	kol.
Dzień 2		
🌀 śniad.	🌀 II śniad.	🧔 obiad
<i>c</i>	1.0 0	kol.

Rys. 34. Ustalenie parametrów importowanego jadłospisu .

Lub

śniadanie z dnia pierwszego wykorzystamy jako śniadanie w 5 dniu diety dla nowego pacjenta.

osiłek zapisany dl Wubierz posiłki –	la test_2 t	est_2
🔽 śniad.	🔲 II śniad.	🗖 obiad
🗖 podw	. F	kol.
Zapisz jako Dzień 5		
📀 śniad.	C II śniad.	C obiad
· · ·	dw d	O kol

Rys. 35. Ustalenie parametrów importowanego posiłku.

5.4. Wydruk diety.

Aby wydrukować dietę dla pacjenta, wpierw należy dokonać wyboru składników, które mają się znaleźć na wydruku ('Ustawienia – wybór składników do prezentacji – na wydruku').

Ustawienia	Cofnij	Podpowiedz	O pro	ogramie	Koniec
Wybór sk	ładnikóv	v do prezentad	ji ≯	Na w	ydruku
Konfigura	Konfiguracja liczby dni diety				nalizy
Wygląd v	vydruku		1		2331

Następnie dokonujemy konfiguracji pierwszej strony wydruku diety (patrz strona 7 instrukcji).

Ustawienia	Cofnij	Podpowiedz	O pre
Wybór sk	ładnikóv	v do prezentad	:ji 🕨
Konfigura	icja liczb	y dni diety 💦	
Wygląd w	vydruku		

Teraz już możemy wydrukować wybrany dzień/dni (np. tylko dzień 1) bądź całość jadłospisu (np. wszystkie 7 dni) z podsumowaniem diety lub nie:

Zakres dni do wydruku (1,2 lub 1 - 5)
The second s
Czy drukować sumy dla każdego dnia? 🛛 🗌

Rys. 36. Okno do wydruku diety.

		PORADALA	DIFFETYCZN	(A "Diete i Zdrowie"	OFERUJE:		
		- Indjoed	- diely w zdr Delywidnolne p Deolne konsette	ovia i v charabie rogravy sekhadzając cje iekarskie i prychs	e logicone		
			TW	OJE			
			L0	GO			
			Zister de ren	ngliwda (Mrs) Anlyne Dalbin	C.		
			Merenia dietetyyzer i	opracovatar intervidualnin da	e)		
			test	_1 issi_1			
		****		princhespannerspe ALIALTENER	14400000000000000000000000000000000000		
alad,			D	zien 1			
lerindus phyliodet pådapen Bodar om mittanyji).	er jeliko i kiri e pla	distant.					
product tab powers		Sec.	mant domestic	ecorpia (kind) has	key(tecs)	1 majo	eoderili Calual
Philo of reset Status spectrums, 2,5 % B	and the second second	200	2100	30	10	40	17-5 10.0 1702 2420
Takenik e nadar Eláh súrosay, silornai		10	Tana	-18 	10		14.7 8.4
148	_	310	1250	14.F 56.0	67	15	158 250
Ophik.	tani	159	1 et	29.5	211	11	4.3 22.4
Stradek		10	2006	[1]	19	- 11	
Linlad		1000				-53	
andalis laboratore	1. AND C	- mini dar		to best	i morele)	1 makes	dar fal Dahad
Pressentes an	21	1.41	100 01-01-010	1188	11 1	\$	28.9 12.9
bind et stansdes desses i vargvant %)	trains, fedale as	ative percent a	de datibas et aparts more				
na soga) paulake kite pare	-	and to	ales deserve	corps Bank	hille (c) there	ind in and	contental Called
Mise spinifermia.	hride	1	240 Iprept	141.5	313	10	40 78 70 U.S
Delay, and	a arvina .		10 Iposja	365	- <u>1</u>]	15	10 458
Stadu mitin			1 11000	368	10	41	10 01
CEq Legisliter y sale	make .		10 .1944. 8.0	104	40.8	200	00 01 01 10.2
odv.							
produkt beb paramet	512 NT	ao M.	mire descera	tergic[cd] hall	ald Association	121 mater	noten Id
Expert Aspectory, 7, 7% there instant	5M	199	TKINK	80.9 80.0		18	12 201 12 201
nd.							
lada a kalen yan way in angan mikazi	Girma (nanorine a califice	ndersk nationale	na kawana da panakan	orgs. Drew Island Himser; (m)		-	
probletké perte- Szonáveli	4	der/10	anna deterret 2 dete	inigh Boll 6	48.6 M. 960116 8.4	01 +up	voterii Calad 0.4 97
Olive Lobert	-		Itracia	443	10	5.8	08 08
Kalaliar, anitori		20	a thinks match is	41/0		0.4	98 111
Statistic gentressa 6.1 1 Witate	1 Boot M	20	n and and and a second se	70.0	0.00	31	78 220.8
			N	1918	11.0	4.6	24.0 2173
			D	zień 2			
							[Dear] [Terry

141.00

Rys. 37. Przykładowy wydruk pierwszego dnia diety dla pacjenta.

5.5. Przesyłanie diety poprzez e-mail.

Aby móc przesyłać diety przez e-mail w formacie PDF musimy mieć zainstalowane na naszym komputerze 2 programy:

 Adobe Reader - bezpłatną przeglądarkę dokumentów zapisywanych w formacie PDF.

Dokumenty w formacie PDF zawsze zachowują dokładny wygląd oryginalnego dokumentu, z asortymentami czcionek, kolorów, grafiki. Format i wygląd pozostaje nienaruszony bez względu na platformę sprzętową i system operacyjny.

Przeglądarkę można pobrać z <u>http://get.adobe.com/reader/</u> lub z polskiego serwisu <u>www.dobreprogramy.pl</u>

 narzędzie do konwersji dokumentów, z programu posiadającego opcję drukowania, do plików PDF. Konwersji dokonuje się "drukując" dokumenty na instalowaną przez program wirtualną drukarkę. Mogą to być bezpłatne programy, np. takie jak np.: PDFCreator - do pobrania z

http://www.dobreprogramy.pl/PDFCreator,Program,Windows,12691.h tml

Po zainstalowaniu wymaganych programów wracamy do Alianta w celu konwersji wydruku diety do PDF. Po wyborze podglądu wydruku, klikamy w 'Drukuj'. Na oknie wydruku jadłospisu zaznaczamy drukarkę PDFCreator i zatwierdzamy 'Drukuj'.

Microsoft Microsoft XP5 PDF995 Office Doc Document	PDFCreator dla Symfonii
Stan: Gotowe 🥅 .okalizacja: Komentarz: eDoc Printer	Drykuj do pliku <u>P</u> referencje Z <u>n</u> ajdź drukarkę
• <u>W</u> szystko € Zazna <u>c</u> zenie € <u>B</u> ieżąca strona	Liczba kopii: 1 🚔
C Strony: 1	Sortui 11 22 33

Rys. 38. Konwersja jadłospisu do PDF – krok 1.

Następnie pojawi się nam okno, na którym podajemy dane, które będą zaszyte w pliku tj. tytuł dokumentu, datę oraz nazwisko (nazwę) autora, po czym zatwierdzamy 'Save'.

PDFCreator 1.	2.0			×
Document <u>T</u> itle:				
Jadłospis				
Creation Date:				
20110415144143				Now
Modify Date:				
20110415144143				Now
Author:				
Administrator				1
Subject:]
Profile				
Default				M
After saving on	en the document with the	e default program		
		s dendant program.		
Cancel	<u>W</u> ait - Collect	Options	eMail	<u>S</u> ave

Rys. 39. Konwersja jadłospisu do PDF- krok 2.

Na koniec, po zapisaniu jadłospisu na dysku, zostaje automatycznie uruchomiona przeglądarka Adobe Reader, tak abyśmy mogli sprawdzić, czy konwersja została przeprowadzona prawidłowo. Jeśli wszystko jest w porządku, gotową dietę możemy wysyłać mailem.

Oprócz PDFCreator, istnieje w sieci wiele innych bezpłatnych programów służących do konwersji plików do PDF, takich jak np. doPDF, pdfFactory, PrimoPDF lub pdf995. Aby móc je wyszukać należy wpisać w swojej przeglądarce internetowej ich nazwy lub 'konwerter pdf'. W celu porównania ich między sobą możemy zainstalować na swoim komputerze więcej niż jeden konwerter.

6. FUNKCJA "PODPOWIEDZ".

yszukaj produkt								
energia (kcal)	błonnik [mg]		vi	t B1 [mg]				
białko [g] 10	Ca [mg]	80	vi	t B2 [mg]				
	Fe (mai			dt C (ma)	Maks	umalna waga pr	oduktu	500
					1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1	200700200787.PC		
węglowodany	vit A (µg)	100				margines bło	ędu [%]	20
produkt lub potrawa	wage [g]	energia [k cal]	białko (o)	thuszcze [a]	wedowodanu [a]	bkoppik [ma]	Calmal	Felmal
Circle and Alleren Einberteren	111.0	energia (koal) (auszcze [g] [węgiowodany [g]		ca (ing)	[repng]]
Liasto nalesnikowe biszkoptowe	450.0	209.3	9.5	b.b 0.0	28.0	0.8	82.8	1.2
nyz z jabrkami Nalaśniki z ostore kustorenume	400.0	034.2	3.0	3.3	143.6	0.4	04.7 C7 0	1.4
Naleshiki z selem (wałogowym Dlinu ziemnieczene	112.2	271.4	01	11.0	30.6	0.4	07.0	1.0
Surówka z rzedkiewki	105.0	410.7	J. I 9.4	20.0	37.4	11	02.7	1.0
Sokabki z miesem i ružem ju sosie	227.4	256.4	9.4	15.9	4.4	1.1	90.2	0.0
Sakatka z groszku zielonego	207.4	250.4	9.0	29.6	23.7	9.0	70.0	29
Barszcz czerwonu zabielanu	460.5	152.0	9.7	£3.0	15.7	23	78.3	2.3
Serpik krakowski	78.8	259.3	11 0	10.4	30.1	0.4	70.1	0.4
Piernik z bakaliami	170.9	637.5	11.3	21.2	104.1	4.6	68.4	26
Bułeczki drożdżowe z jabłkami	162.6	442.2	10.1	11.7	76.9	3.6	66.6	21
Herbatniki z nadzieniem owocowum	237.8	927.6	90	38.3	139.4	36	88.0	31
Delicie szampańskie	258.3	844.8	10.6	28.9	136.4	1.8	93.0	4.9
Banany, suszone	297.0	1069.3	11.3	3.3	263.8	19.0	68.3	4.5
Groszek zielony, konserwowy, bez	215.2	135.6	10.5	.0.4	34.0	12.3	86.1	3.7
Jabłka, suszone	430.5	1024.5	9.0	9.0	268.2	44.3	86.1	6.5
Musli z owocami suszonymi	135.9	441.7	11.4	4.6	98.1	10.9	66.6	4.2
Pieczywo półfrancuskie, z dżemem	139.5	572.0	11.6	13.8	101.8	2.8	65.6	2.1
Śledź w śmietanie	193.2	185.5	10.6	12.0	10.2	1.2	88.9	1.0

Rys. 40. System podpowiedzi – wyszukaj produkt.

W przypadku kiedy do zbilansowania układanej diety brakuje nam pewnych składników, możemy wykorzystać system podpowiedzi.

Optymalne wyniki prezentowane są w przypadku podania co najmniej dwóch brakujących składników. (np. 10g białka i 80 mg wapnia). Dla tak podanych wartości pojawi się lista produktów spełniających zadane kryterium. Należy wybrać produkt o rozsądnej gramaturze i można dodać go do diety celem zaspokojenia brakujących składników (dla przykładowych danych będzie to np. 78g twarożku).

Można podawać większą liczbę oczekiwanych wartości, należy jednak w takim przypadku zwrócić uwagę na założony margines błędu, zbyt mała wartość może prowadzić do braku możliwości odnalezienia produktu spełniającego nasze oczekiwania.

Puste pola oznaczają nieistotne składniki.

W celu dodania wybranego produktu do bieżącego posiłku należy dwukrotnie kliknąć lewym klawiszem myszki na wybrany produkt.

7. IMPORT BAZY PRODUKTÓW INSTYTUTU ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA LUB USDA.

Istnieje możliwość importu bazy Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie z pliku .xls lub .dbf (pamiętaj: w czasie importu pliki z bazą IŻiŻ muszą być zamknięte.).

W celu zaimportowania własnej bazy produktów należy udać się do 'Baza danych – Import bazy IŻŻ':

Baza danych	Otwórz	Zapisz	Drukuj
Baza Instyl	utu Żywn	iości i Żyw	wienia
🖌 Baza USDA			
✓ Własne pro	odukty		
Import baz	y IŻŻ		
Import baz	y USDA		

Pojawi się okno importu bazy danych IŻiŻ:

lp.	Nazwa produktu	
1	Mleko spożywcze, 3,5% tłuszczu	
2	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	
I 3	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	
☑ 4	Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	
1 5	Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	
1 6	Mleko kobiece	
7	Mleko kozie	
8	Mleko owcze	
9	Mleko odtłuszczone, w proszku	
10	Mleko pełne, w proszku	
11	Mleko zagęszczone, niesłodzone	
12	Mleko zagęszczone, słodzone	
I 13	Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	
1 4	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	
1 5	Mleko UHT, 0,5% tłuszczu	
1 6	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu, z witaminami	
17	Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	
18	Śmietana, 18% tłuszczu	
1 9	Śmietana, 12% tłuszczu	
20	Śmietanka do kawy, 9% tłuszczu	
21	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	
22	Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu	
23	Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu	
1	2 3	
Πινιά	7 Zaznacz wszustko odznacz wszustko import	Zamkoji

Rys. 41. Okno importu bazy produktów Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie. KROK 1: Otwórz - wskaż ścieżkę do bazy na swoim dysku lokalnym.

KROK 2: ^{Zaznacz wszystko} - zaznacz wszystkie produkty do importu.

KROK 3: <u>Import</u> - dokonaj importu całej lub w przypadku aktualizacji, wybranych produktów z bazy. Po pomyślnym imporcie

pojawi się komunikat o jego zakończeniu:

aliant	×
	Import zakończony!
	ок

W przypadku pojawienia się na rynku nowszej wersji bazy, procedurę importu należy powtórzyć. Program po otwarciu bazy produktów IŻiŻ automatycznie pokaże listę nowych produktów, których nie ma w dotychczasowej bazie.

Podobnie postępujemy z bazą USDA. W przypadku pojawienia się nowszej wersji bazy, przeprowadzamy procedurę importu (krok 1 do krok 3). Najnowsza wersja amerykańskiej bazy danych to Release23. Pod podanym adresem możesz sprawdzić, czy istnieje nowsza wersja bazy danych

http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl

8. ARCHIWIZACJA BAZY DANYCH.

Plik z danymi, który należy archiwizować nazywa się produkty.mdb Pamiętaj: w momencie robienia kopii bazy danych program Aliant musi być zamknięty.

Archiwizację zalecamy przeprowadzać codziennie, najlepiej na jakiś zewnętrzny nośnik danych (pen, przenośny dysk itp.), tak aby w razie awarii komputera nie stracić bazy pacjentów, dodanych lub edytowanych wcześniej produktów oraz potraw.

9. WYMIANA KOMPUTERA NA NOWY.

W przypadku wymiany komputera lub laptopa na nowy należy skontaktować się z <u>pomoc@klubdietetyka.pl</u> w celu otrzymania aktualnej, pełnej wersji instalacyjnej programu. Na nowym komputerze należy zainstalować od nowa program. Następnie należy wkopiować bazę danych (produkty.mdb) ze starego komputera do katalogu instalacyjnego programu Aliant do podfolderu baza.

10. INSTALACJA PROGRAMU.

Przed instalacją pełnej wersji programu Aliant należy odinstalować wersję demo programu Aliant. Następnie należy uruchomić instalkę pełnej wersji programu (otrzymanej na płycie cd lub z linka z maila) i klawiszem 'dalej' przechodzić do kolejnych etapów instalacji:



者 Instalator Aliant	_ 🗆 🗙
Licencja Proszę przeczytać warunki licencji.	FOREX
Proszę przeczytać poniższe warunki licencji i naciśnąć "Zgadzam się" jeżeli zgadzas warunkami licencji. –	z się z
UMOWA LICENCYJNA DLA POJEDYNCZEGO UŻYTKOWNIKA OPROGRAMOWANIA ALIANT FIRMY FOREX BOGDAN BIELSKI	
Uwaga: Przed zainstalowaniem Oprogramowania Aliant ('Oprogramowanie') należy zapoznac się z poniższym tekstem. Stanowi on prawnie wiążącą umowę, której przedmiotem je udzielenie licencji na korzystanie z Oprogramowania Aliant. Oprogramowaniem są programy komputerowe wyprodukowane przez Forex Bogdan Bielski, dokumentacja formie papierowej i elektronicznej, klucz licencyjny oraz niniejsza "Umowa licencyjna	ć est w
 Zgadzam się z warunkami licencji. Nie zgadzam się z warunkami. 	
< Powrót Dalej > Za	kończ

🚼 Instalator Aliant		_ 🗆 🗙
Folder Wybierz folder do instalacji programu.		FOREX
Aliant będzie zainstalowany w następującym folderze:		
C:VAliant		
Wymagany obszar przestrzeni na dysku:	7 Mb	
Dostępna przestrzeń na dysku:	164732	
Naciśnij 'Dalej' w celu kontynuowania.		
< Powrót	Dalej >	Zakończ

sugerowana lokalizacja: <u>C:\Aliant</u>

者 Instalator Aliant	
Potwierdzenie Jesteś teraz gotowy do zainstalowania Aliant.	FOREX
Program zainstaluje Aliant w folderze C:\Aliant.	
Naciśnij 'Start' w celu instalacji Aliant. < Powrót	Zakończ

者 Instalator Aliant		
Zakończenie Instalacja zakończona.	F	OREX
Aliant zainstalowany pomyślnie.		
	< Powrót Dalej > Za	kończ



Po zainstalowaniu programu na pulpicie pojawi się skrót do programu:



11. PIERWSZE URUCHOMIENIE PROGRAMU.

Program może tylko działać razem z kluczem licencyjnym na usb. Zakupiony klucz licencyjny na usb, który towarzyszy programowi jest nieaktywny. Przed pierwszym uruchomieniem programu trzeba aktywować klucz licencyjny usb.

Schemat postępowania aktywacji klucza licencyjnego na usb:

1. Zarejestruj się na http://www.klubdietetyka.pl/rejestracja

Użyj podanej w pudełku cd nazwy użytkownika, hasła oraz numeru klucza licencyjnego usb.

- 2. Pobierz ze strony tymczasowy kod aktywacyjny, który posłuży do uruchomienia programu ALIANT. Pobrany kod aktywacyjny zapisz np. w notatniku. Kolejny kod aktywacyjny, zgodny z zakupionym rodzajem licencji, będzie dosłany na maila podanego w formularzu rejestracyjnym na ok. 2 tygodnie przed upływem ważności licencji.
- 3. Włóż klucz licencyjny na usb do gniazda usb.

- 4. Po odczekaniu ok 3-4 sekund, uruchom program (ze skrótu na pulpicie).
- 5. Potwierdź chęć aktualizacji licencji. Kliknij w 'ok'.



6. Następnie naciśnij w 'Przedłużenie licencji"

aliant KALKULATOR DIETETYCZNY	ALIANT - profesjonalny kalkulator dietetyczny wersja 4.3.2 FOREX Copyright (C) 2010-2011 www.cambridge-diagnostics.pl www.klubdietetyka.pl	
Klucz szkoleniowy Anna Olech Numer klucza: 3085350819 Licencja ważna do:		
	Przedłużenie licencji	

7. Wpisz w okienku tymczasowy kod aktywacyjny (dwunasto cyfrowa liczba), pobrany na <u>http://www.klubdietetyka.pl/rejestracja</u>

i kliknij w 'ok'.

	×
OK	
	<u>ок</u>]

 Pojawi się komunikat potwierdzający prawidłowość podanego kodu aktywacyjnego oraz zostanie podana data ważności licencji. Potwierdź aktualizację licencji i naciśnij 'TAK'.



11. Uruchom program ze skrótu na pulpicie.

Teraz możesz rozpocząć pracę z programem:

- import bazy IŻiŻ (patrz punkt 7) i/lub amerykańskiej bazy USDA
- konfiguracja ustawień programu (patrz pkt 1, krok 4)
- wprowadzenie własnych miar domowych (pkt 3)
- dodawanie nowych potraw (pkt 4)

Życzymy powodzenia:-).

Kontakt: pomoc techniczna: <u>pomoc@klubdietetyka.pl</u>

Cambridge Diagnostics Tel1: (22) 831 66 03, Tel2: (22) 831 01 02 Mail: <u>info@cambridge-diagnostics.pl</u>