



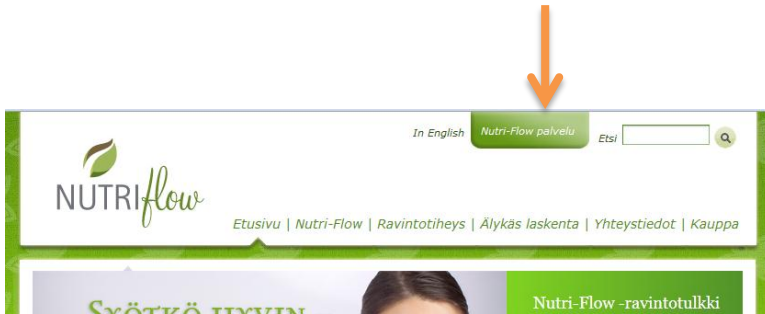
Nutri-Flow® ravintotulkki

ALOITUSOPAS

## Ohjelmaan kirjautuminen

Siirry osoitteeseen [www.nutri-flow.fi](http://www.nutri-flow.fi)

Klikkaa sivun ylälaudassa näkyvää ”Nutri-Flow” palvelu painiketta.



Avautuvalla sivulla on tiedotteita ja ”Kirjaudu palveluun” -nappi, jota klikkaamalla pääsee ohjelman kirjautumisikkunaan.



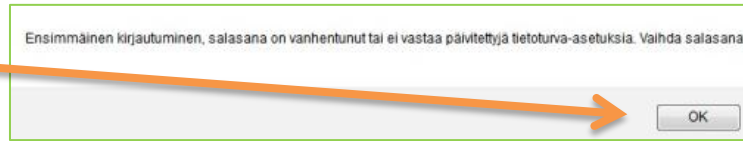
Syötä saamasi **tunnus** ja **salasana**.

Klikkaa ”Kirjaudu sisään”



Ensimmäisellä kirjauksella täytyy vaihtaa salasana.

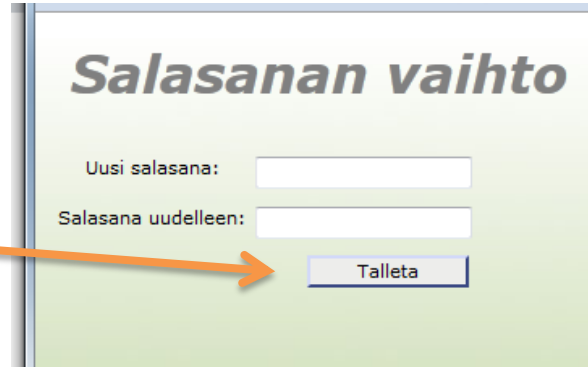
Klikkaa ”OK”



Syötä haluamasi **salasana** kahteen kertaan.

*Käytäthän vahvaa salasanaa.*

Klikkaa lopuksi ”Talleta”

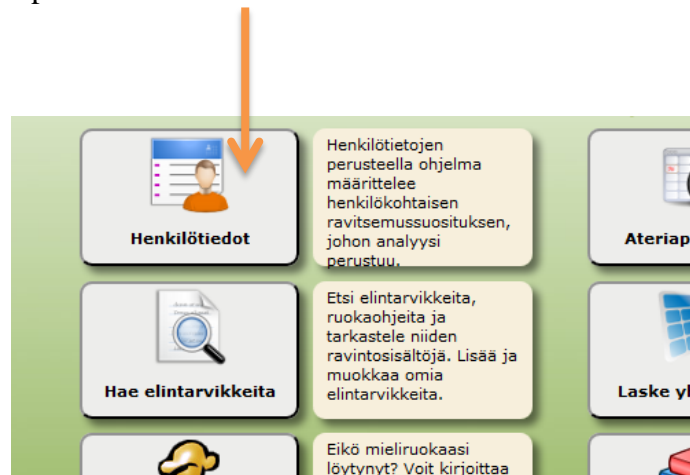


## Henkilötietojen asettaminen

**Aloita ohjelman käyttö henkilötietojen asettamisella.**

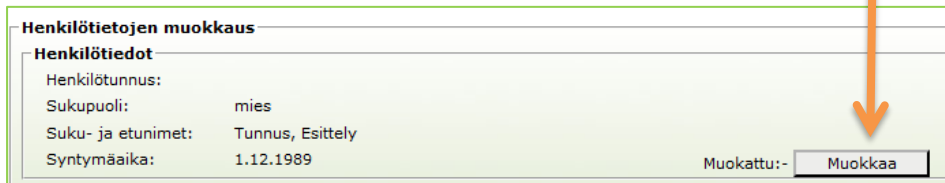
*Henkilötietoja käytetään henkilökohtaisten ravitsemussuositusten määrittelyssä.*

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



## Henkilötietojen asettaminen vaiheittain

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



Henkilötietojen muokkaus

**Henkilötiedot**

Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

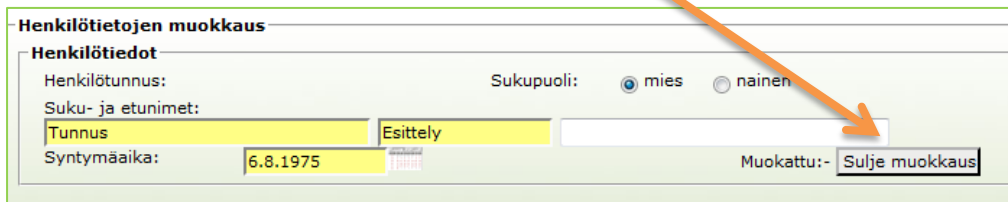
Sukupuoli: mies

Suku- ja etunimet: Tunnus, Esittely

Syntymäaika: 1.12.1989

Muokattu: - **Muokkaa**

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



Henkilötietojen muokkaus

**Henkilötiedot**

Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

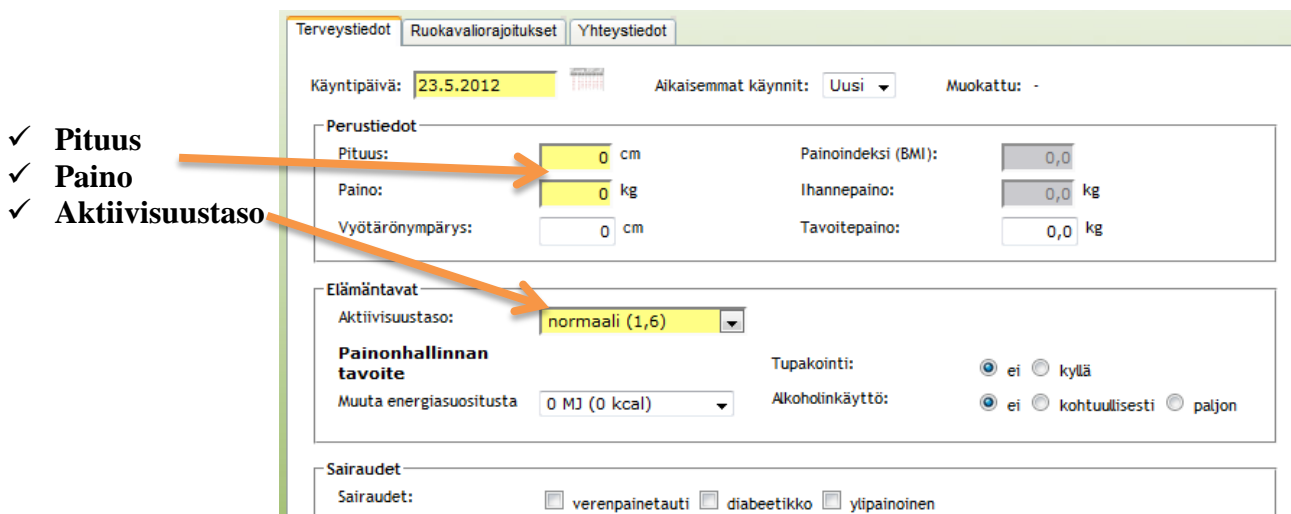
Sukupuoli:  mies  nainen

Suku- ja etunimet: Tunnus Esittely

Syntymäaika: 6.8.1975

Muokattu: - **Sulje muokkaus**

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



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

Vyötärönympäryys: 0 cm Tavoitepaino: 0,0 kg

**Elämäntavat**

Aktiivisuustaso: normaali (1,6)

**Painonhallinnan tavoite**

Muuta energiasuosituksia: 0 MJ (0 kcal) Tupakointi:  ei  kyllä

Alkoholinkäyttö:  ei  kohtuullisesti  paljon

**Sairaudet**

Sairaudet:  verenpainetauti  diabeetikko  ylipainoinen

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

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

**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.*

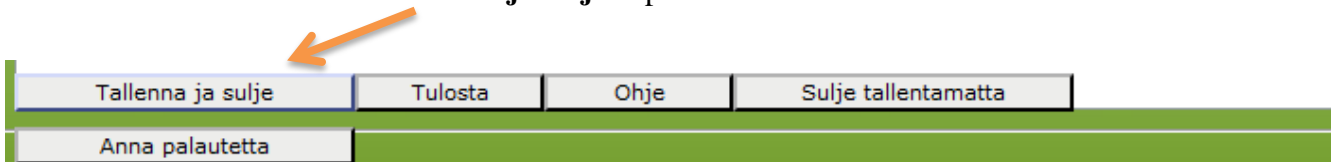
**Jos vähennät esim 2,1 MJ omasta energiasuosituksesta, laihdut 0.5 – 1 kg viikossa**

**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*

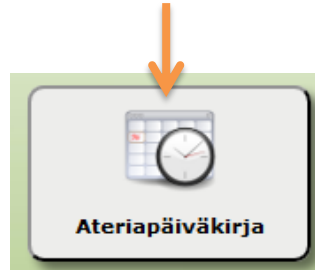
4. Tallenna tiedot klikkaamalla ”**Tallenna ja sulje**” –painiketta sivun alalaidassa.



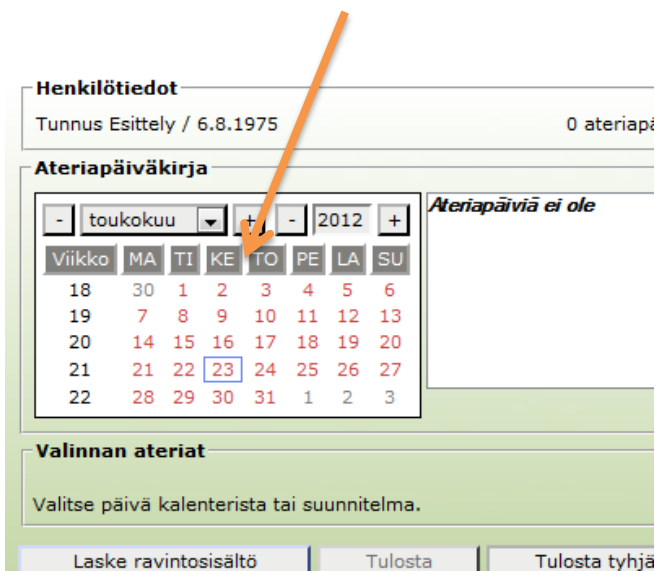
Ruokavaliorajoitusten asettaminen ja yhteystietojen lisääminen neuvotaan käyttöohjeessa.

## Uuden ateriapäivän lisääminen ja ateriapäiväkirjan käytön aloittaminen

Siirry ateriapäiväkirjaan päävalikon ”Ateriapäiväkirja” -painikkeesta.



1. Klikkaa **kalenterista päivämäärää**, jolle haluat syöttää ruokia. 'Tänään' on kehystetty sinisellä



Henkilötiedot  
Tunnus Esittely / 6.8.1975 0 ateriapäivä

**Ateriapäiväkirja**

- toukokuu + - 2012 +

Viikko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
18	30	1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31	1	2	3

Ateriapäiviä ei ole

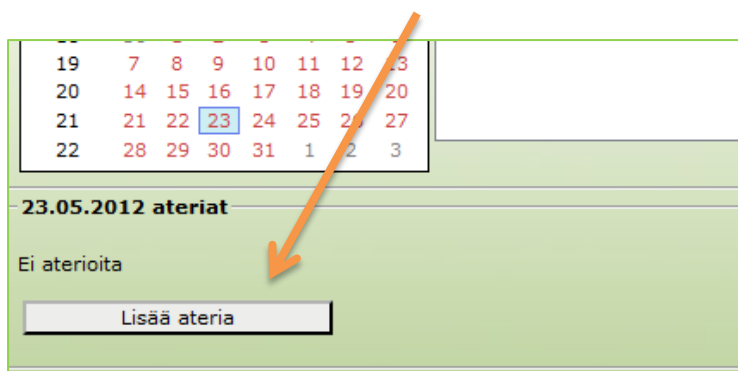
**Valinnan ateriat**

Valitse päivä kalenterista tai suunnitelma.

Laske ravintosisältö Tulosta Tulosta tyhjä

**Vinkki!** Voit valita haluamasi päivämäärän vapaasti. Jos haluat tehdä ateriasuunnitelman, voit valita kalenterista päiväyksiä myöhemmästä ajankohdasta tai jos haluat kirjata vanhempia merkintöjä, voit valita myös aiemman ajankohdan. Pääset muokkaamaan merkintöjä myöhemminkin.

2. Klikkaa seuraavaksi painiketta ”Lisää ateria”



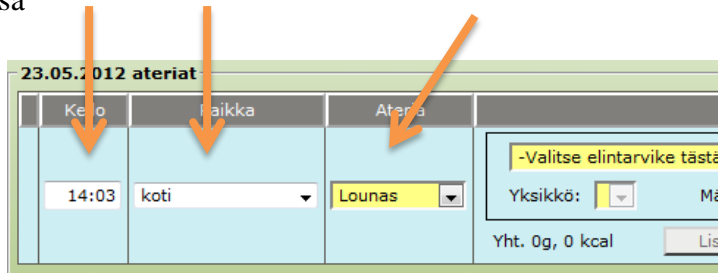
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31	1	2	3

**23.05.2012 ateriat**

Ei aterioita

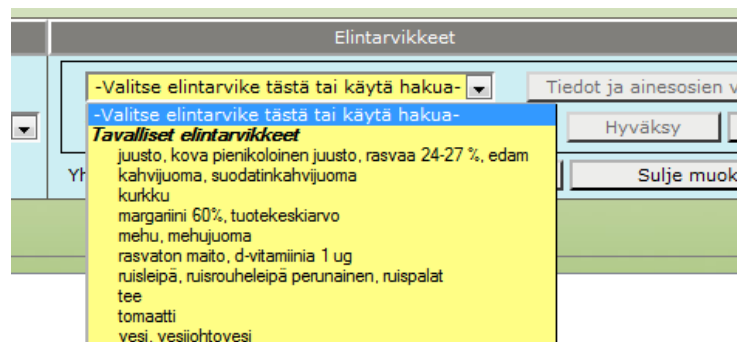
Lisää ateria

3. Muuta **kellonaikaa, ruokailupaikkaa** ja **aterian nimeä**, jos ne eivät vastaa aterialla, jota olet syöttämässä



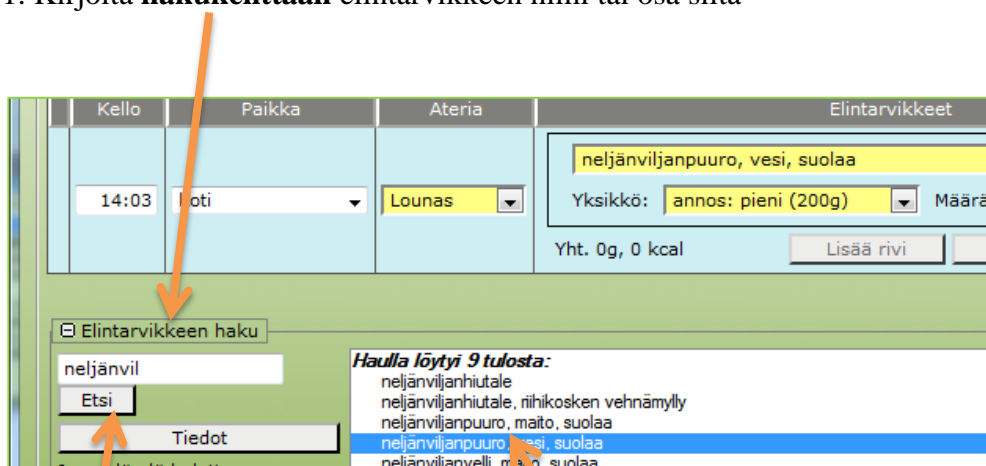
4. Hae elintarvike ja lisää se ateriariville

**Pudotusvalikkoon** tallentuu yleisimmin käyttämäsi ruoat. Ensimmäisillä käyttökerroilla valikosta löytyy muutamia yleisimmin käytettyjä elintarvikkeita. Valikon saat auki klikkaamalla valikkotekstiä.



Jos elintarviketta ei löydy pudotusvalikosta, hae elintarvike pikahakua käyttäen.

1. Kirjoita **hakukenttään** elintarvikkeen nimi tai osa siitä



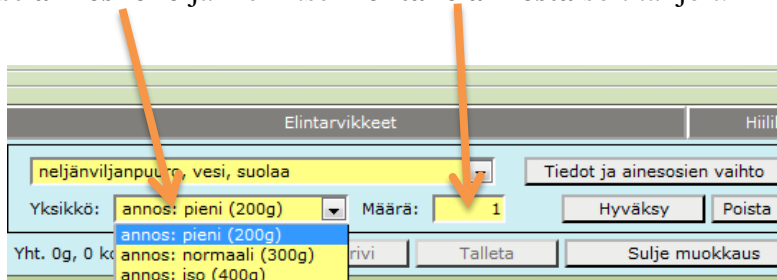
**Vinkki!** Jos et tiedä elintarvikkeen kirjoitusasua tai sitä ei muuten löydy, kokeile hakuakirjoittamalla vain osa nimestä tai vain elintarvikkeen alkukirjain.

2. klikkaa **"Etsi"**

3. Siirrä elintarvike hakutuloksista ateriapäiväkirjaan kaksoisklikkamalla **elintarvikkeen nimeä**.

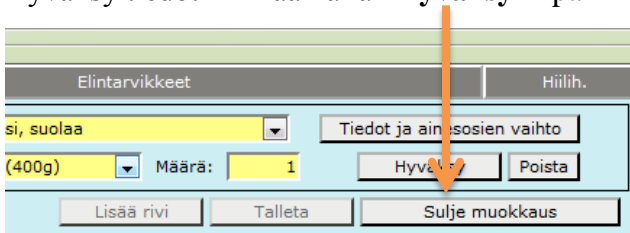
## 5. Määritä annoskoko ja –määrä

Kun olet löytänyt haluamasi elintarvikkeen jollakin edellä mainituista tavoista, valitse **annoskoko** ja merkitse **montako annosta** söit tai joit.



The screenshot shows the 'Elintarvikkeet' interface. The search bar contains 'neljänviljanpuuro, vesi, suolaa'. Below it, the 'Yksikkö:' dropdown is set to 'annos: pieni (200g)' and the 'Määrä:' input field contains '1'. There are buttons for 'Hyväksy', 'Poista', 'Lisää rivi', 'Talleta', and 'Sulje muokkaus'. A 'Tiedot ja ainesosien vaihto' button is also visible.

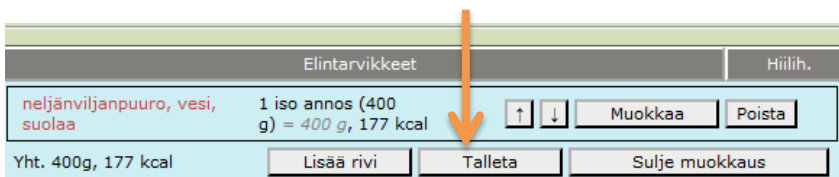
## 6. Hyväksy tiedot klikkaamalla ”Hyväksy” –painiketta.



The screenshot shows the 'Elintarvikkeet' interface with the 'Hyväksy' button highlighted by an orange arrow. The search bar contains 'si, suolaa' and the 'Määrä:' field contains '1'. Buttons for 'Lisää rivi', 'Talleta', and 'Sulje muokkaus' are visible at the bottom.

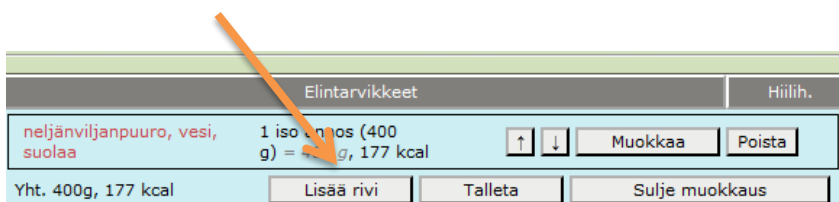
**Huom!** Muista hyväksyä muutokset ennen uuden elintarvikkeen hakua. Muuten uusi haettu elintarvike korvaa aiemmin haetun.

## 7. Tallenna tiedot klikkaamalla ”Talleta” -painiketta



The screenshot shows the 'Elintarvikkeet' interface with the 'Talleta' button highlighted by an orange arrow. The search bar contains 'neljänviljanpuuro, vesi, suolaa' and the 'Määrä:' field contains '1'. The total is shown as 'Yht. 400g, 177 kcal'. Buttons for 'Lisää rivi', 'Talleta', and 'Sulje muokkaus' are visible at the bottom.

## 8. Klikkaa ”Lisää rivi” lisätäksesi uuden elintarvikkeen avoinna olevalle aterialle.



The screenshot shows the 'Elintarvikkeet' interface with the 'Lisää rivi' button highlighted by an orange arrow. The search bar contains 'neljänviljanpuuro, vesi, suolaa' and the 'Määrä:' field contains '1'. The total is shown as 'Yht. 400g, 177 kcal'. Buttons for 'Lisää rivi', 'Talleta', and 'Sulje muokkaus' are visible at the bottom.

Huom! Toiminnot 6-7 täytyy tehdä aina esitettyssä järjestyksessä

## 9. Voit lisätä uuden aterian tai lopettaa toiminnon klikkaamalla ”Sulje muokkaus”



The screenshot shows the 'Elintarvikkeet' interface with the 'Sulje muokkaus' button highlighted by an orange arrow. The search bar contains 'neljänviljanpuuro, vesi, suolaa' and the 'Määrä:' field contains '1'. The total is shown as 'Yht. 400g, 177 kcal'. Buttons for 'Lisää rivi', 'Talleta', and 'Sulje muokkaus' are visible at the bottom.



Lisää ateriat valitulle päivälle klikkaamalla ”Lisää ateriat” –painiketta.

23.05.2012 ateriat

<input checked="" type="checkbox"/>	Kello	Paikka	Ateriat	Elintarvikkeet	Hiilih.	Energia
<input checked="" type="checkbox"/>	08:00	koti	Aamupala	neljänviljanpuuro, vesi, suolaa; vesi, vesijohtovesi; ruisleipä, ruisrouheleipä perunainen, ruispalat; juusto, kova pienikoloinen juusto, rasvaa 24-27 %, edam	44 g	274 kcal
					<b>Yhteensä:</b>	<b>44 g 274 kcal</b>

Päivää muokattu viimeksi: 25.05.2012 15:27:47

Muokkaa Kopioi Poista Vaihda energiayksikkö Lisää ateriat

Laske ravintosisältö Tulosta Tulosta tyhjä lomake Ohje Sulje Anna palautetta

## Aterioiden ja ateriapäivien muokkaus, kopiointi ja poistaminen

Tee valinta klikkaamalla valintaruutua ateriarivin alussa. Jos haluat kopioida tai poistaa koko ateriapäivän, klikkaa valintaruutua otsikkorivillä

01.10.2008 ateriat

<input type="checkbox"/>	Kello	Paikka	Ateriat	Elintarvikkeet	Hiilih.	Energia
<input type="checkbox"/>	08:00	koti	Aamupala	vesi, vesijohtovesi; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; tomaatti; kurkku	50 g	284 kcal
<input type="checkbox"/>	11:00	työpaikka	Lounas	lasagne, kasvislasagne; mehu, mehujuoma; ruisleipä, vesi, ruis-, hiivaleipäjauho, teollinen; margariini 60%, tuotekeskisarvo; salaatti, kaali-omena-maustekurkku; porkkana; salaattinkastike, sinappinen, öljy, mehu, etikka	102 g	857 kcal
<input type="checkbox"/>	15:00	työpaikka	Välipala	tee; hunaja; banaani, punnittu kuorineen	37 g	162 kcal
<input type="checkbox"/>	18:00	koti	Päivällinen	juuressekeitto vesi; näkkileipä, vehnänäkkileipä, kuitua 7%; margariini 40% keiju kevyt*; täysmehu, omenatäysmehu; porkkana	108 g	642 kcal
<input type="checkbox"/>	20:00	koti	Iltapala	pähkinä, suolapähkinä; täysmehu, omenatäysmehu	28 g	659 kcal
					<b>Yhteensä:</b>	<b>325 g 2604 kcal</b>

Päivää muokattu viimeksi: 09.10.2008 16:59:38

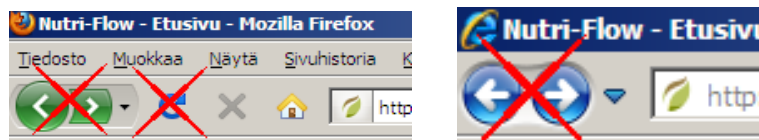
Muokkaa Kopioi Poista Vaihda energiayksikkö Lisää ateriat

Valitse toiminto, kun olet valinnut ateriat tai koko päivän. Muokkaus-toiminto on käytössä vain yksittäisille aterioille.

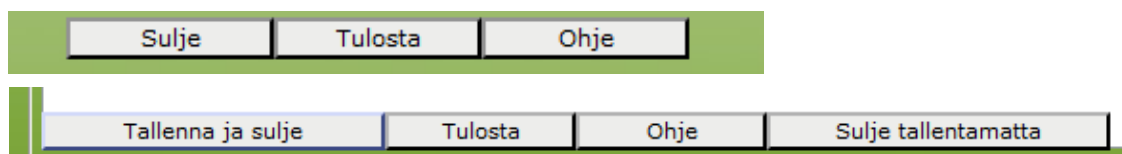
Ateriapäiväkirjan muista toiminnoista on kerrottu tarkemmin käyttöohjeessa.

## Ohjelmassa liikkuminen

Huom! Älä käytä ohjelmassa liikkumiseen selaimesi navigointipainikkeita:

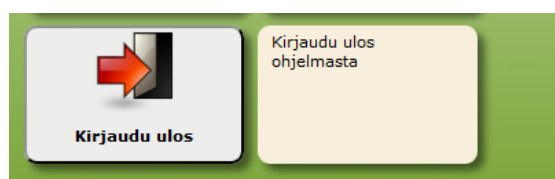


Käytä aina ohjelman omia painikkeita ja linkkejä, jotta syöttämäsi tietoa ei katoa. Jokaisella sivulla on ”Sulje” painike, jolla pääsee edelliselle sivulle. Sivulla on myös ”Tallenna ja sulje” sekä ”Sulje tallentamatta” painikkeet, joilla voit valita, että tallennetaanko muutokset vai jätetäänkö tallentamatta. Nämä painikkeet löytyvät aina sivun alareunasta.



## Muista kirjautua jokaisen käyttökerran jälkeen ulos ohjelmasta

”Kirjaudu ulos” –painike löytyy päävalikon alalaidasta



## Ohjeet

Käyttöohjeen löydät päävalikon ”Ohje”-kuvaketta klikkaamalla tai klikkaamalla kullakin ohjelman sivulla olevaa ”Ohje”-painiketta.