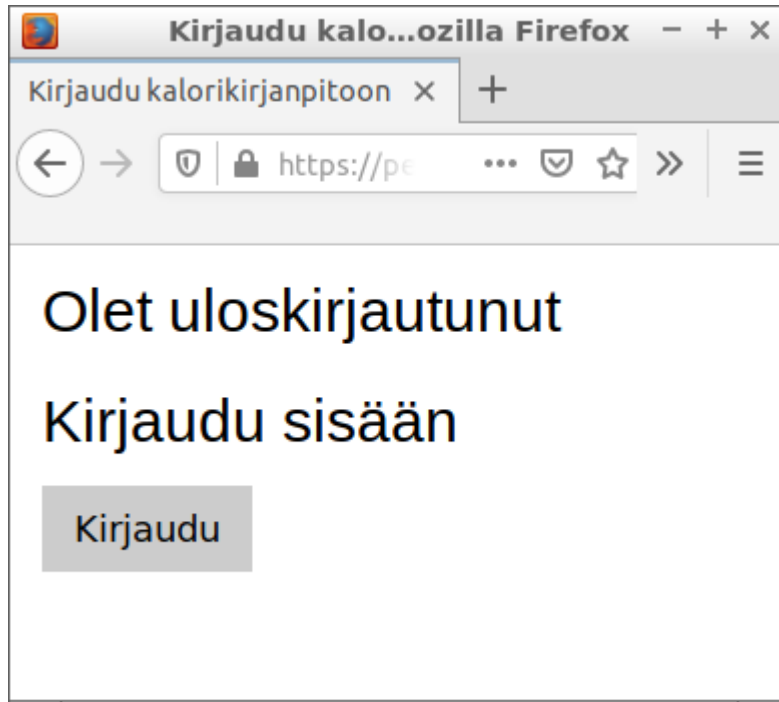
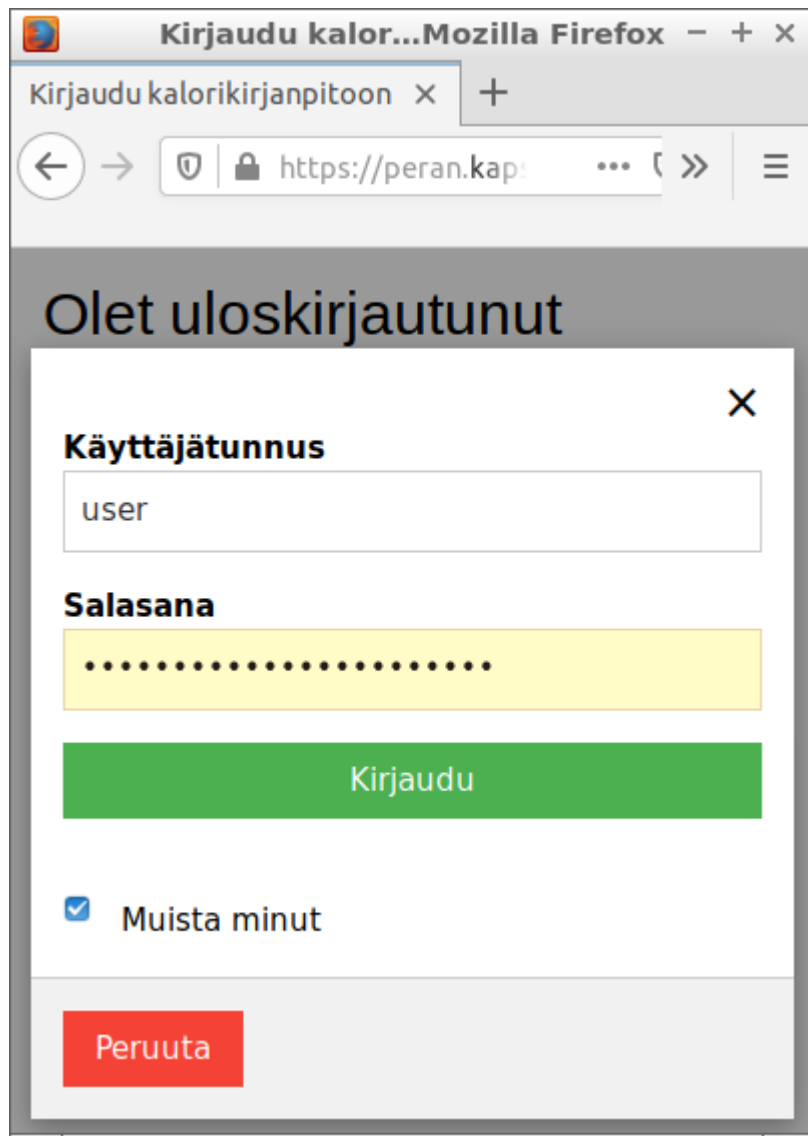


# Ohje kalorimobiilit-ohjelman käyttöön

## Kirjautuminen



Klikkaamalla Kirjautu-painiketta selaimessa (Oli selain sitten tietokoneella tai mobiililaitteella) pääset kirjautumaan Kalorimobiiliin. Osoite on <https://peran.kapsi.fi/kalorimobiilit/>



Anna käyttäjätunnuksesi ja salasanasi, jonka jälkeen klikkaa Kirjaudu-painiketta. (Muista minut-toiminto ei ole toistaiseksi käytössä.)

## Toiminnon valitseminen



Toiminnon valitseminen tapahtuu klikkaamalla ☰-kuvaketta, jolloin aukeaa kaikki toiminnot, jotka on mahdollista valita.

# Mahdolliset toiminnot

## Kirjaa

Kirjaa syödyt ruoka-annokset. Tämän toiminnon avulla voit kirjata uuden ruoan kirjanpitoosi ilman ruoka-annospohjaa.

## Selaa

Tämän toiminnon avulla voit merkitä päivän painosi ja tutkia päivän syötyjä ruoka-annoksia.

## Omat reseptit

Toistaiseksi ei ole käytössä.

## Raportit

Tällä toiminnolla voit tutkia ruokahistoriasi-yhteenvetoja ja erilaisin graafein.

## Etsi

Tämän toiminnon avulla voit etsiä ruokapäiväkirjahistoriasta, kirjanmerkeistä ja/tai Finelistä (Fineli on avoin ruokakalori tietokanta netissä).

## Kirjaudu ulos

Tällä voit kirjautua ulos. Tätä toimintoa ei tarvitse käyttää, sillä järjestelmä muistaa vain noin kymmenen minuutin ajan kirjautumisesi.

## Asetukset

Tällä valinnalla voit vaihtaa salasanasi.

Kirjaa

Selaa

Omat reseptit

Raportit

Etsi

Kirjaudu ulos

Asetukset

# Toimintojen tarkempi kuvaus

## Kirjaa

Tällä toiminnolla voit kirjata ylös syömäsi ruoan. **Grammoja**-kohtaan tulee tätä ateriaa syödyt grammat. **kCals**-kohtaan tulee aterian kalorit. **Yksikköä**-kohtaan tulee mahdolliset syödyt yksiköt, kuten esimerkiksi juustoissa tai leivissä viipale, maidossa lasia jne. **yksikkö**-kohtaan tulee yksikön nimi kuten esim. viipaletta tai lasia. Yksikkö ei ole pakollinen kenttä, mikäli et halua sitä merkitä. **K-merkki**-kohtaan voit halutessasi määritellä ruoan kirjainmerkiksi. K-merkki on vapaamuotoinen sana kuvauksena kirjanmerkiksi. Tämän asetuksen perusteella ruoka menee haluamaasi kirjanmerkkiin. Itselläni on esimerkiksi Lounas, Välipala, Aamiainen tai JL (jälkiruoka).

Kirjaa:

grammoja g kCals kCals

yksikköä yksikkö k-merkki k-merkki

Kuvaus

pvm 13.11.2019 12.52

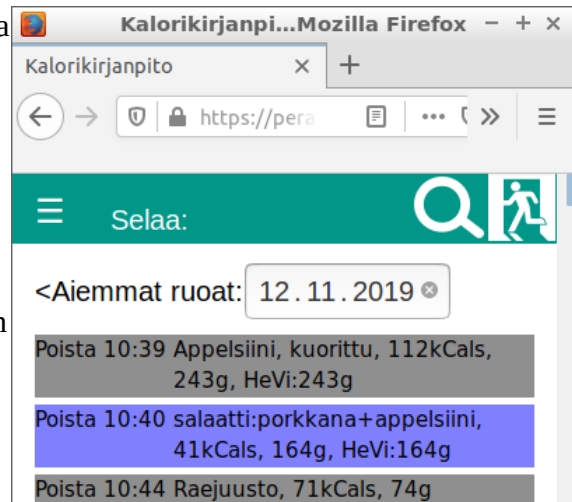
HeVi HeVi(g) g Kirjaa

**Kuvaus** on tärkein kohta. Tällä kuvataan syöty ruoka tai juoma. Esim. Maito, Piimä, Vaalea leipä tai hernekeitto. **Pvm**-kohtaan merkitään päivä, jolloin söit kyseisen tuotteen. Seuraavaan merkitään kellonaika, jolloin söit kyseisen ruoan. **HeVi(g)**-kohtaan merkitään hedelmien ja vihannesten osuus syödyistä ruoasta. Huom! Tähän ei kuulu perunan, riisin, viljan tai pastan osuus, vaan marjojen, juuresten ja vihannesten osuudet. **Kirjaa**-painiketta klikkaamalla tallennat muutokset kirjanpitoon. Huomioitavaa... Kun laita kursorin tekstikenttään, niin ylävalikko häviää näkyvistä. Valikko tulee takaisin näkyviin, kun poistut tekstilaatikosta. (Esimerkiksi klikkaamalla sivun tyhjää kohtaa.)

## Selaa

### Selaa toiminnon alkupuoli

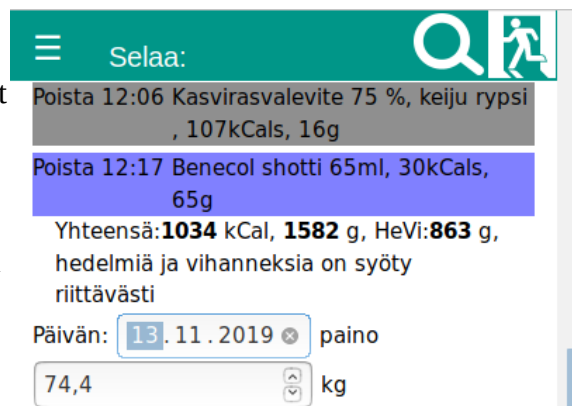
Lomakkeella voi selata/muokata/kopioida ruokia päiväkirjasta. Klikkaamalla **Aiemmat ruoat**-linkkiä siirtyy selaus yhden päivän taakse-päin. Mikäli haluat tutkia jonkin tietyn päivän ruokia, voit vaihtaa päivämääräksi haluamasi päivämäärän jota selata. Klikkaamalla Poista-linkkiä, poistuu kyseinen merkintä päiväkirjastasi. Huom! Jos kyseinen merkintä on kirjanmerkkinä, poistuu myös kirjanmerkki pois kirjanpidosta.



### Selaa-toiminnon loppupuoli

Selaa-toiminnon loppupuolella näet päivän ruoat ja yhteenvedon päivän syödyistä kaloreista, grammoista ja päivän syödyistä hedelmistä ja vihanneksista. Jos päivässä on syöty vähintään 500 g-vihanneksia, niin kirjanpito ilmoittaa, että hedelmiä ja vihanneksia on syöty riittävästi.

Päivän (pystyt määrittelemään myös jonkin toisen kuin oletuksena olevan painosi, mikäli muutat päivämäärää) oman painosi voit merkitä kg-tekstikenttään.



# Raportit

Päivämäärää vaihtamalla saat määritellyksi raportin aikavälin, josta raportti koostetaan. Alasvetovalikosta saat määritellyksi raportin kohteen (Syödyt kilokalorit, Syödyt grammat tai syödyt vihannekset). **Ok**-painiketta klikkaamalla raportti päivittyy. **PDF:ksi**-klikkaamalla luodaan raportista PDF-tiedosto. Täydellinen PDF-raportti luodaan **Kaikki PDF:ksi**-painiketta klikkaamalla.

Raportti ajalta: - otsake kertoo ajan, mistä raportti on luotu.

**Energia kilokaloreina**-kertoo eri viikonpäivien energiansaannin (Maanantai (**Ma**), Tiistai (**Ti**), Keskiviikko(**Ke**), Torstai(**To**), Perjantai(**Pe**), Lauantai(**La**) tai Sunnuntai (**Su**)).

**kCals/päivä**-kertoo päivittäisen kalorien energiansaannin.

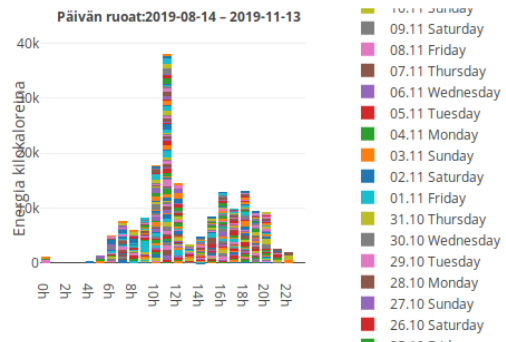
## Päivän ruoat:

Kertoo graafisesti energiansaannin eri vuorokauden tuntien aikoina. Tässä graafissa näkee helposti, että selkeästi eniten syö graafin mukaan klo 11.00-11.59.59:n aikana, ja päivällisen aikaan (16.00-19.59.59) on toinen huippu, mutta ei niin suuri kuin puolen päivän aikaan.

Lopuksi tulee **painokäyrä**

Se kertoo, onko paino mennyt haluttuun suuntaan.

Vastaavat graafit saa esille **Syödyistä grammoista** ja **syödyistä hedelmistä ja vihanneksista**.



## Painokäyrä



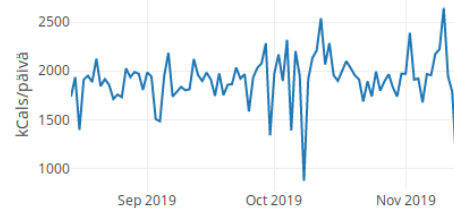
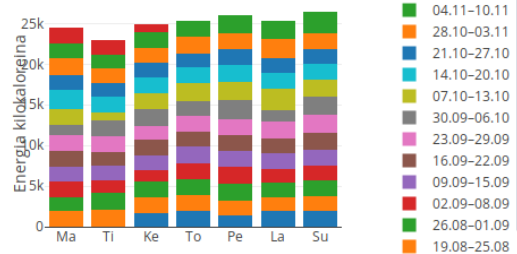
## Raportti ajalta:2019-08-14 – 2019-11-13

14.08.2019 - 13.11.2019

Syödyt kilokalorit

Ok PDF:ksi Kaikki PDF:ksi

Raportti ajalta:2019-08-14 – 2019-11-13



## Etsi-toiminto



Etsi toiminnon avulla voit etsiä Kirjanmerkeistä, Kirjanpitohistoriasta ja Finelin tietokannasta syömäsi tuotteen.

**K-merkki:**n avulla haet vain kyseisellä kirjanmerkeillä merkittyjä ruokia. **Pvm:**n avulla voit määrittellä aikavälin, josta haetaan etsittyä ruokaa. Etsittävään kuvaukseen voit määrittellä hakusanan, jonka avulla etsit kyseisellä merkkijonolla. Esim. **kosk lask**-hakusanalla voit yrittää etsiä koskenlaskia-juustoa.

Search interface showing input fields for 'k-merkki', 'pvm', and 'Etsittävä kuvaus', along with an 'Etsi' button.

Klikkaamalla Etsi-painiketta saat esille hakutuloksesi. Tässä esimerkissä on haettu **keiju**-hakusanalla (**Etsittävä kuvaus**).

### Etsimen tulos

Klikkaamalla (**piilota**)-linkkiä menee kyseisen osahakutulos piiloon, ja **piilota** linkin tilalle tulee **(näytä)** – linkki, jota klikkaamalla saat kyseisen etsimen tuloksen takaisin näkymään.

Klikkaamalla parhaiten itsellesi sopivaa valintaa listasta saat kyseisen valinnan tiedot näkyville kirjaa-lomakkeeseesi merkitsemispohjaksi. Huomioi! Fineli en määrittele hedelmien eikä vihannesten osuutta, joten joudut ne lisäämään/kirjoittamaan kirjaa-lomakkeeseen käsin. Siksi kannattaa suosia omia merkintöjasi. Oli ne sitten kirjanmerkkeinä tai Historiasta. Huomioitavaa... Kun laita cursorin tekstikenttään, niin ylävalikko häviää näkyvistä. Valikko tulee takaisin näkyviin, kun poistut tekstilaatikosta.

### ETSIMEN TULOS

#### Kirjanmerkeistä (piilota)

Kasvirasvavite 75 %, keiju rypsi , 147kCals, 22g

#### Finelistä (piilota)

Kasvirasvavite 30 %, keiju kevyt, 303/100g

Kasvirasvavite 55 %, keiju rypsi , 486/100g

Kasvirasvavite 70 %, keiju laktoositon, catering, d-vit 20 ug, 619/100g

Kasvirasvavite 70 %, keiju laktoositon, d-vit 20 ug, 619/100g

Kasvirasvavite 75 %, keiju rypsi , 668/100g

Kasviöljyvalmiste, juokseva, 80 %, keiju rypsi, 707/100g

Margariini 40 %, keiju kevyt laktoositon, catering, d-vit 20 ug, 353/100g

Margariini 40 %, keiju kevyt laktoositon, d-vit 20 ug, 353/100g

Margariini 60 %, keiju alentaja, 530/100g

Margariini 60 %, keiju normaalisuolainen, catering, d-vit 20 ug, 534/100g

Margariini 60 %, keiju normaalisuolainen, d-vit 20 ug, 534/100g

Rasvaseoslevite 70 %, keiju juhla, 626/100g

#### Historiasta (piilota)

Kasvirasvavite 70 %, keiju laktoositon, d-vit 20 ug, 74kCals, 12g

Kasvirasvavite 75 %, keiju rypsi , 27kCals, 4g

Kasvirasvavite 75 %, keiju rypsi , 33kCals, 5g

## Kirjaudu ulos

Klikkaamalla **kirjaudu ulos**-valintaa tai vastaavaa kuvaketta, kirjaudut järjestelmästä pois. Tätä ei varmaankaan yleensä tarvitse, sillä selain potkaisee ulos noin kymmenessä minuutissa.



## Asetukset

Asetukset valikosta voit vaihtaa käyttämäsi salasanan. Aluksi pitää kirjoittaa **vanha salasana**. Sen jälkeen tulee kirjoittaa **uusi salasana**. Seuraavaksi tulee kirjoittaa **uudestaan uusi salasana**. Lopuksi hyväksyä salasanan muuttaminen klikkaamalla **Hyväksy uusi salasana**-painiketta.

vanha s-sana:

uusi s-sana:

Uudestaan: