

NutriData

Uživatelská příručka



Obsah

1.	O aplikaci	4
2.	Vstup do programu.....	4
2.1.	Vytvoření nového účtu	4
2.1.1.	Nová registrace.....	4
2.1.2.	Registrace prostřednictvím sociálních sítí.....	4
2.2.	Přihlášení.....	5
3.	Rozhraní aplikace.....	5
3.1.	Hlavní menu aplikace	6
4.	Zadávání dat	6
4.1.	Jídlo.....	6
4.1.1.	Vytvoření nového jídla	6
4.2.	Jídelníček	6
4.2.1.	Vytvoření nového jídelníčku.....	7
4.2.2.	Moje jídelníčky	7
4.2.3.	Smazání jídelníčku	8
4.3.	Zadávání potravin.....	8
4.3.1.	Vyhledávání potravin.....	8
4.3.2.	Množství a jednotka	9
4.3.3.	Smazání potraviny nebo jídla	9
4.3.4.	Přehled energie	9
4.4.	Zadávání energetického výdeje.....	10
4.4.1.	Běžná úroveň fyzické aktivity, nastavení.....	10
4.4.2.	Kalkulátor dalších aktivit	11
4.5.	Oblíbené	12
4.6.	DIA a Wellness Profil	12
5.	Vyhodnocení - Analýza	13
5.1.	Vyhodnocení jídelníčku nebo jídla	13
6.	Analýza	14
6.1.	Analýza posledních 7 jídelníčků.....	14
6.2.	Trendy/Energie.....	15
6.3.	Dia/Wellness profil.....	16
7.	Zprávy a notifikace	16
7.1.	Individualizované cílování DDD nutrientů terapeutem.....	17
8.	Odeslání dat poradci	17

O aplikaci

9.	Prémiová verze	17
9.1.	Verze Premium	17
9.2.	Verze Premium Contact.....	18
10.	Podpora	18

1. O aplikaci

NutriData je moderní webové a mobilní rozhraní umožňující klientům nutričních poradců i široké veřejnosti průběžně evidovat konzumované potraviny. Po zadání a uložení jídelníčku každého dne má klient k dispozici základní nutriční vyhodnocení, a to jak za příslušné denní jídlo, za příslušný den, nebo souhrnně jako průměr posledních 7 dnů.

Klient má dále možnost odesílat své jídelníčky elektronickou cestou přímo svému nutričnímu poradci k ručnímu vyhodnocení, nebo k vyhodnocení pomocí nutričního softwaru NutriPro EXPERT. Software NutriPro EXPERT umožňuje detailní vyhodnocení a poskytne nutričnímu terapeutovi komplexní podklady pro zvážení dalšího postupu.

Tento koncept představuje významnou úsporu času na straně nutričního poradce, přičemž klientovi nabízí možnost kdykoliv a kdekoliv bezprostředně po konzumaci tuto zaznamenat prostřednictvím chytrého telefonu, tabletu, notebooku či stolního počítače. Klientovi tak odpadá potřeba dodatečného zaznamenávání jídelníčků do dokumentu nebo tabulky či dokonce ručně na papír. Terapeut je přitom ušetřen následného zdlouhavého ručního přepisování takto zadaných dat do nutričního software.

2. Vstup do programu

Vstup do programu je možný přes odkaz z hlavní stránky www.nutripro.cz nebo přímo z domovské adresy NutriData <http://nutridata.cz>

2.1. Vytvoření nového účtu

Vytvořit účet lze dvěma možnými způsoby - novou registrací, nebo prostřednictvím přihlášení přes již existující účty sociálních sítí Facebook a Google.

2.1.1. Nová registrace

Před prvotním vstupem do aplikace se klient musí nejprve zaregistrovat, čímž si vytvoří svůj uživatelský účet. Je nutné vyplnit všechny povinné přihlašovací údaje, zejména platnou emailovou adresu (na kterou bude zaslán potvrzovací kód) a heslo. Těmito dvěma údaji se bude vždy přihlašovat při opětovném vstupu do aplikace.

Osobní údaje jsou nepovinné, ale je vhodné je vyplnit pro kontext vyhodnocování a správného nastavení hodnot. Tyto údaje lze později upravovat po přihlášení do aplikace v sekci nastavení účtu uživatele.

Kliknutím na tlačítko registrovat se vše odešle a vytvoří se nový účet. Na emailovou adresu se automaticky zašle aktivační kód, který je před prvním spuštěním aplikace potřeba potvrdit a tím aktivovat účet.

2.1.2. Registrace prostřednictvím sociálních sítí

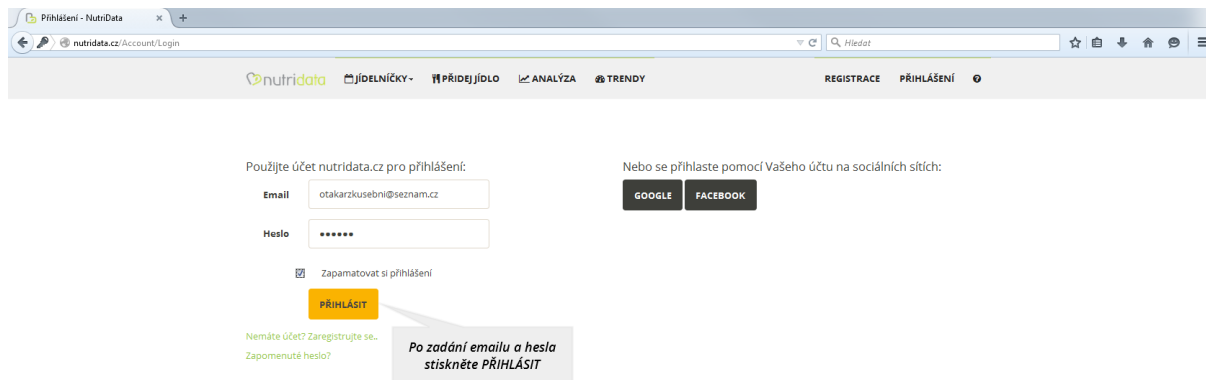
Klient zvolí při přihlášení možnost přihlásit se pomocí účtu Facebook, nebo Google. V dalším kroku musí klient potvrdit, že souhlasí, že aplikace NutriData.cz použije některé údaje klienta z profilu sociální sítě (zejména emailovou adresu a některé základní údaje).

Rozhraní aplikace

Po odsouhlasení je potřeba doplnit chybějící osobní údaje na registrační stránce NutriData.cz. Kliknutím na tlačítko registrovat se vytvoří nový účet.

2.2. Přihlášení

- Pokud se klient registroval přímo prostřednictvím nové registrace, tak klient při přihlášení použije stejnou e-mailovou adresu a heslo, které zadal při registraci. Vše následně potvrdí tlačítkem **PŘIHLÁSIT**.
- Pokud se klient registroval pomocí účtu sociálních sítí, klikne na příslušné tlačítko sociální sítě (Google nebo Facebook) a systém jej automaticky přihlásí.



3. Rozhraní aplikace

Po přihlášení se klientovi v prohlížeči zobrazí rozhraní aplikace NutriData. V horní části prohlížeče se vždy zobrazuje hlavní menu aplikace, i když se stránkou posouvá dolů. Ve zbylé části okna prohlížeče se zobrazují jednotlivé stránky aplikace.

Posledních 5 jídel:

Jídlo	Čas	Energie (kJ / kcal)	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny	
Snídaně	08:01	2772 kJ / 662 kcal	88 g	18 g	36 g	Upravit Prohlížet
Přesnídávka	10:24	1408 kJ / 337 kcal	49 g	14 g	5 g	Upravit Prohlížet
Oběd	13:25	1809 kJ / 432 kcal	53 g	7 g	40 g	Upravit Prohlížet
Svačina	14:47	1677 kJ / 401 kcal	63 g	16 g	5 g	Upravit Prohlížet
Večeře	18:48	2500 kJ / 598 kcal	85 g	15 g	29 g	Upravit Prohlížet

...prohlížet všechna jídla

Posledních 5 jídelníčků:

Datum	Poznámka	Energie (kJ / kcal)	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny	Jídlo	
7.3.2015		10167 kJ / 2430 kcal	337 g	69 g	115 g	5	Upravit Prohlížet
6.3.2015		10833 kJ / 2589 kcal	355 g	92 g	93 g	5	Upravit Prohlížet
5.3.2015		12332 kJ / 2947 kcal	402 g	108 g	100 g	5	Upravit Prohlížet
4.3.2015		11675 kJ / 2790 kcal	405 g	72 g	143 g	6	Upravit Prohlížet
3.3.2015		13141 kJ / 3141 kcal	422 g	104 g	148 g	6	Upravit Prohlížet

...prohlížet všechny jídelníčky
...analýza posledních 7 dní

Graf trendu příjmu energie

Trend příjmu energie v kJ

Aktuálně přihlášený uživatel

Seznam jídel od posledního zadaného s možností úpravy a prohlížení

Jídelníčky od posledního zadaného s možností úpravy a prohlížení

3.1. Hlavní menu aplikace

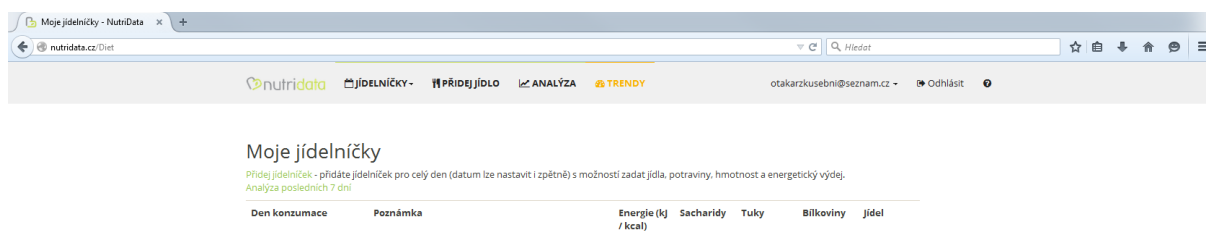
Hlavní menu se v běžném prohlížeči v PC a na tabletu zobrazuje jako menu rozdělené na levou a pravou část. Na mobilních zařízeních se menu hlavní nabídky otevře po kliknutí na tlačítko se symbolem menu (vyobrazeno jako tři čárky pod sebou, viz obrázek napravo).



V levé části hlavní nabídky jsou umístěny odkazy na zadávání a management jídelníčků, jídel, analýzy, hmotnosti a energie. Po kliknutí na odkaz **JÍDELNÍČKY** se zobrazí nabídka s možnostmi: **MOJE JÍDELNÍČKY, PŘIDEJ JÍDELNÍČEK**. Po kliknutí na odkaz **PŘIDEJ JÍDLO** můžete okamžitě zadávat denní jídlo.

Odkaz **ANALÝZA** zobrazí analýzu všech zadaných jídelníčků za posledních 7 dní včetně grafů rozložení energie a reportu nutrientů. Odkaz **TRENDY** zobrazuje vývoj váhy a energie v čase s trendovým grafem hmotnosti a trendovým grafem porovnávajícím příjem a výdej energie klienta.

V pravé části hlavní nabídky se nachází nastavení účtu aplikace klienta a odhlášení z aplikace. Po kliknutí na odkaz emailu přihlášeného uživatele se zobrazí odkazy na **NASTAVENÍ ÚČTU** a nastavení **PRÉMIOVÉ VERZE**.



4. Zadávání dat

Zadávání jednotlivých potravin do jídelníčků je velmi snadné a intuitivní. Je ale dobré znát pár pojmů a pravidel, kterými se aplikace řídí. Důležité pojmy jídlo a jídelníček a také možnosti jak jednoduše vyhledávat potraviny jsou popsány níže v této kapitole.

4.1. Jídlo

Pojmem **JÍDLO** je myšleno jednotlivé denní jídlo jako snídaně, oběd, nebo večeře (např. snídaně, která se skládá z jogurtu, ovesných vloček a mléka).

4.1.1. Vytvoření nového jídla

Nové jídlo lze vytvořit kliknutím v hlavním menu na odkaz **PŘIDEJ JÍDLO**. Následně je nutné vyplnit název jídla (snídaně, svačina, oběd, apod.) a zadat aktuální čas konzumace (podle času se jednotlivá jídla řadí v souhrnném jídelníčku).

Zadávání a vyhledávání potravin je více popsáno níže v kapitole **4.3. Zadávání potravin** v této uživatelské příručce. Nakonec je nutné všechna zadaná data uložit tlačítkem **ULOŽIT/ODESLAT**.

4.2. Jídelníček

Pojem **JÍDELNÍČEK** je myšlena sestava skládající se z několika denních jídel (např. snídaně + oběd + večeře). Protože se jídelníček skládá z více denních jídel, nabízí aplikace více možností, jak jednoduše jídelníček vytvořit. Vytvořit jídelníček lze dvěma způsoby, postupným přidáváním jednotlivých

Zadávání dat

denních jídel během celého dne, nebo vytvořením nového jídelníčku najednou. Oba způsoby jsou popsány níže:

- **Vytvářením nových jídel během celého dne**, která se přidávají vždy do aktuálního dne (pokud je dnes 2. 2. 2015, všechna jídla, která dnes budou zadána, se přidají pouze do jednoho jídelníčku, vždy k datu 2. 2. 2015). Nové jídlo lze vytvořit kliknutím v hlavním menu na odkaz **PŘIDEJ JÍDLO**. Tato možnost je vhodná zejména, pokud klient přidává jednotlivá jídla průběžně během celého dne.
- **Vytvořením nového jídelníčku** lze jednoduše zadat všechna jednotlivá jídla za sebou a nakonec je všechna najednou uložit do aplikace. Je možné vyplnit třeba jen 2 jídla a později pomocí možnosti **PŘIDEJ JÍDLO** vložit do stejného dne jídla další.

Celý jídelníček lze po uložení upravovat v sekci **MOJE JÍDELNÍČKY**, která se nachází na hlavním menu v nabídce **JÍDELNÍČKY**.

4.2.1. Vytvoření nového jídelníčku

Nový jídelníček lze vytvořit kliknutím v hlavním menu na odkaz **JÍDELNÍČKY >> PŘIDEJ JÍDELNÍČEK**. Program automaticky navrhne zadávání aktuálního dne. Pokud je z nějakého důvodu nutno změnit datum, lze jej jednoduše editovat v poli Jídelníček. Do nepovinné poznámky je možno zadat vzkaz pro poradce či upřesňující údaje k jídelníčku. Při vytváření jídelníčku je možné také každý den zadávat svoji hmotnost, zadání parametru hmotnosti se projeví v sekci **TRENDY**.

Zadávání a vyhledávání potravin je více popsáno níže v kapitole **4.3. Zadávání potravin** v této uživatelské příručce. Nakonec je nutné všechna zadaná data uložit tlačítkem **ULOŽIT/ODESLAT**.

Zadání informací ke dni

Přesná evidence času jídla

Zadávání v běžných dávkách

Rychlý náhled příjmu energie a živin včetně výměnných jednotek

4.2.2. Moje jídelníčky

Jednotlivé jídelníčky lze jednoduše prohlížet a upravovat v sekci **MOJE JÍDELNÍČKY**, kterou lze nalézt v hlavním menu v nabídce **JÍDELNÍČKY**. V sekci **MOJE JÍDELNÍČKY** jsou všechny jídelníčky seřazeny podle data od nejnovějšího k nejstaršímu. Na každém řádku lze vedle jídelníčku nalézt hodnotu energie, sacharidů, tuků, bílkovin, a také počet jídel, které daný jídelníček obsahuje.

Zadávání dat

- Prohlížet nebo upravit jídelníčky lze po kliknutí na odkaz prohlížet, respektive upravit, které se nachází na pravé straně řádku příslušného jídelníčku.

4.2.3. Smazání jídelníčku

Smazat jídelníček lze na stránce **JÍDELNÍČKY >> MOJE JÍDELNÍČKY** kliknutím na odkaz smazat vedle příslušného jídelníčku, který chceme odstranit.

4.3. Zadávání potravin

Zadávání a úprava potravin u jednotlivých jídel se provádí stejně ve všech částech aplikace. Jednotlivé položky se zadávají k příslušnému dennímu jídlu přes pole **Přidat potravinu**.

4.3.1. Vyhledávání potravin

Vyhledávání potravin v rozsáhlé databázi se řídí následujícími pravidly:

- Lze zadávat části názvu („tac“ najde „taco“, ale i „pistácie“)
- Lze hledat bez diakritiky („chle“ najde „chléb“)
- Lze hledat více výrazů současně („chle kmi“ najde „chléb kmínový“)
- Nezáleží na pořadí výrazů („dže jaho“ najde „džem jahodový“, „jahodový džem“ i např. „palačinka s jahodovým džemem“)
- Hledá se přesně to, co bylo zadáno („jablka“ nenajde „jablko“)
- Více zadaných hledaných slov je vyhodnoceno v logickém součinu - AND (tedy „chle kmi“ najde „chléb kmínový“, ale nenajde „chléb bílý“ ani „kmín“)

Tato pravidla umožňují rychle vyfiltrovat hledané položky v obsáhlé databázi. Je vhodné využívat víceslovných spojení a vynechávat skloňování přídavných jmen a koncovky identifikující jednotné či množné číslo. Tedy pokud hledáme syrové jablko, místo „jablka“ nebo „jablko“ je vhodné zadat „jabl syr“ Podobně pokud hledáme smažené pokrmy z vepřového masa, zadáme „vepr smaz“

Rychlé zadávání jídel - pokud chcete vyhledat například „vařené brambory“ můžete zadat pouze „bra vař“ nebo „vař bra“ a aplikace vyfiltruje všechny potraviny obsahující zadaný text, tudíž nemusíte zadávat celé názvy. **Výhodně zadáte potravinu přes zkratku slova PRŮMĚR (mas vař prů apod.)** – vyfiltrují se nejčastěji používané potraviny, u kterých naleznete nejvíc dávkových množství.

Výraz lze zadávat postupně, výsledky se dynamicky mění dle aktuálně zadaného filtru.

The screenshot shows a web application interface for searching food items. At the top, there is a search bar with the text 'jídla:'. Below it, there is a form with a dropdown menu for 'Jídlo' set to 'Snídaně', and a 'Čas' field with '06' and '30'. Below the form, there is a list of items: 'Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr' with a quantity of '2' and a unit of '1 střední banán (t)'. Below this, there is a summary of energy and nutrients: 'Celkem energie: 160 kcal (668 kJ) B2g 51g S21g (V:4) E22g'. Below the summary, there is a search bar with the text 'jabl'. Below the search bar, there is a list of results: 'Jablko, syrové, se slupkou, průměr (218 kJ / 100g)', 'Závin, jablečný, strůdl, průměr (1146 kJ / 100g)', 'Jablečná dřeň, pyré, konzervovaná, neslazená (176 kJ / 100g)', 'Jablečná dřeň, pyré, konzervovaná, slazená (283 kJ / 100g)', 'Jablečná šťáva, mošt, v konzervách nebo lahvích, bez přídavku vitamínu C (191 kJ / 100g)', 'Jablečná šťáva, mošt, v konzervách nebo lahvích, přídavný vitamín C (191 kJ / 100g)', and 'Jablečná šťáva, zmrazený koncentrát, neředěný, bez vitamínu C (695 kJ / 100g)'. There is a button 'ULOŽIT (ODESLAT)' at the bottom right. A callout box on the left says 'Fulltextové hledání'.

4.3.2. Množství a jednotka

Po výběru potraviny je nutno zadat množství a použitou jednotku. Základní jednotkou je gram, tedy množství se pak zadává v gramech. Některé potraviny mají přednastavené jednotky (kus, plátek apod.) Tyto jednotky v sobě mají zabudovaný přepočít na gramy, v případě jejich použití se pak do množství zadává počet kusů, plátků atd. Pokud přednastavené jednotky neodpovídají potřebě nebo nejsou pro danou potravinu definovány, vždy je možno vybrat jako jednotku gramy a zadávat konzumaci v gramech.

4.3.3. Smazání potraviny nebo jídla

V řádku potraviny za jednotkou je ikona pro smazání potraviny z denního jídla. Smazat celé denní jídlo lze přímo v editaci jídelníčku, kde v zadávacím rozhraní jídla se na pravé straně nahoře nachází ikona pro smazání jídla z denního jídelníčku.

4.3.4. Přehled energie

V průběhu zadávání se pod denním jídlem zobrazuje součet přijaté energie, což dává klientovi okamžitou informaci o průběžném příjmu energie a rovněž upozorní na případnou chybu ve zvolené kombinaci množství/jednotka.

Zadávání dat

The screenshot shows the NutriData web application interface. At the top, there's a navigation bar with 'nutridata.cz/Diet/Edi/75' and a search bar. The main content area is titled 'otakar.kusebni@seznam.cz' and 'Odhlásit'. Below this, there's a section for 'Luzus pomerančový, průměr' with a quantity of 1 and a unit of 250 ml (260g). A summary bar shows 'Celkem energie: 401 kcal (1,677 kJ)' and other nutrient values. Below this is a section for 'jídlo' (meal) with a time of 18:48. It lists several food items: 'Toustový chléb světlý' (8 pieces, 1 slice (20g)), 'Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr' (4 pieces, 1 slice (15g)), 'Kečup jemný, Hellmann's' (1 piece, 1 slice (15g)), and 'Rajčata, různé druhy, syrová, průměr' (1 piece, 1 medium tomato (12)). A second summary bar shows 'Celkem energie: 598 kcal (2,500 kJ)'. At the bottom, there's a 'PŘIDEJ JÍDLO' button and a summary for the whole day: 'Celkem energie: 2,430 kcal (10,167 kJ)'. A callout box points to the 'ULOŽIT (ODESLAT)' button.

4.4. Zadávání energetického výdeje

Během zadávání jídelníčků máte možnost také zadávat hodnoty energie vydané, tuto možnost naleznete při editaci již zadaného dne, nebo při zadávání celého jídelníčku (odkaz **PŘIDEJ JÍDELNÍČEK**). NutriData nabízí dvě možnosti zadávání energetického výdeje:

1. Možnost vepsat hodnotu vašeho denního výdeje energie, pokud ji umíte sami vypočítat, nebo ji znáte z přístroje Fitbit, nebo podobných. Tato hodnota se vepíše do políčka **CELKOVÝ ENERGETICKÝ VÝDEJ (kJ)**.
2. Možnost spočítat váš energetický výdej pomocí běžné úrovně fyzické aktivity a našeho kalkulatoru dalších aktivit.

4.4.1. Běžná úroveň fyzické aktivity, nastavení

Běžná úroveň fyzické aktivity (zkráceně PAL z anglického The physical activity level) je způsob vyjádření denních fyzických aktivit pomocí číselného indexu a je použit k odhadu celkového denního energetického výdeje. V kombinaci s BMR může sloužit pro **ORIENTAČNÍ** výpočet množství energie z potravy, kterou osoba potřebuje pro udržení daného životního stylu. Mimořádné volnočasové fyzické aktivity je potom nutno dopočítat v Kalkulátoru dalších aktivit.

Hodnotu běžné úrovně fyzické aktivity je nutno nastavit podle tabulky PAL, kterou naleznete ve spodní části stránky nastavení účtu (odkaz **NASTAVENÍ ÚČTU** se objeví po kliknutí na vaši emailovou adresu v záhlaví stránky).

Běžnou úroveň fyzické aktivity je nutné zadat, aby vám aplikace mohla sama počítat průměrný denní energetický výdej pomocí vašich osobních údajů (výška, hmotnost, věk), a také abyste mohli s energetickým výdejem dále pracovat v kalkulačce dalších aktivit.

4.4.2. Kalkulátor dalších aktivit

Kalkulátor dalších aktivit umožňuje přidávat dodatečné denní aktivity. Na stránce jídelníček je nutné nejprve zadat aktuální hmotnost, poté **přeskočit a NEVYPLŇNOVAT políčko CELKOVÝ energetický výdej (kJ)**, a následně kliknete na odkaz Kalkulátor dalších aktivit a na stránce se vám objeví okno s kalkulátorem, kde můžete velmi jednoduše v políčku **HLEDEJ AKTIVITU...** vyhledat příslušnou aktivitu, kterou jste daný den dělali. Při hledání stačí zadat prvních pár písmenek z názvu dané aktivity (pro Tenis dvouhra například stačí zadat „ten dvo“), vyberte aktivitu dvojklikem a následně jí musíte přiřadit dobu, po kterou jste aktivitu provozovali. Hodnota energetického výdeje se přepočítá podle doby provozované aktivity. Tento postup můžete opakovat pro příslušný počet aktivit.

Aktivity lze smazat kliknutím na křížek, který se nachází napravo na stejném řádku jako daná aktivita.

Výsledná energie aktivity se vám okamžitě započítá do aktuálního energetického výdeje. Tuto celkovou hodnotu energetického výdeje můžete nalézt nad políčkem vyhledávání aktivit, je nazvaná **Celkem vydané energie**.

Jste-li s přidávanými aktivitami spokojeni, můžete pokračovat dále přidáváním dalších jídel do jídelníčku, nebo prostým uložení dne, aktivity se uloží po kliknutí na tlačítko uložit a můžete se k nim kdykoli vrátit a zpětně je upravovat, nebo mazat.

Kalkulátor dalších aktivit

Kalkulátor dalších aktivit do výpočtu energetického výdeje (dle MET, bazální metabolismus odpočítán) použijte k výpočtu dalších dodatečných fyzických aktivit nad rámec výpočtu BMRxPAL (v případě, že nepoužíváte speciální kalkulátor typu Fitbit, sporttester apod.)
*Váš základní energetický výdej (BMR * PAL) pro zadanou hmotnost je 11815 kJ (2824 kcal)*

Aktivita	Minut	kcal/Kg/min	= celkem	Odebrat
tenis, dvouhra	90	0,133	982kcal 4107 kJ	
fotbal, příležitostně, obecně	60	0,117	576kcal 2408 kJ	

Celkem vydané energie 17099 kJ (4087 kcal) (bmr*PAL + aktivity, s odečtením časového poměru ze základu)

Hledej aktivitu...

Vydanou energii lze dále sledovat a porovnávat s energetickým příjmem na stránce **TRENDY/ENERGIE** a také na stránce **ANALÝZA**.

4.5. Oblíbené

Oblíbené znamená možnost si jakékoli denní jídlo uložit jako oblíbené (vhodné hlavně pokud dané jídlo často opakujete). Možnost přidání oblíbeného jídla se objeví po přidání potravin do denního jídla hned vedle názvu denního chodu. Jednoduše kliknete na „Ulož do oblíbených“ a vepíšete název oblíbeného jídla. Vše se uloží po kliknutí na tlačítko uložit (odeslat). Při dalším zadávání jídel lze oblíbené jídlo jednoduše vybrat v poli „Uložená jídla“, která naleznete vedle pole pro přidávání potravin.

Pod odkazem Oblíbené v hlavní nabídce NutriDat lze jednotlivá uložená denní jídla procházet a zobrazovat jejich vyhodnocení. Následně lze daná oblíbená uložená jídla dále upravovat nebo mazat.

4.6. DIA a Wellness Profil

Během zadávání jídelníčků máte možnost také zadávat a sledovat naměřené DIA a Wellness hodnoty, kterými jsou hodnoty glykémie, ketonémie, cholesterolu, tlaku krve, tepové frekvence a obvodu pasů.

Pokud do DIA a Wellness Profilu zadáte během dne hodnoty glykémie a ketonémie, tyto parametry se projeví po uložení jídelníčku v grafu (který můžete vidět v premiové verzi) a také v tabulce, kde si můžete zkontrolovat, že jsou všechny hodnoty zadány správně.

Vyhodnocení - Analýza

nutridata PREMIUM JÍDELNÍČKY OBLIBENÉ ANALÝZA ZÁZNAMNÍK otakarzkusebni@seznam.cz

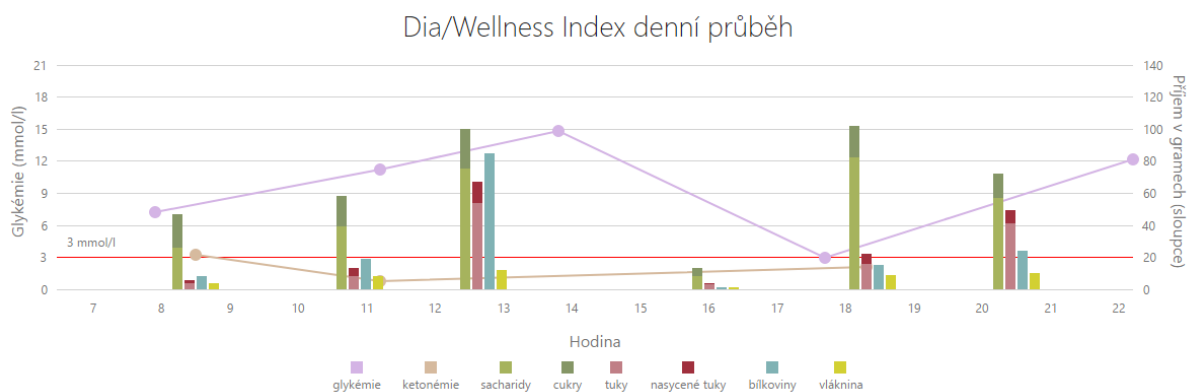
DIA a Wellness profil

Zadejte Dia a Wellness hodnoty které chcete zaznamenat.

čas	měřená veličina	hodnota	
07:46	glykémie (mmol/l)	7,1	X
07:46	cholesterol	5,1	X
07:50	TK syst.	135	X
07:50	TK diast.	85	X
07:50	TF klidová	78	X
10:20	HbA1C (mmol/mol)	72	X
10:20	obvod pasu	101	X
11:45	glykémie (mmol/l)	14,2	X
11:45	Ketonémie (mmol/l)	1,8	X
15:34	glykémie (mmol/l)		X

PŘIDEJ DALŠÍ ŘÁDEK

Hodnoty se do systému zadávají postupně vždy k příslušnému času, tedy do prvního sloupce se vepíše správný čas, kdy byla hodnota naměřena, poté se vybere měřená veličina (glykémie, ketonémie, TK, apod..) a do třetího políčka se zadá naměřená hodnota. Můžete měřit více hodnot pro různé parametry pro stejný čas. Vše se uloží zároveň při ukládání jídelníčku a všechny zadané hodnoty se po uložení objeví na souhrnné stránce **Vyhodnocení** v přehledné tabulce.



V prémiové verzi navíc lze vidět přehledný graf, který ukazuje závislost trendu glykémie a ketonémie na přijatých denních jídlech. Pozor, některé hodnoty glykémie, nebo ketonémie nemusí být v grafu znázorněny, protože mezi danými hodnotami není minimální časový rozestup 30 minut.

5. Vyhodnocení - Analýza

V aplikaci lze nalézt souhrnnou analýzu za posledních 7 dní a také jednotlivé základní analýzy pro všechna jednotlivá jídla a jídelníčky. Souhrnná analýza za posledních 7 dní se zobrazí po kliknutí na odkaz **ANALÝZA**.

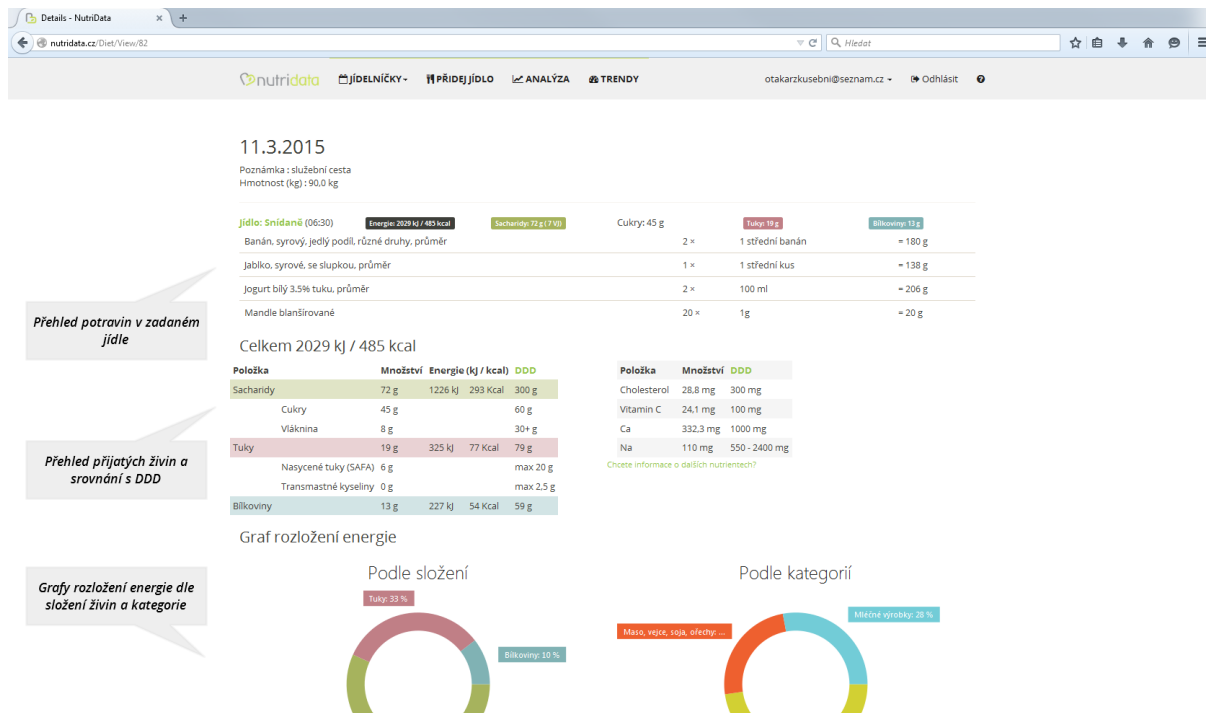
5.1. Vyhodnocení jídelníčku nebo jídla

Jakmile je zadané jídlo, nebo je jídelníček uložen, objeví se na monitoru pod vloženými potravinami celkové vyhodnocení nutrientů za dané jídlo nebo jídelníček.

Analýza

V základním souhrnu je možné nalézt nutriční vyhodnocení energie, sacharidů, tuků, bílkovin, cukrů, vlákniny, nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin a také některých mikronutrientů, jako např. cholesterolu, vitamínu C, vápníku, nebo sodíku.

Pod základním souhrnem nutrientů jsou vyobrazeny grafy rozložení energie podle složení a podle kategorií potravin.



6. Analýza

Pod odkazem Analýza se nachází 3 typy podrobnějšího vyhodnocení jídelníčků:

- Analýza posledních 7 jídelníčků
- Trendy/ Energie
- Dia/Wellness profil

Jednotlivé typy jsou popsány v následujících kapitolách.

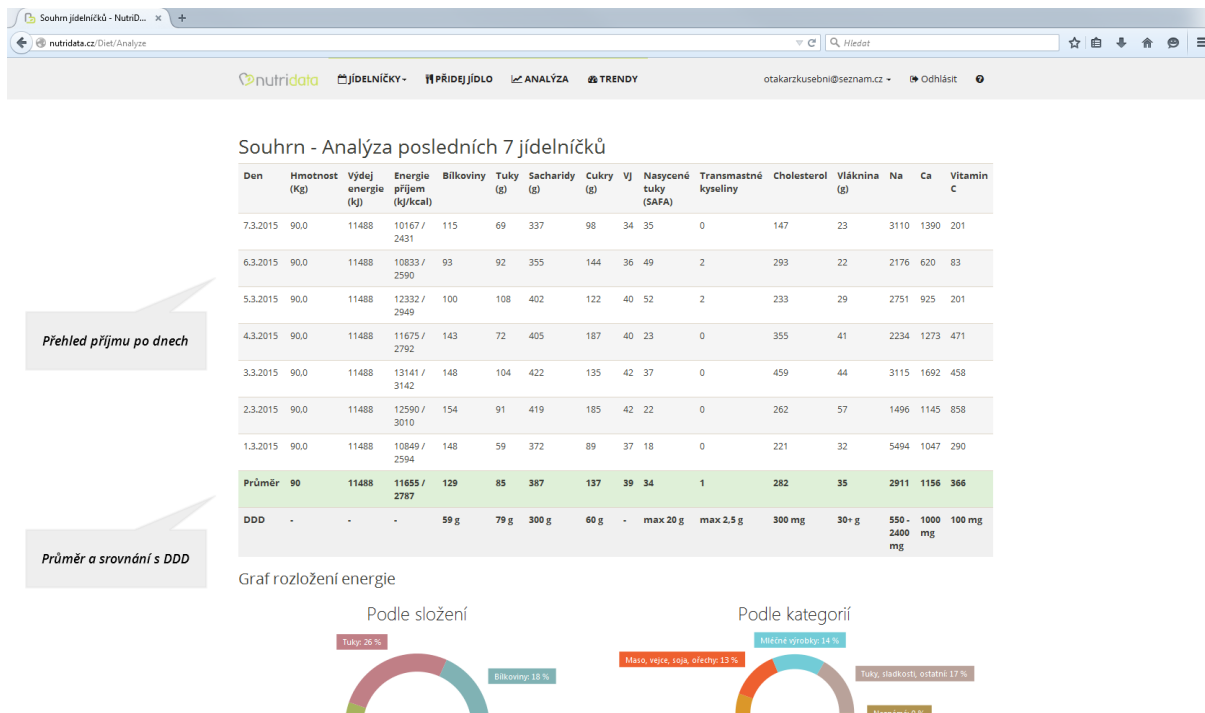
6.1. Analýza posledních 7 jídelníčků

V analýze posledních 7 jídelníčků jsou zobrazena data posledních 7 zadaných jídelníčků.

V jednotlivých sloupcích lze vidět základní makronutrienty a mikronutrienty, jako ve vyhodnocení jídelníčku.

Řádek **Průměr** zobrazuje vypočtený průměr z posledních 7 zadaných dnů a řádek **DDD** zobrazuje hodnoty doporučených denních dávek průměrného muže nebo ženy.

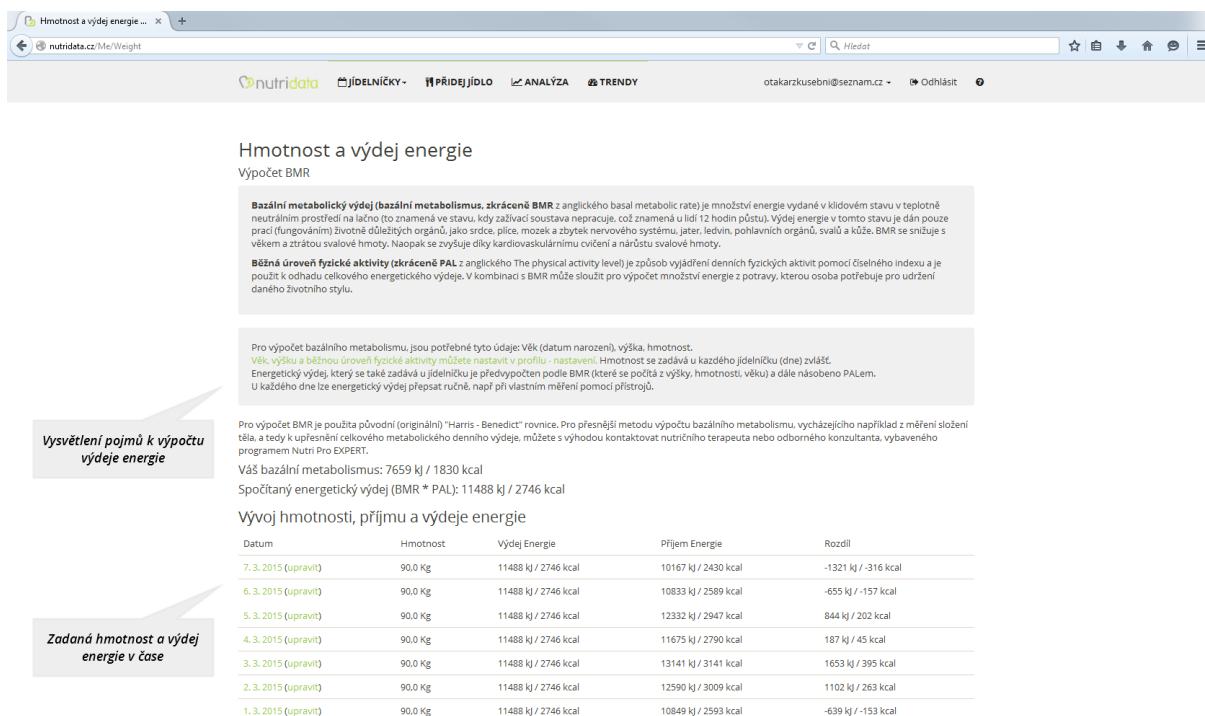
Analýza



6.2. Trendy/Energie

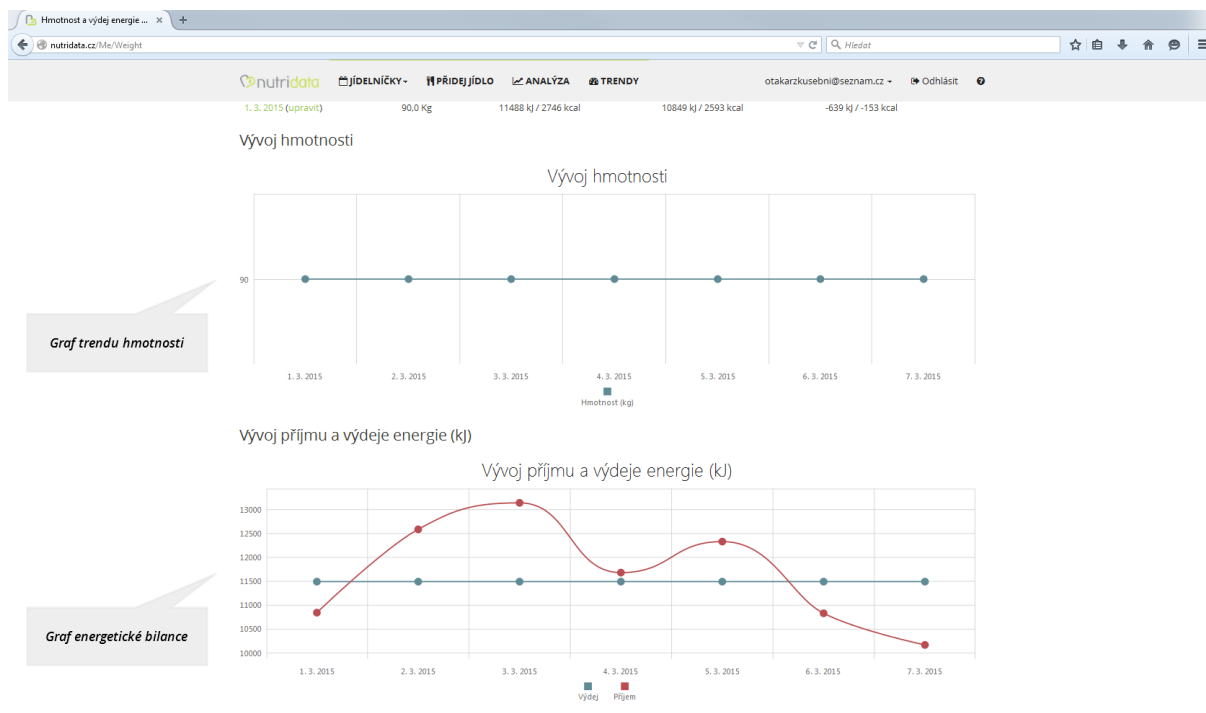
Stránka trendy zobrazuje management hmotnosti, energie a vypočtené BMR (bazální metabolický výdej), vypočtený energetický výdej, a také tabulku vývoje hmotnosti, příjmu a výdeje energie a trendový graf vývoje hmotnosti a vývoje příjmu a výdeje energie.

Do managementu hmotnosti a energie se lze dostat kliknutím na odkaz **TRENDY** na hlavní nabídce.



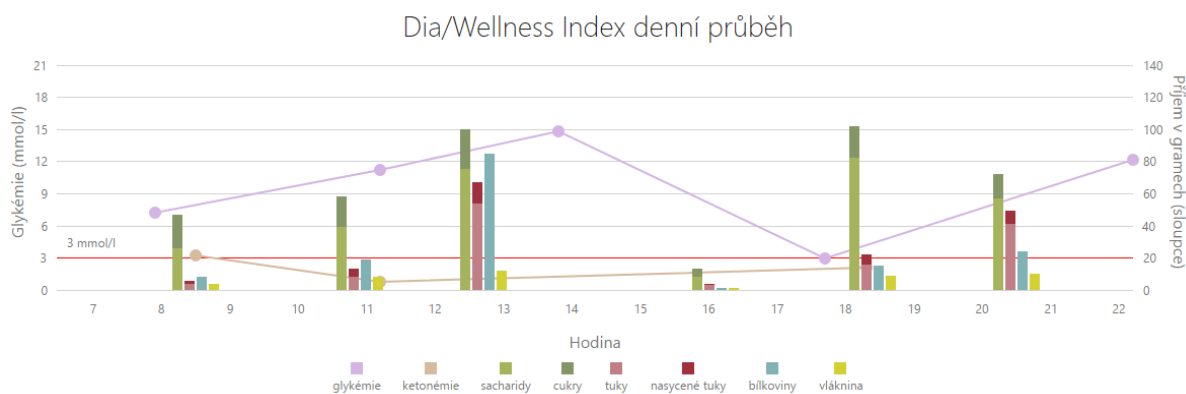
Zprávy a notifikace

Mimo tabulku ukázející vývoj příjmu a výdeje energie lze vše vidět názorně i na grafu trendu hmotnosti a grafu bilance energie. Po přidání dalšího dne se vše automaticky přepočítá.



6.3. Dia/Wellness profil

Pod odkazem **Dia/Wellness profil** naleznete stručný výpis posledních zadaných dnů, včetně souhrnu denních jídel, tabulek s hodnotami z DIA a Wellness profilu a v premiové verzi se zde zobrazuje také grafické rozložení hodnot nutrietů jednotlivých denních jídel, včetně grafického porovnání s hodnotami glykémie a ketonémie.



7. Zprávy a notifikace

V hlavním menu pod ikonou obálky se dostanete do notifikací, kde uvidíte jak zprávy od Vašeho poradce, tak systémové zprávy nebo zprávy o novinkách v aplikaci.

Dále tato funkce ve verzi "Premium Contact", umožňuje obousměrnou komunikaci s Vaším nutričním terapeutem/poradcem. Ten si může stáhnout Vaše jídelníčky do aplikace NutriPro, uvidí i vaše poznámky a zadané aktivity. Poradce může tyto jídelníčky následně okomentovat a komentář Vám odeslat na NutriData, kde je naleznete mezi zprávami a notifikacemi.

7.1. Individualizované cílování DDD nutrientů terapeutem

Poradce Vám také (pouze ve verzi Premium Contact) může nacílovat individuální doporučené denní dávky energie, makro- i mikro-nutrientů (projeví se v Analýze). O všech změnách v nastavení nutrientů terapeutem vám rovněž vždy přijde notifikace.

Pokud se budete chtít vrátit k výchozím hodnotám doporučených dávek, můžete tak provést v nastavení, kde naleznete tlačítko **Resetovat DDD**.

8. Odeslání dat poradci

Všechna data a jídelníčky se ukládají do databáze na server. Po zadání a uložení denního jídla, jídelníčku, nebo více jídelníčků je možno všechna data „přeposlat“ svému nutričnímu poradci. K tomuto kroku je nutné sdělit Vašemu nutričnímu poradci Vaši emailovou adresu.

Data jsou uložena na serveru NutriData a v momentě, kdy poradce otevře návštěvu příslušného klienta, a zvolí možnost stáhnout vyhodnocení z webu, dostane možnost stáhnout jeho zadané jídelníčky jako podklad pro vyhodnocení.

9. Prémiová verze

Prémiovou verzi **PREMIUM** nebo **PREMIUM CONTACT** lze aktivovat v aplikaci na stránce **PRÉMIOVÁ VERZE** po kliknutí na odkaz **JMENO@EMAIL.CZ**. Zde je potřeba vložit zakoupený kód do pole **Kód pro aktivaci** a stisknout tlačítko aktivovat. Váš účet bude okamžitě upgradován na prémiovou verzi.

Prémiovou verzi lze zakoupit přímo ze stránek www.nutridata.cz, u Vašeho nutričního terapeuta nebo na www.nejenchlebem.cz.

9.1. Verze Premium

Verze Premium obsahuje nad rámec základní verze následující funkce:

- Neomezená historie jídelníčků
- Možnost sledovat trend hmotnosti
- Možnost sledovat energetický výdej
- Varování při odchylce od DDD
- Podrobná 7 denní analýza
- Zobrazení hodnot některých mikronutrientů ve vyhodnocení
- Okamžité zobrazení hodnot tuků, sacharidů, bílkovin, výměnných jednotek (VJ) a cukrů během přidávání potravin
- Bez reklam

9.2. Verze Premium Contact

Verze Premium Contact obsahuje:

- Veškerou funkčnost verze Premium
- Možnost zpětné komunikace se svým nutričním terapeutem v systému NutriData-NutriPro
- Možnost nastavit terapeutem doporučené denní dávky všech nutrientů do aplikace NutriData

Verzi Premium Contact můžete koupit u svého poradce a aktivovat ji stejně jako Premiumovou verzi. Máte-li již zakoupenou verzi Premium a chcete si přikoupit verzi Premium Contact, o verzi Premium nepřijdete, doba licence se prodlouží o dobu zakoupené verze NutriPro Contact.

10. Podpora

Jedná se o aplikaci, která funguje ve webovém rozhraní, tudíž je nutné si pečlivě zkontrolovat, že máte funkční připojení k internetu. Výpadky internetu mohou zkomplikovat odesílání dat a jejich uložení na server. Všechna data jsou průběžně zálohována, pokud se z jakéhokoliv důvodu nelze k aplikaci přihlásit, neznamená to, že jste o ně přišli.

Provozovatel webových stránek NutriData.cz neodpovídá za ztrátu ani poškození Vašich dat.

Pokud máte nějaké dotazy, prosím kontaktujte naši podporu na emailu: info@nutridata.cz.