

# NutriPro II Expert 10.0

Uživatelská příručka





www.nutripro.cz

# Obsah

| 1.    | O programu5                                       |
|-------|---|
| 2.    | Instalace a aktualizace5                          |
| 2.1.  | Předpoklady instalace5                            |
| 2.2.  | Průběh instalace5                                 |
| 2.3.  | Aktualizace6                                      |
| 3.    | Ovládání programu6                                |
| 3.1.  | Klient6   |
| 3.1.1 | . Nový klient7                                    |
| 3.1.2 | . Editace klienta7                                |
| 3.1.3 | . Smazání klienta8                                |
| 3.1.4 | . Vyhledání klienta8                              |
| 3.2.  | Návštěva8   |
| 3.2.1 | . Nová návštěva8                                  |
| 3.2.2 | . Editace návštěvy9                               |
| 3.2.3 | . Smazání návštěvy9                               |
| 3.3.  | Cílování10  |
| 3.3.1 | . Cíle klienta                                    |
| 3.3.2 | . Cíle příjmu10                                   |
| 3.3.3 | . Populační kategorie                             |
| 3.3.4 | . Import populačních kategorií přes cílování11    |
| 3.3.5 | . Uložení vlastní populační kategorie11           |
| 3.4.  | Funkce DIA13                                      |
| 3.5.  | Energetický výdej - Management fyzické aktivity14 |
| 3.5.1 | . Bazální metabolický výdej (BMR)14               |
| 3.5.2 | . Běžná úroveň fyzické aktivity (PAL)14           |
| 3.5.3 | Denní aktivity14                                  |
| 3.5.4 | Zadávání aktivit15                                |
| 3.6.  | Vyhodnocení16                                     |
| 3.6.1 | . Nové vyhodnocení16                              |
| 3.6.2 | . Stáhnout vyhodnocení z webu17                   |
| 3.6.3 | . Editace vyhodnocení                             |
| 3.6.4 | . Smazání vyhodnocení                             |
| 3.6.5 | . Převzetí vyhodnocení do návrhu sestavy18        |

# O programu

| 3.7. N   | Návrh sestavy   | 18 |
|----------|---|----|
| 3.7.1.   | Nový návrh sestavy  | 18 |
| 3.7.2.   | Nová vzorová sestava  | 18 |
| 3.7.3.   | Editace návrhu sestavy  | 18 |
| 3.7.4.   | Smazání návrhu sestavy  | 18 |
| 3.8. 0   | Ddesílání zpráv a cílování DDD klientovi na NutriData         | 18 |
| 3.8.1.   | Odesílání zpráv na NutriData.cz                               | 19 |
| 3.8.2.   | Odeslání nacílovaných hodnot příjmu nutrientů na NutriData.cz | 19 |
| 3.9. P   | Průzkumník vzorových sestav                                   | 20 |
| 3.9.1.   | Použití schránky  | 20 |
| 3.9.2.   | Export a import sestav  | 21 |
| 3.10.    | Jídelníček  | 21 |
| 3.10.1.  | Nový jídelníček   | 21 |
| 3.10.2.  | Skupiny nutrientů v jídelníčku                                | 22 |
| 3.10.3.  | Editace jídelníčku  | 22 |
| 3.10.4.  | Smazání jídelníčku  | 22 |
| 3.10.5.  | Změna pořadí jídelníčku                                       | 22 |
| 3.10.6.  | Denní jídla v jídelníčku                                      | 22 |
| 3.10.7.  | Vložení potraviny do jídelníčku                               | 22 |
| 3.10.8.  | Odstranění potraviny z jídelníčku                             | 23 |
| 3.10.9.  | Přesun pořadí potraviny                                       | 23 |
| 3.10.10. | Označení potraviny jako oblíbené                              | 23 |
| 3.10.11. | Vložení vzorového jídelníčku do sestavy                       | 23 |
| 3.10.12. | Kopírování a vkládání deních jídel v rámci jídelníčků         | 24 |
| 3.11.    | Receptury   | 24 |
| 3.11.1.  | Seznam receptur   | 24 |
| 3.11.2.  | Vytvoření receptury   | 24 |
| 3.11.3.  | Vytvoření receptury z jídla                                   | 25 |
| 3.11.4.  | Použití receptury v jídelníčku                                | 26 |
| 3.12.    | Tabulka potravin  | 26 |
| 3.12.1.  | Kategorie potravin  | 27 |
| 3.12.2.  | Třídění tabulky potravin                                      | 27 |
| 3.12.3.  | Vyhledání potraviny podle kategorie                           | 27 |
| 3.12.4.  | Vyhledání potraviny podle obsahu nutrientů                    | 28 |
| 3.12.5.  | Přidání nové potraviny  | 29 |

# O programu

| 3.12.6 | <b>5</b> . | Editace potraviny   |
|--------|------------|---|
| 3.12.7 | 7.         | Smazání potraviny   |
| 3.13.  |            | Tiskové výstupy   |
| 3.14.  |            | Hromadný export dat                                       |
| 3.15.  |            | Nastavení   |
| 3.15.1 | 1.         | Jednotky  |
| 3.15.2 | 2.         | Denní jídla   |
| 3.15.3 | 3.         | Adresa  |
| 3.16.  |            | Skupiny nutrientů   |
| 3.17.  |            | Záloha dat34  |
| 3.17.1 | 1.         | Záloha34  |
| 3.17.2 | 2.         | Obnova  |
| 3.18.  |            | Export a Import klienta a jeho jídelníčků                 |
| 4. S   | Síťov      | vá verze databáze38                                       |
| 4.1.   | Ja         | k připravit síťovou verzi databáze – pro administrátory38 |
| 4.2.   | Ja         | k nastavit síťovou verzi db – pro uživatele39             |
| 5. S   | Slov       | níček pojmů41   |

#### 1. 0 programu

Nutri Pro EXPERT je nový moderní software pro profesionály v nutričním poradenství. Byl navržen tak, aby umožnil rychlou, přehlednou a efektivní práci nutričnímu terapeutovi a srozumitelné a motivující výstupy pro jeho klienty. Vítáme jakékoliv podněty ke zlepšení či rozšíření funkčnosti programu.

#### 2. Instalace a aktualizace

Standardně uživatelé instalují aplikaci sami z internetu. Adresa s aktuálním instalačním balíčkem ke stažení je <u>http://instalace.nutridata.cz/</u>. Kompletní dokumentace je k dispozici online buď ve formě html stránek, nebo v pdf souboru s uživatelskou příručkou.

#### 2.1. Předpoklady instalace

HW a SW předpoklady:

- PC s nainstalovaným systémem Windows 7 a vyšším (Windows XP vyžaduje instalaci za přítomnosti pracovníka NutriPro)
- Monitor s rozlišením minimálně 1024x768 pixelů (doporučeno vyšší)
- Funkční připojení k internetu

Předpoklady úspěšné instalace:

- Zakoupené platné licenční číslo produktu
- Aktivní připojení k internetu
- Oprávnění instalovat programy

#### 2.2. Průběh instalace

- 1) Na stránce http://instalace.nutridata.cz/ lze zahájit instalaci stisknutím tlačítka Install.
- 2) Při instalaci se může objevit výstraha zabezpečení, kde je nutno volbou instalovat potvrdit, že doména data.nutripro.cz je považována za důvěryhodný zdroj:

| Instalace aplikace – upozornění zabezpečení  | X   |
|--|---|
| Vydavatele nelze ověřit.<br>Opravdu chcete tuto aplikaci nainstalovat?                                 | <b>`</b>  |
| <b>Název:</b><br>NutriPro<br><b>Z (chcete-li zobrazit úplnou doménu, podržte u</b><br>data.nutripro.cz | ikazatel myši nad následujícím řetězcem):   |
| <b>Vydavatel:</b><br>Neznámý vydavatel   | Instalovat Neinstalovat   |
| Aplikace z Internetu mohou být užitečné, moh<br>nepovažujete za důvěryhodný, neinstalujte ten          | ou však také poškodit počítač. Pokud zdroj<br>to software. <u>Další informace</u> |

- 3) Program vyvolá nejprve instalaci podpůrných komponent společnosti Microsoft.
- 4) Poté proběhne instalace aktuální verze Nutri Pro EXPERT



- 5) Následně je uživatel vyzván ke vložení licenčního klíče, který získal při zakoupení produktu
- 6) Po úspěšném dokončení instalace je vhodné provést základní nastavení aplikace popsané v oddílu Nastavení.

#### 2.3. Aktualizace

Program při každém spuštění kontroluje na adrese data.nutripro.cz, zda není k dispozici novější verze aplikace. Pokud novější verzi najde, nabídne ji ke stažení.

| Aktualizac                    | e k dispozici 🛛 🛃  |
|-------------------------------|--|
| Aktualiza<br>K disp<br>stáhno | sce aplikace<br>ozici je nová verze NutriPro. Chcete tuto verzi<br>ut? |
| Název:                        | NutriPro   |
| Z:                            | data.nutripro.cz   |
|                               | O <u>K</u> <u>P</u> řeskočit   |

Pokud je stažení nové verze odsouhlaseno, je třeba vyčkat, než proběhne stažení instalačního balíčku a instalace. To může několik minut trvat.



Po úspěšné instalaci se program automaticky spustí již v aktualizované verzi.

#### 3. Ovládání programu

#### 3.1. Klient

Program obsahuje databázi klientů, k nimž jsou v časové řadě přiřazovány údaje z jejich návštěv. Díky tomu lze u klientů zpětně podrobně dohledat vývoj terapie i její výsledky. Kromě evidence základních údajů program umožňuje i doplnění poznámky pro potřebu terapeuta.

#### 3.1.1. Nový klient

Po kliknutí na ikonu *Nový klient* se otevře prázdný formulář Editace klienta. V jednotlivých polích je šedý popisek označující, jaké údaje jsou očekávány. Povinný údaj příjmení je označen červeným vykřičníkem, bez jeho vyplnění nelze klienta uložit.

| Constant Descention       |                          |            |            | (inclusion)    |                            |    | 1        |
|---------------------------|--------------------------|------------|------------|----------------|----------------------------|----|----------|
| Titul Jménö               | U Příjmení               | Titul      | Titul      | Karel          | Cerný                      |    | Titul    |
| Rodné číslo:              | Datum narození:          | Pohlavi:   | Rodné čísl | 0:             | Datum narození:            |    | Pohlavi: |
| rodné číslo               | Vyberte datum            | Vyberte: • | rodné čís  | lo             | 6.7.1962                   | 15 | Muž      |
| Adresa:                   |                          |            | Adresa:    |                |                            |    |          |
| Ulice                     |                          |            | Kobližná   | 10             |                            |    |          |
| Mésto                     |                          |            | Brno       |                |                            |    |          |
| PSČ                       |                          |            | 60200      |                |                            |    |          |
| Stát                      |                          |            | Stát       |                |                            |    |          |
| Kontaktní údaje:          |                          |            | Kontaktni  | údaje:         |                            |    |          |
| email                     |                          |            | email      | 1910531        |                            |    |          |
| telefon                   |                          |            | telefon    |                |                            |    |          |
| Poznámky - léky, suplemen | nty, dietní omezení atd. |            | Poznámky   | - léky, supler | nenty, dietní omezení atd. |    |          |
| Poznámka                  |                          |            | Poznámk    | a              |                            |    |          |
|                           |                          |            |            |                |                            |    |          |

Po vyplnění všech sledovaných údajů o klientovi je lze příslušným tlačítkem uložit do databáze. Tlačítko Zrušit umožňuje opuštění formuláře bez uložení zadaných údajů. Tím je proces zadávání nového klienta úspěšně ukončen. Po uložení klienta se tento automaticky objeví v levém sloupci klientů a program nabídne zadání návštěvy.

| S NutriPro Expert  |                                    |   |   |                                 |                    |  |
|--|------------------------------------|---|---|---------------------------------|--------------------|--|
| Novy<br>Klient Klient                                      | Nová<br>návštěva sestavy •<br>Nová | Vyhodnoceni<br>Smazat •<br>Tisk                       | Průzkumník<br>sestav<br>Databáze sestav a p               | Tabulka<br>potravin<br>xotravin | Nápověda<br>a info |  |
| Hledej Klienty.<br>Černý, Karel<br>6.7.1962<br>Kobližná 10 | P<br>0                             | Klient nemá zadány žádn<br>Novou návštěvu přidáte tla | <mark>é návětěvy.</mark><br>čítkem <u>Nová návštěva</u> . |                                 |                    |  |
| Široký. David<br>5.7.1981<br>Nám. Svobody 2                |                                    |   |   |                                 |                    |  |

#### 3.1.2. Editace klienta

Editace klienta je dostupná buď prostřednictvím ikony *Upravit detaily,* nebo rychlý přístup lze vyvolat dvojklikem nad jménem klienta. Formulář pro editaci je shodný se zadávacím formulářem klienta

#### 3.1.3. Smazání klienta

Odstranit klienta lze volbou ikony *Smazat klienta*. Tato funkce smaže nejen kartu klienta, ale i veškeré jeho návštěvy, vyhodnocení a sestavy. Před provedením této akce je nutno ji ještě potvrdit v dialogu, aby nedošlo ke smazání klienta omylem.

## 3.1.4. Vyhledání klienta

Vyhledat klienta lze prostřednictvím okna fulltextového vyhledávání *Hledej klienty* umístěného přímo nad seznamem klientů. Fulltextové vyhledávání znamená, že není nutno začít zadávat příjmení, vyhledává se obsah zadaného řetězce v příjmení a jméně všech klientů. Vyhledané záznamy se dynamicky zužují podle shody aktuálně zadaného řetězce.





#### 3.2. Návštěva

Návštěvy klientů jsou v programu evidovány v časové řadě, což umožňuje sestavení trendových zpráv, porovnání dopadů navržených sestav na zdravotní stav pacienta, využití dřívějších sestav jako základ pro návrh nových apod.

Na každé návštěvě může proběhnout přeměření sledovaných parametrů, vyhodnocení skutečně konzumovaných jídelníčků a návrh sestavy jídelníčků s ohledem na aktuální potřeby klienta.

#### 3.2.1. Nová návštěva

Nová návštěva se nabídne ihned po založení nového klienta nebo ji lze vyvolat nad zvoleným klientem přes ikonu *Nová návštěva*. Jednotlivé návštěvy jsou od sebe odlišeny datem. Při založení nové návštěvy se implicitně nabízí aktuální datum, při editaci je však lze dle potřeby změnit.

V rámci návštěvy lze u klienta evidovat základní hodnoty jako je výška, váha, obvod pasu a boků, dále lze podrobněji evidovat další tělesné obvody, dále výsledky vyhodnocení složení těla přístrojem Bodystat (případně jiným) a konečně údaje o hladinách cholesterolu. K návštěvě lze doplnit rovněž komentář terapeuta.

#### Ovládání programu

| Nový Upravit<br>klient Klient Klient | Nová<br>Vštěva<br>Votvětka<br>Vstěva<br>Návštěva<br>Návštěva   | Tisk Průzi<br>Do  | kumnik Vzorová<br>stav sestava<br>atabáze sestav a po  | Tabulka<br>potravin<br>etravin   | Nastaveni Na   | ()<br>pověda<br>a info     |  |  |
|--------------------------------------|--|---|--|--|--|----------------------------|--|--|
| Hledej Klienty.                      | Návštěvy vybraného klienta:<br>Návštéva 07.02.2013<br>Cile redukční diety spiněny<br>Návštéva 03.01.2013<br>Povánoční kontrola<br>První konzultace<br>Bill | Datum návštěvy: 3.<br>Základní hodnoty:<br>Váha:<br>Výška:<br>B<br>Tělesné obvody:<br>Levá paže:<br>Levé stehno:<br>Levé stehno:<br>MET:<br>Ocholesterol - spek<br>Celkový:<br>Triglyceridy:<br>Komentář: | 1.2013 15<br>76<br>175<br>MI: 24,8 ideálr<br>37<br>55<br>34<br>- profesionální bio<br>16 Kg<br>10 Kg<br>50 Kg/ | kg<br>cm<br>if váha<br>cm<br>cm<br>cm<br>cm<br>= 21.1%<br>= 13.2%<br>L = 65,8%<br>mmol/L | Pas:<br>Boky:<br>Poměr:<br>Pravé paže:<br>Pravé stehno:<br>Pravé lýtko:<br>Pravé lýtko:<br>( analýza složení těla<br>CEV:<br>Podkožní tuk:<br>Aerobní kapacita:<br>HDL cholesterol:<br>LDLcholesterol: | 79<br>37<br>56<br>34<br>22 | cm<br>cm<br>cm<br>cm<br>cm<br>cm<br>cm<br>ml02/kg/min<br>mn0/L | Návštěva obsahuje návrh i vyhodnov<br>Navržená sestava:<br>Název sestavy:<br>Zadaných dni: 1<br>Energetický průměr na den: 304 kJ<br>John (přinesená sestava):<br>Název sestavy:<br>Zadaných dni: 1<br>Energetický průměr na den: 1671 kJ<br>John (přinesená sestava):<br>Název sestavy:<br>Zadaných dni: 1<br>Drevřít vyhodnocení |

#### 3.2.2. Editace návštěvy

K zadaným datům návštěvy se lze kdykoliv vrátit a editovat je, je nutno mít vybraného správného klienta a jeho příslušnou návštěvu. Pro editaci návštěvy tedy není potřebná nabídka v hlaví liště, po výběru dříve založené návštěvy je možno ji hned upravovat.

#### 3.2.3. Smazání návštěvy

Pokud je potřeba smazat chybně zadanou návštěvu, je možno tak učinit z hlavní lišty v sekci Návštěva přes volbu *Smazat* a následně (pokud bylo k návštěvě přiřazeno vyhodnocení či návrh sestavy) v podmenu vybrat možnost *Smazat návštěvu*. Pokud vyhodnocení ani sestava nebyly zadány, dojde ke smazání návštěvy již po volbě Smazat. Mazána je aktuálně vybraná návštěva, jež je vysvícena odlišnou barvou a jejíž detaily jsou právě na obrazovce. Smazání je potřeba potvrdit ještě v okně dialogu.

#### 3.3. Cílování

Volba *Cílování* v hlavní liště v sekci Návštěva nabízí možnosti zadání cílů tělesných faktorů a příjmu nutrientů klienta. Zadané cíle se vztahují zvlášť ke každému klientovi a návštěvě. Zadané hodnoty se dědí do budoucích návštěv. Cíle se projeví v tiskových výstupech, návrzích a vyhodnoceních jídelníčků klienta.

# 3.3.1. Cíle klienta

*Cíle klienta* umožňuje nutričnímu terapeutovi přiřadit k aktuální označené návštěvě navržené cílové hodnoty tělesných faktorů klienta. Po prvním zadání a uložení hodnot se hodnoty cílování dále dědí do dalších nově vytvořených návštěv, a to vždy z návštěvy s nejnovějším datem.

Zadané hodnoty cílování se projeví v tiskových výstupech. Hodnoty cílování tělesných faktorů z více návštěv zobrazí trendový graf pro každý zadaný cíl. Faktory bez vyplněného cíle se v tiskové zprávě nezobrazí.

Po zadání všech sledovaných hodnot je potřeba tyto hodnoty uložit tlačítkem *Uložit*. To se nachází v pravé spodní části okna.

# 3.3.2. Cíle příjmu

*Cíle příjmu* umožňuje nutričnímu terapeutovi přiřadit k aktuální označené návštěvě hodnoty příjmu nutrientů klienta. Napravo od pole nutrientu je zobrazena doporučená hodnota (rozmezí DDD) pro průměrného muže resp. ženu. Po prvním zadání a uložení hodnot se hodnoty cílování přebírají do dalších nově vytvořených návštěv, a to vždy z návštěvy s nejnovějším datem.

Zadané hodnoty cílování se zobrazují v oknech vyhodnocení a návrhu, dále také v tiskových výstupech. Pokud u nutrientu nejsou zadány cíle, probíhá vyhodnocení proti obecným DDD. Nutrienty bez vyplněného cíle se v detailní tiskové zprávě nezobrazí.

Tlačítko *Import* je určeno pro rychlé vkládání předdefinovaných hodnot nutrientů. Po kliknutí jednoduše vyberete požadovaný soubor s příponou xml a hodnoty se vám okamžitě načtou do příslušných polí. Ukázkové soubory najdete na našich stránkách na adrese: <u>www.nutripro.cz/podpora/Download</u>.

Po zadání všech sledovaných hodnot je potřeba tyto hodnoty uložit tlačítkem *Uložit*. To se nachází v pravé spodní části okna.

|            | Cílování tělesných f           | aktorů             |               |            |
|------------|--------------------------------|--------------------|---------------|------------|
|            | Cílování tělest                | ných fakto         | rů pro klier  | nta Ondřei |
| a.         | Novák, pro ná                  | vštěvu 2.1         | 0.2014        | ita onarej |
|            | Základní hodnot                | v                  |               |            |
|            | H                              | ,<br>Imotnost (kg  | 75            |            |
|            |                                | Pas (cm            | 85            |            |
|            |                                | Boky (cm           | 95            |            |
|            | Data z analýzy sl              | ožení těla, k      | ondiční stat  | us         |
|            | Celot                          | tělový tuk (kg     |               |            |
|            | Aktivní těles                  | ná hmota (kg       |               |            |
|            | Celková těle                   | esná voda (kg      |               |            |
|            | Podkožní tuk                   | kaliperaci (%      |               |            |
|            | Celkovy energet                | ický výdej (k)     |               |            |
|            | Aerobni kapacita (i            | mIO2/kg/min        |               |            |
|            | Cholesterol<br>Cholesterol cel | kový (mmol/l       |               |            |
|            | Triglice                       | eridy (mmol/l      |               |            |
|            | HDL choles                     | terol (mmol/l      |               |            |
|            | LDH choles                     | terol (mmol/l      |               |            |
|            | Tělesné obvody                 |                    |               |            |
|            | Pa                             | aže pravá (cm      | 33            |            |
|            |                                | Paže levá (cm      | 33            |            |
|            | Steh                           | no pravé (cm       | 55            |            |
|            | Ste                            | hno levé (cm       | 55            |            |
|            | Lýt                            | ko pravé (cm       | 40            |            |
| čílování p | říjmu nutrientů                | Contraction of the | Second Sec    | <b>X</b>   |
| Cílovár    | ní příjmu nutrie               | ntů pro (          | Ondřej Nov    | /ák        |
| 9.11.20    | )14 (doporučen                 | é hodnot           | v viz         |            |
| www.n      | utripro.cz/wiki)               |                    |               |            |
| ákladní    |                                |                    |               | *          |
|            | Energie (kcal)                 | 2380.0             | 2437          |            |
|            | Sacharidy (g)                  | 200                | 300 (265 - 3  | 50)        |
|            | Cukry (g)                      | 60                 | 60            | E          |
|            | Tuky (g)                       | 60                 | 79 (66 - 111) |            |
|            | Bílkoviny (g)                  |                    | 59 (max: 140  | ) []       |
|            | Vláknina (g)                   |                    | (min: 30)     |            |
|            | Popel Celkem (g)               |                    | -             |            |
|            | Alkohol (a)                    |                    | (max: 20)     |            |
|            | Voda (g)                       |                    | 2600          |            |
| /itamínv   | ,                              |                    |               |            |
|            | Vitamin C (mg)                 |                    | 100 (max: 10  | 00)        |
| Retin      | ol - vitamin A (μg)            |                    | 1000 (max: 1  | 500)       |
|            | Beta karoten (µg)              |                    | 4000 (2000 -  | 10000      |
| ,          | Alfa tokoferol (mg)            |                    | 14 (4 - 300)  |            |
|            | vit.D IU (UI)                  |                    | 200 (max: 20  | 00)        |
| /itamin D  | (mikrogramů) (ug               |                    | 5 (max: 50)   |            |
| Th         | iamin - vit.B1 (mg)            |                    | 1.2           |            |
|            | Riboflavin B2 (mg)             |                    | 1.4           |            |
|            | Niacin vit. B3 (mg)            |                    |               |            |
| liacin Fh. | inslant Calkam (NI             |                    | 16            | ~          |
|            | <b></b>                        |                    |               | Y          |
|            | Zrušit                         | import             | Ulo           | zit        |
|            |                                |                    |               |            |

# 3.3.3. Populační kategorie

Nutri Pro EXPERT nabízí možnost použít různé populační kategorie pro vyhodnocení doporučených denních dávek jednotlivých nutrientů podle pohlaví, věku, stupně fyzické zátěže a případně dalších faktorů jako je těhotenství či období kojení.

Nutri Pro EXPERT navíc uživatelům umožňuje vytvořit vlastní definici populačních kategorií (umožnuje přidávat vlastní kategorie, rušit stávající, měnit hodnoty).

# 3.3.4. Import populačních kategorií přes cílování

Nutri Pro EXPERT nabízí různé populačni kategorie pro vyhodnocení doporučených denních dávek jednotlivých nutrientů podle pohlaví, věku, stupně fyzické zátěže a případně dalších faktorů jako je těhotenství či období kojení.

Na základě dostupných zdrojů jsme připravili balíček souborů doporučených denních dávek pro 31 populačních kategorií členěných kromě pohlaví i dle věku a stupně fyzické zátěže. Definice je obsažena ve zkomprimovaném souboru, který je potřeba si nejprve připravit následujícícm způsobem:



- Stažení souboru http://www.nutripro.cz/files/PopKategorie.zip
- Stažený soubor je nutné nejprve rozbalit do volitelného cílového umístění v počítači tak, abychom adresář se všemi rozbalenými soubory jednoduše nalezli.
- Vhodný soubor populační kategorie lze nyní v Nutri Pro importovat do návštěvy klienta prostřednictvím funkce *Cíle příjmu* zvolením možnosti *Import*. Následně musíte nalézt cestu k umístění adresáře, kde jste soubor rozbalili.
- Objeví se vám nabídka 31 různých populačních kategorií (viz obrázek výše). Po otevření se vám všechny hodnoty obsažené ve zvoleném souboru importují do cílů příjmu.

# 3.3.5. Uložení vlastní populační kategorie

Soubory populačních kategorií vhodné pro import do cílování je možno editovat jakýmkoliv textovým či xml editorem (stačí např. Poznámkový blok), pro uživatelsky příjemné zobrazení je však výhodné použít aplikaci Microsoft Excel.

V úvodním dialogu je vhodné zvolit otevření souboru jako tabulku XML:

| Otevřít XML                              |                                  | ? <mark>- x</mark> |
|--|----------------------------------|--------------------|
| Vyberte, jak cho<br><u>Ja</u> ko tabulku | xML                              | otevřít:           |
| Jako sešit je Použít podol               | n pro čtení<br>mo úloh Zdroi XMI |                    |
| ОК                                       | Storno                           | Nápo <u>v</u> ěda  |

#### Ovládání programu

|          |  | (" - ) =  |                   |  | Sešit2 - Mici | rosoft Exc | el                     |   | Nástroje ta             | bulky                      |  |   |                            |               |   |    |            |          | - 0 -  | x         |
|----------|--|-----------|-------------------|--|---------------|------------|------------------------|---|-------------------------|----------------------------|--|---|----------------------------|---------------|---|----|------------|----------|--------|-----------|
| C        | Domů   | Vložen    | R                 | ozložení stránky   | Vzorce        | Data       | Revize                 | Zobrazení   | Návrh                   |                            |  |   |                            |               |   |    |            |          | () _ C | = x       |
| Ná<br>Ta | izev tabulky:<br>bulka1<br>} Změnit velikos<br>Vlastnost | t tabulky | So<br>- O<br>- Pi | ouhrn s kontingen<br>debrat stejné<br>fevést na rozsah<br>Nástroje | nční tabulkou | Export     | Aktualizova<br>Data ex | Otevřít v     Sách vlastno     Otevřít v     Sách Odpojit     terní tabulky     terní tabulky | <b>ti</b><br>prohlížeči | Se záhl<br>Řádek<br>Pruhov | avím<br>souhrnů<br>ané řádky<br>Možnosti s | První slou<br>Poslední s<br>Pruhované<br>tylů tabulek | pec<br>loupec<br>é sloupce | Styly tabuliy |   |    |            |          |        |           |
|          | A1   | •         | (                 | <i>f</i> ∞ Kod   |               |            |                        |   |                         |                            |  |   |                            |               |   |    |            |          |        | ×         |
|          |  | А         |                   |  |               | В          |                        |   | С                       | D                          | E  | F   | G                          | Н             | 1 | J  | K          | L        | M      |           |
| 1        | Kod  |           | ~                 | Název  |               |            |                        |   | Hodnota 💌               |                            |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 2        | Energie  |           |                   | Energie  |               |            |                        |   | 10000                   | )                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 3        | Proteiny   |           |                   | Bílkoviny  |               |            |                        |   | 56                      | 5                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 4        | TukyCelkem   | 1         |                   | Tuky   |               |            |                        |   | 66                      | 5                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 5        | Sacharidy  |           |                   | Sacharidy  |               |            |                        |   | 375                     | 5                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        | -         |
| 6        | MonoDisach   | aridy     |                   | Cukry  |               |            |                        |   | 60                      | )                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 7        | Cholesterol  |           |                   | Cholesterol  |               |            |                        |   | 240                     | )                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 8        | Vlaknina   |           |                   | Vláknina   |               |            |                        |   | 38                      | 3                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 9        | Na   |           |                   | Sodík  |               |            |                        |   | 1500                    | )                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 10       | К  |           |                   | Draslík  |               |            |                        |   | 4000                    | )                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 11       | Ca   |           |                   | Vápník   |               |            |                        |   | 1100                    | )                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 12       | P  |           |                   | Fosfor   |               |            |                        |   | 1100                    | )                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 13       | Fe   |           |                   | Železo   |               |            |                        |   | 18                      | 3                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 14       | С  |           |                   | Vitamin C  |               |            |                        |   | 90                      | )                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 15       | Phenylalani  | ne        |                   | Fenylalanin  |               |            |                        |   | 3000                    | )                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 16       | FattyAcidsTo   | otalSatur | ated              | Nasycené mast  | né kyseliny   |            |                        |   | 20                      | )                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 17       | Glykemickyl  | Index     |                   | Glykemický ind   | lex           |            |                        |   | 50                      | )                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 18       | Polyoly  |           |                   | Polyoly  |               |            |                        |   | 17                      | 7                          |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 19       | Ash  |           |                   | Popel Celkem   |               |            |                        |   |                         |                            |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 20       | Sucs   |           |                   | Sacharóza  |               |            |                        |   |                         |                            |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 21       | Glus   |           |                   | Glukóza  |               |            |                        |   |                         |                            |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 22       | Frus   |           |                   | Fruktóza   |               |            |                        |   |                         |                            |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 23       | Lacs   |           |                   | Laktóza  |               |            |                        |   |                         |                            |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 24       | Mals   |           |                   | Maltóza  |               |            |                        |   |                         |                            |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 25       | Alc  |           |                   | Alkohol  |               |            |                        |   |                         |                            |  |   |                            |               |   |    |            |          |        | _         |
| 26       | Oxalac   |           |                   | Kyselina šťavel  | ová           |            |                        |   |                         |                            |  |   |                            |               |   |    |            |          |        |           |
| 27       | Water  |           |                   | Voda   |               |            |                        |   |                         |                            |  |   |                            |               |   |    |            |          |        | -         |
| н        | < → → List1  | List2     | List3             | 2  |               |            |                        |   |                         |                            |  | 14  |                            |               | Ш | 17 |            |          |        |           |
| Při      | praven   |           |                   |  |               |            |                        |   |                         |                            |  |   |                            |               |   |    | III 🛄 🔟 10 | 10 % 😑 — |        | $ \oplus$ |

#### Soubor se pak otevře v dobře čitelném tabulkovém tvaru:

Při editaci je nutno dodržovat následující zásady:

- V tabulce upravujte pouze sloupec hodnoty. Ne všechny nutrienty uvedené v tabulce musí mít vyplněnu doporučenou denní dávku.
- Číslo 0 je taky hodnota, proto pokud si nejste doporučenou dávkou / cílem nutrientu jisti, nechte buňku prázdnou.
- Soubor je třeba uložit opět pod novým jménem s příponou .xml (tedy přejmenovat změnit formát souboru z XLS na XML).
- Nový soubor s příponou xml můžete opět importovat přes možnost cíle příjmu. Všechny zadané hodnoty se ze souboru automaticky importují do cílů příjmu klienta.

#### 3.4. Funkce DIA

Nutri Pro Expert nově nabízí možnost volby typu DIA diety individuálně pro každého klienta. Tato funkce se nachází v kartě klienta. Pokud má klient DIA omezení, je vhodné si podle následující tabulky zvolit typ DIA diety (pomocná tabulka se objeví po najetí myši na modrý informační symbol). Vybraný typ DIA omezení se projeví v tiskovém DIA výstupu.

| Typ DIA diety: | Vyberte: 🔻                  | 0 |
|----------------|-----------------------------|---|
| Adresa:        | Vyberte:                    |   |
| Zemědělská 18  | Dia-redukční 120g Sacharidů |   |
| Brno           | Dia-A 150 g Sacharidů       |   |
| 602 00         | Dia-B 200 g Sacharidů       |   |
| České zamuklik | Dia-C 250 g Sacharidů       |   |
| Ceska republik | Dia-D 300 g Sacharidů       |   |

| Typ diety | Sacharidy<br>(g/% celkové energie)** | Bílkoviny<br>(g/% celkové energie)** | Tuky<br>(g/% celkové energie)** | Energie<br>(kcal/kJ)** |
|-----------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| redukční  | 120/43                               | 70/25                                | 40/32                           | 1100/4600              |
| A         | 150/44                               | 80/23                                | 50/33                           | 1400/6300              |
| В         | 200/45                               | 90/20                                | 70/35                           | 1800/7500              |
| с         | 250/48                               | 95/18                                | 80/34                           | 2100/8800              |
| D         | 300/50                               | 100/16                               | 90/34                           | 2400/10000             |

\*Jedná se o rámcové doporučení, které může být modifikováno celkovou hmotností (denními dávkami živin v g/kg hmotnosti), fyzickou aktivitou a dalšími chorobami

\*\* jednotlivé hodnoty jsou zaokrouhleny

# 3.5. Energetický výdej - Management fyzické aktivity

Nutri Pro EXPERT nově nabízí možnost spočítat celkový energetický výdej (CEV) klienta. Nutri Pro EXPERT počítá energetický výdej klienta z hodnoty bazálního metabolismu v klidu (BMR), úrovně fyzické aktivity klienta (PAL) a mimořádných dodatečných denních aktivit klienta. Metabolické výpočty se nachází v kartě návštěvy klienta. Hodnoty energetického výdeje jsou v tiskovém výstupu porovnány s energetickým příjmem klienta.

| Zakladni hodnoty:                         |                        | Dari                        |                     |             |
|---|------------------------|-----------------------------|---------------------|-------------|
| Vana: 80                                  | ) Kg                   | Pas:                        | 90                  | cm          |
| Výška: 17                                 | r5 cm                  | Boky:                       | 100                 | cm          |
| BM  | I: 26,1 nadváha        | Poměr: 0,9                  | Nízké rizil         | co          |
| <ul> <li>Tělezné obyodu:</li> </ul>       |                        |                             |                     |             |
| <ul> <li>Telesne obvody:</li> </ul>       |                        |                             |                     |             |
| <ul> <li>Data z analýzy slože</li> </ul>  | ní těla (Bodystat, DEX | A a pod.), metabolické výpo | očty, kondiční stat | us          |
| Celotělový tuk:                           | kg = 0%                | Rovnice výpočtu BMR:        | Mifflin St Jeor 🔻   | 0           |
| Aktivní hmota ATH:                        | kg = 0%                | BMR:                        | 1698,8              | kcal 🕕      |
| Bezvodá ATH:                              | kg = 0%                | PAL:                        | 1,5 🛟               | 0           |
| elková tělesná voda:                      | kg = 0%                | CEV:                        | 2548,1              | kcal/24h 🕕  |
| Podkožní tuk:                             | %                      | Aerobní kapacita:           |                     | mIO2/kg/min |
| - Chalastani                              | and a data to          |                             |                     |             |
| <ul> <li>Cholesterol - spektru</li> </ul> | im noanot:             |                             |                     |             |
|   |                        |                             |                     |             |

# 3.5.1. Bazální metabolický výdej (BMR)

Bazální metabolický výdej je množství energie vydané v klidovém stavu v teplotně neutrálním prostředí na lačno. Hodnotu BMR lze vypočítat různými metodami. Nutri Pro EXPERT nabízí možnost výběru z 5 rovnic výpočtu BMR. Hodnota BMR se počítá vždy z údajů uvedených v příslušné kartě návštěvy klienta (výška, váha, ATH, atd...).

# 3.5.2. Běžná úroveň fyzické aktivity (PAL)

Úroveň fyzické aktivity (PAL) je způsob vyjádření každodenní fyzické aktivity člověka číslem. Je používán k odhadu celkového energetického výdeje člověka. Nastavení hodnoty PAL klienta se nachází v kartě klienta. Hodnota PAL může být také individuálně upravena u jednotlivých návštěv. Pomocná tabulka hodnot PAL je vidět na obrázku.

| Pracovní zátěž a zátěž ve volné | PAL       | Příklady                                      |
|---------------------------------|-----------|---|
| výhradně sedící nebo ležící     |           |   |
| způsob života                   | 1,2       | staří, nemocní lidé                           |
| výlučně sedavý způsob života    |           |   |
| bez volnočasové aktivity nebo   |           | entration in the short                        |
| upoutání na lůžko               | 1,4 - 1,5 | úředníci, mechanici                           |
| sedavá činnost s občasnou       |           |   |
| lehkou činností ve stoje nebo v |           | laboranti, řidiči, studenti, práce u běžícího |
| chůzi                           | 1,6 - 1,7 | pásu  |
| činnost převážně ve stoje a v   |           |   |
| chůzi                           | 1,8 - 1,9 | prodavači, číšnící, mechanici, řemeslníci     |
| fyzicky náročná pracovní        |           | stavební dělníci, zemědělci, lesníci,         |
| činnost                         | 2,0 - 2,4 | výkonní sportovci                             |

# 3.5.3. Denní aktivity

Funkce denní aktivita umožňuje na základě váhy klienta, doby a hodnoty MET pohybové aktivity spočítat dodatečnou denní aktivitu klienta. Tím je možné přesnějí specifikovat celkový denní energetický výdej klienta, pokud se jeho pohybový režim nárazově zvýší oproti zadané hodnotě PAL.

Funkce denní aktivita je dostupná po kliknutí na modrý podtržený nápis *Denní aktivita: CEV návštěva* ve spodní části okna vyhodnocení nebo návrhu. Funkce denní aktivita je vázaná na hodnotu CEV konkrétní návštěvy klienta. Pokud CEV není v kartě návštěvy vyplněna, tato funkce není ve vyhodnocení/ návrhu viditelná.

| 💕   🔲   Ondřej Novák > 9.11.2014  | 4 - VYHODNOCENÍ                                    |                                     |  |                       |                 |   |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
|---|--|-------------------------------------|--|-----------------------|-----------------|---|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|-------|---------|--------|----------|
| Sestava   |  |                                     |  |                       |                 |   |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| Kopírovat •     Vložit     Vložit     Přidat     potravinu     Schránka     Vložit            | delníčky<br>jídelníčky jídelníček jíd<br>Dny v ses | mazat<br>lelníček Vy<br><i>tavě</i> | ázev: 8.9.20<br>řadí dne: <<br>rtvoř recept<br>Jíd | 14<br>> De<br>jid     | nní<br>la • Pos | nožství:<br>Smazat potra<br>Juň: † ↓<br>Potravina | vinu Te                      | sk Graf<br>analy<br>Reporty | ická Ko<br>ýza• r<br><i>Vyh</i> | píruj do<br>távrhu       | Nápověda<br>a info      | a                  |       |         |        |          |
| Rychlé přidání potravin   |  |                                     |  |                       |                 |   |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| Hedei Dotraviny   | <ul> <li>Ondřej Novák ()</li> </ul>                | > 9.11.2014                         | VYHODNO  | CENÍ Název            | sestavy (vy     | plňte)  |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| niedej Potraviny  | Poznámka pro celou se                              | stavu:                              |  |                       |                 | Pozn  | ámka pro de                  | en: 8.9.20                  | 14                              |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| 3BIT intensimmo<br>Actimel 0.1% tuku slazený náhrad<br>Actimel Bílý slazený<br>Actimel Jahoda |  |                                     |  |                       |                 | Děh teni  | , 6,4 km/h (9<br>s, obecně p | 9,4 min / k<br>o dobu 60    | km) po dob<br>) minut (M        | u 60 minut<br>ET 7,3) Ce | (MET 6) (<br>kem: 584 k | Celkem: 480 k<br>J | J     |         |        |          |
| Actimel Malina-Brusinka   | 0.0.2014   | 0.0.2014                            |  | 10.0 2014             |                 | 11.0.2014   |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         | Γ      | Základní |
| Actimel Višeň   | Determine  | 9.9.2014                            |  | 10.9.2014<br>Maažatuí | CI              | Energia C.  | ala a si du s                |                             | Culury                          | Tuler                    | Pillensiess             | Mélonina           | Denel | Alkehel | Veda   | Zukiuum. |
| Activia Kysaný nápoj bílý   | Potravina  |                                     |  | ININO2SIVI<br>[0]     | [-]             | [kcal]  | fol [10                      | a sach l                    | [a]                             | [a]                      | [a]                     | fol                | fol   | Inl     | [a]    |          |
| Activia Lehká & Fit Nápoj Černý n   |  |                                     |  | 191                   |                 | (RCG)   | 191120                       | o social                    | 141                             | 191                      | 141                     | 141                | 191   | 191     | 141    | ~        |
| Activia Nápoj Broskev & Cereálie  | 🔿 Snídaně  | Mn.: 285g,                          | En.: 635,8,  | Sach.: 93,2g,         | Tuk: 22,5       | g, Bílk.: 14,20                                   | 9                            |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| Activia Nápoj Jahoda & Kiwi   | Máslo I čerstvé                                    |                                     |  | 21.0                  | -               | 155.6   | 0.1                          | 0.0                         | 0.1                             | 17.5                     | 0.1                     | 0.0                |       | 0.0     | 3.2    |          |
| Activia Nápoj Lesní plody   |  |                                     |  | 21,0                  |                 | 200,0   | •,=                          | 0,0                         | •,*                             |                          | ·,-                     | 0,0                |       | 0,0     | -,-    |          |
| Activia Napoj Mango & Papaja  | logurt Activia Borůvka                             |                                     |  | 100.0                 | 41.0            | 1141  | 16.4                         | 16                          | 167                             | 32                       | 44                      | 0.4                |       | 0.0     | 93.2   | =        |
| Agave, denydratovane  |  |                                     |  | 120,0                 | ,-              |   | ,-                           | -/-                         |                                 | -/-                      |                         | -1.                |       | -/-     | ,-     |          |
| Agave, sylove   | Rohlík pšeničný bílý                               |                                     |  | 120.0                 | -               | 320.0   | 65.3                         | 6.5                         | 13                              | 1.7                      | 9.6                     | 41                 | -     | 0.0     | 46.2   |          |
| Alfalfa semena naklíčená svrová   | filling poenieny only                              |                                     |  | 129,0                 |                 | 520,0   | 00,0                         | 0,0                         | 2,0                             | -,,                      | 5,5                     | 1,2                |       | 0,0     | 10,2   |          |
| Alkoholické dezertní víno sladké  | Med včelí, průměr                                  |                                     |  | 15.0                  |                 | 46.0  | 11.3                         | 11                          | 11.0                            | 0.0                      | 01                      | 0.0                |       | 0.0     | 3.6    |          |
| Alkoholické, dezertní víno, suché   |  |                                     |  | 15,0                  |                 | ,.  | ,-                           | -,-                         | ,-                              | -,-                      | -,-                     | -,-                |       | -/-     | -,-    |          |
| Alkoholické, gin (40% obj. alkohol  |  |                                     |  |                       |                 |   |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| Alkoholické, koktejl, daiquiri (rum   | Přesnídávka  | Mn.: 138g,                          | En.: 71,9,   | Sach.: 19,1g,         | Tuk: 0,2g,      | Bílk.: 0,4g                                       |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| Alkoholické, koktejl, Pina Colada (   | Jablko, svrové, se slupko                          | u, průměr                           |  | 138.0                 | -               | 71.9  | 19.1                         | 1.9                         | 14.3                            | 0.2                      | 0.4                     | 2.6                | 0.3   | 0.0     | 118.1  |          |
| Alkoholické, koktejl, skotská a soc   |  |                                     |  | 130,0                 |                 |   |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| Alkoholické, koktejl, whisky sour r   |  |                                     |  |                       |                 |   |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| Alkoholické, koktejl, whisky sour r   | Oběd   | Mn.: 789g,                          | En.: 431,1,  | Sach.: 59,3g,         | Tuk: 2,9g,      | Bílk.: 43,9g                                      |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        | -        |
| Alkonolicke, kokteji, wnisky sour s   | Celkem   |                                     |  |                       | 41,0            | 1676,6  | 225,9                        | 22,6                        | 61,6                            | 39,9                     | 104,6                   | 15,6               | 14,5  | 0,0     | 1189,7 |          |
| Alkoholické, koktejí, whisky sour s   |  |                                     |  |                       |                 |   |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| Alkoholické, likér, káva (20,5% obj<br>Alkoholické, likér, káva (31,5% obj                    | Cil:   |                                     |  |                       |                 | 2380,0  | 200,0                        |                             | 60,0                            | 60,0                     |                         |                    |       |         |        |          |
| Alkoholické, likér, káva a smetana  | % cíla nabo DDD                                    |                                     |  |                       |                 | 70.%  | 112.9/                       |                             | 102.%                           | 66.%                     | 177 %                   | 52.94              |       | OK      | 46.%   |          |
| Alkoholické, likér, mentol (36% ob  | 76 CITE TIEDO DOD                                  |                                     |  |                       |                 | 70 %  | 113 /0                       |                             | 103 76                          | 00 /8                    | 1// /0                  | 52 70              |       | OK      | 40 %   |          |
| Alkoholické, pivo, (4% obj.)  | Energetický podíl (EP) /                           | den:                                | Sacharidy:   | 50% Tuky: 219         | 6 Bilkoviny:    | 25%   |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| Alkoholické, pivo, 12 st., (5% obj.   |  |                                     |  |                       |                 |   |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| Alkoholické, rum (40% obj. alkohc   | Denní aktivita: CEV náv                            | <u>števa =</u> 3000,0               | + 254,3  | kcal = 3              | 254,3           |   |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| Alkoholické, stolní víno, bílé (11,5' +   | Sestava - průměr % DDD                             |                                     | Energie: 88  | 3% Sacharid           | v: 64% Tu       | kv: 131% B  | ilkoviny: 163                | 1%                          |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |
| < III >   |  |                                     |  |                       |                 |   |                              |                             |                                 |                          |                         |                    |       |         |        |          |

# 3.5.4. Zadávání aktivit

Aktivity se do seznamu aktivit jednoduše přidávají výběrem z roletkového menu, zadáním doby aktivity v minutách a potvrzením tlačítka **Přidat**.

Pro uložení seznamu aktivit do vyhodnocení/ návrhu je nutné vše potvrdit tlačítkem **O**k. Celková energie aktivit se přepočítá podle původní hodnoty CEV a do prázdného pole ve vyhodnocení/ návrhu se připočítá pouze výdej energie, který je nad rámec CEV. Z tohoto důvodu je nutné všechny aktivity nejprve zapsat na seznam a poté je všechny potvrdit. Celý seznam dodatečných aktivit se navíc automaticky zapíše do poznámky k příslušnému dni.

| vity  |   |
|---|---|
| Aktivity:   | Čas [min]:  |
| tenis, obecně MET 7,3   | ← 60 Přidat   |
| běh, 6,4 km/h (9,4 min / km) p<br>tenis, obecně po dobu 60 minu | o dobu 60 minut (MET 6) Celkem: 480 kJ<br>ıt (MET 7,3) Celkem: 584 kJ |
| Hmotnost [kg]: 80   | Celkem energie: 1064,0 kJ<br>DK Zrušit                                |

#### 3.6. Vyhodnocení

S nutričními daty klienta pracuje program ve dvou režimech. Vyhodnocením rozumíme zadanou sadu jídelníčků dodaných klientem, které obsahují skutečně zkonzumované potraviny za uplynulé období. Na základě tohoto vstupu je pak možno provést vyhodnocení množství přijatých živin a energie, porovnání vůči doporučeným denním dávkám. Pokud je k dispozici i návrh sestavy z poslední návštěvy, je možno zjistit, do jaké míry se klient držel doporučení.

V režimu *Návrh sestavy* pak nutriční terapeut sestaví klientovi na místu sadu jídelníčků pro další období.

Z hlediska zadávání do programu se jedná o analogické činnosti, zadávání údajů tedy bude popsáno pouze na příkladu Vyhodnocení.

#### 3.6.1. Nové vyhodnocení

Vyhodnocení je vždy vázáno na konkrétní návštěvu klienta. Před zadáním Vyhodnocení tedy musí být nejprve definována návštěva. Pokud je návštěva definována a vybrána, v hlavní liště v sekci Návštěva se zpřístupní odkaz Vyhodnocení a po jeho volbě se otevře editační okno sestavy, v tomto případě pro zadání vyhodnocení.

| 🛟 🗌 🔤 Pavel Dlouhý > 1.8.2013  | - VYHODNOCENÍ > První vyhod                                    | nocení   | D               | 3               |   |                  |                        |                       |                    |                    | X        |
|--|--|--|-----------------|-----------------|---|------------------|------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|----------|
| Sestava  |  |  |                 |                 |   |                  |                        |                       |                    |                    |          |
| C Kopírovat •<br>Vložit<br>Sestava<br>Schránka   | btraviny<br>Jelníčky<br>Přidat Smazat<br>jídelníček jídelníček | Název: Den 2<br>Pořadí dne: <<br>k Vytvoř recept | > De<br>jíd     | nní<br>la • Pos | nožství:<br>Smazat pot<br>suň: <sup>↑↓</sup><br>Potravine | ravinu T         | isk Grafick<br>analýza | tá Koj<br>a∙ n<br>Vvh | píruj do<br>návrhu | Nápověda<br>a info |          |
| Puchlá přidání potravin  | City v sestave   | 5100   | SUNCER          |                 | roduran   |                  | neporty                | - Vyn                 | ounocent           |                    |          |
|  | <ul> <li>Pavel Dlouhý () &gt; 1.8.20</li> </ul>                | 13 - VYHODNOCE                                   | NÍ > První      | vyhodnoce       | ní  |                  |                        |                       |                    |                    |          |
| niedej Politaviny  | Poznámka pro celou sestavu:                                    |  | Pa              | známka pro      | den: Den i  | 2                |                        |                       |                    |                    |          |
| Actimel 0.1% tuku slazený náhrad<br>Actimel Bílý slazený<br>Actimel Bílý slazený                     | Snaha zakomponovat prvky r<br>vyhnout se fast food pokrmů      | racionální výživy a<br>im                        |                 | ablko syrove    | é nevyhovu  | je, mírná aler   | gická reakce,          | příště rac            | lěji něco jir      | iého.              |          |
| Actimel Lesní plody  | Den 1 Den  | 2  | Den 3           |                 | 1   |                  |                        |                       |                    | Základı            | ní       |
| Actimel Malina/Brusinka<br>Actimel Višeň   | Potravina  |  | Množství<br>[a] | GI<br>[-]       | Energie<br>[-]  | Sacharidy<br>[q] | Cukry<br>[a]           | Tuky<br>[a]           | Bílkoviny<br>[a]   | Vláknina<br>[ɑ]    | Po       |
| Activia Kysany napoj bily<br>Activia Lehká & Fit Nápoj Černý n<br>Activia Nícasi Baselova & Cossília | Snídaně Mn.:   | : 175g, En.: 283,5,                              | Sach.: 50g,     | Tuk: 6,7g,      | Bílk.: 7,1g   |                  |                        |                       |                    |                    | <u>~</u> |
| Activia Nápoj Jahoda & Kiwi  | Jablko, syrové, se slupkou                                     |  | 105,0           | -               | 54,7  | 14,5             | 10,9                   | 0,2                   | 0,3                | 2,0                | =        |
| Activia Nápoj Kango & Papája   | Knacke Brot  |  | 50,0            | -               | 173,0   | 35,0             | 0,8                    | 1,2                   | 5,4                | 4,0                |          |
| Agave, syrové<br>Agave vařené  | Lučina - základní  |  | 20,0            | 0,0             | 55,7  | 0,5              | 0,5                    | 5,4                   | 1,5                | 0,8                |          |
| Alfalfa semena, naklíčená, syrová<br>Alkoholické, dezertní víno, sladké                              | Přesnídávka Mn.:   | : 30g, En.: 111,1,                               | Sach.: 19,8g,   | Tuk: 2,7g,      | Bílk.: 1,7g   |                  |                        |                       |                    |                    |          |
| Alkoholické, dezertní víno, suché (<br>Alkoholické, gin (40% obj. alkohol                            | Müsli tyčinka Fit malinová                                     |  | 30,0            | 51,0            | 111,1   | 19,8             | -                      | 2,7                   | 1,7                | 2,3                |          |
| Alkoholické, koktejl, daiquiri (rum<br>Alkoholické, koktejl, Pina Colada (                           | Oběd Mn.:  | : 344g, En.: 403,3,                              | Sach.: 49,5g,   | Tuk: 8g,        | Bílk.: 32g  |                  |                        |                       |                    |                    | -        |
| Alkoholické, koktejl, skotská a soc  | <  |  |                 |                 |   |                  |                        |                       |                    |                    | F        |
| Alkoholické, koktejl, whisky sour r  | Celkem   |  |                 | 51,0            | 6996,9  | 260,4            | 28,1                   | 34,1                  | 83,2               | 27,1               |          |
| Alkoholické, koktejl, whisky sour s<br>Alkoholické, koktejl, whisky sour s                           | % DDD  |  |                 | 102%            | 70%   | 72%              | 165%                   | 49%                   | 111%               | 71%                |          |
| Alkoholické, likér, káva (26,5% obj<br>Alkoholické, likér, káva (31,5% obj                           | % EP   |  |                 |                 |   | 56%              | 18%                    | 20%                   |                    |                    |          |
| Alkoholické, likér, káva a smetana *   | Sestava - průměr % DDD   | Energie: 09                                      | % Sacharidy     | : 0% Tuky       | r: 0% Bílk  | oviny: 0%        |                        |                       |                    |                    |          |

V záhlaví vyhodnocení je přehledně zobrazeno jméno klienta a datum návštěvy, po najetí na informační ikonky se zobrazí komentář ke klientovi, resp. k návštěvě.

| •  | Pavel Dlouhý 💦 > 1.8.2013 🕕 - VYHODNOC                                      | CENÍ > | První vyhodnocení                       |   |
|----|---|--------|---|---|
| Po | známka pro celou plavání, alergie kořenová ze                               | lenina | Poznámka pro den: Den 2                 |   |
| 5  | inaha zakomponovat prvky racionální výživy a<br>yhnout se fast food pokrmům | 2      | Jablko syrové nevyhovuje, mírná alergic | ká reakce, příště raději něco jiného. 🏾 🖸 |

Nepovinná pole Název sestavy a Poznámka umožňují uvést specifika daného vyhodnocení.

Dále je možno uvést rovněž poznámku ke každému jednotlivému dni vyhodnocení. Obsáhlejší poznámky k sestavě jídelníčků a k jednotlivým dnům (jídelníčkům) lze otevřít samostatně v novém okně prostřednictvím ikony vpravo.

Tato pole je možno skrýt a opětovně zobrazit speciálním ovládacím prvkem vlevo od záhlaví vyhodnocení.

Zadávání dat sestavy po jednotlivých dnech je popsáno v sekci Jídelníčky.

### 3.6.2. Stáhnout vyhodnocení z webu

Aplikace Nutri Pro KLIENT umožňuje klientům zadávat svoje zkonzumované potraviny porstřednictvím webového rozhraní a ukládat je zabezpečeně na datový server Nutri Pro. Nutriční poradce pak má možnost stáhnout jídelníčky zadané klietem z databáze jako podklad pro vyhodnocení. Rozhodující položkou pro správné přiřazení klienta je jeho e-mailová adresa.

Stažení jídelníčků se vyvolá nad zvolenou návštěvou klienta přes ikonu Nové vyhodnocení a podvolbu Stáhnout z webu...

| \infty   🔚   NutriPro Expert (1.0.1.35 | 5)   |   |                            |                           |                                |
|--|--|---|----------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| Nový Upravit<br>klient detaily         | Nová<br>vštěva Vytvořit návrh<br>sestavy • | hodnocení v P<br>Vyhodnocení P<br>štáhnout z webu               | růzkumník<br>sestav        | vá Tabulka<br>va potravin | <b>?</b><br>Nápověda<br>a info |
| Klient                                 | Návště<br>Stáh                             | ihne iídelníčky zadané kliente                                  | n atabáze sestav           | a potravin                |                                |
|  | na v                                       | webu klient.nutripro.cz   |                            |                           |                                |
| Hledej Klienty 🔎                       | Návštěvy vybraného k Stá                   | táhne z webu klient.nutripro.cz                                 |                            |                           |                                |
|  | Návštěva 06.10.201                         | delnicky zadané klientem od<br>oslední návštěvy. Z těchto vytvo | 2013 15                    |                           |                                |
| Petr Tomáš                             | vył  | yhodnocení. Email klienta se mu                                 | ISÍ                        |                           |                                |
| 18.5.1973                              | sho  | hodovat v aplikaci a na webu.                                   |                            | kg Pas:                   | cm                             |
| Fibichova 2241/30                      |  | Výška:  | 182                        | cm Boky:                  | cm                             |
|  |  | В   | <br>MI: <b>19.9</b> ideálr | í váha Poměr:             |                                |

V databázi se prověří zda od poslední návštěvy vybraný klient zadal nějaké jídelníčky přes webové rozhraní a pokud ano, nabídnou se ke stažení.

| Státhnout jídelníčk  | y klienta                                   |                               |
|----------------------|---|-------------------------------|
| Nalezených           | jídelníčků (dnů) pro klienta Tomáš Petr : 1 | L                             |
| Klientův email:      | tomas.petr@nutripro.cz                      |                               |
| Identifikační číslo: | 1234  | - 0                           |
| Zr                   | novu zkontrolvoat Uložit jídelníčky         | a vytvořit z nich vyhodnocení |

Po potvrzení volby *Uložit jídelníčky a vytvořit z nich vyhodnocení* se tato akce provede a nutriční poradce má klientova data k dispozici pro další zpracování vyhodnocení.

#### 3.6.3. Editace vyhodnocení

Pokud má vybraná návštěva definované Vyhodnocení, je možno do něj vstoupit z hlavní lišty ze sekce Návštěva přes volbu Vyhodnocení. U návštěvy se v pravém sloupci zobrazuje orientační statistika zadaných sestav. Jak u návrhu, tak u vyhodnocení je uveden počet zadaných dní a energetický průměr na jeden den. Pod touto statistikou je vždy tlačítko s odkazem pro rychlý vstup do sestavy.

# 3.6.4. Smazání vyhodnocení

Je-li potřeba smazat vyhodnocení, lze to provést z hlavní lišty v sekci Návštěva přes volbu *Smazat* a následně v podmenu vybrat možnost *Smazat vyhodnocení*.

# 3.6.5. Převzetí vyhodnocení do návrhu sestavy

Pokud návrh sestavy vzniká na základě úpravy klientových stávajících výživových zvyků, lze s výhodou použít funkce *Kopíruj do návrhu* v liště okna Sestavy v sekci Vyhodnocení. Tato funkce funguje pouze za předpokladu, že k dané návštěvě ještě nebyl návrh sestavy založen. Funkce automaticky vytvoří návrh sestavy přesně shodný s vyhodnocením.

# 3.7. Návrh sestavy

Návrh sestavy je sada jídelníčků pro budoucí období, připravená konkrétnímu klientovi pro nadcházející dny. Návrh sestavy připravuje nutriční poradce s ohledem na specifický stav a okolnosti klienta. Při vytváření návrhu sestavy však lze kromě ručního pořízení vyjít buď z aktuálního vyhodnocení jídelníčků klienta, nebo z některé z uložených vzorových sestav a tyto následně pouze modifikovat.

# 3.7.1. Nový návrh sestavy

Návrh sestavy je vždy vázán na konkrétní návštěvu klienta. Před zadáním Návrhu tedy musí být nejprve definována Návštěva. Pokud je Návštěva definována a vybrána, v hlavní liště v sekci Návštěva se zpřístupní odkaz *Vytvořit návrh sestavy* a po jeho volbě se otevře editační okno sestavy pro zadání nového Návrhu.

#### 3.7.2. Nová vzorová sestava

V hlavním okně v liště v sekci Databáze sestav a potravin je volba *Vzorová sestava*. Ta otevírá okno sestav s definicí nové vzorové sestavy, tedy bez vazby na konkrétního klienta a jeho návštěvu. Vzorové sestavy slouží jako šablony pro snadnější návrh typických sestav, které pak lze pouze doladit dle potřeb konkrétního klienta.

#### 3.7.3. Editace návrhu sestavy



# 3.7.4. Smazání návrhu sestavy



Je-li potřeba smazat návrh sestavy, lze to provést z hlavní lišty v sekci Návštěva přes volbu *Smazat* a následně v podmenu vybrat možnost *Smazat návrh*.

# 3.8. Odesílání zpráv a cílování DDD klientovi na NutriData

Funkci NutriData.cz zprávy naleznete na levé straně hlavního menu. Aby funkce odesílání zpráv na NutriData fungovala, je nutné mít u zvoleného klienta vyplněný správný email, pod kterým je klient zaregistrován na webu <u>www.nutridata.cz</u>.

# 3.8.1. Odesílání zpráv na NutriData.cz

| Sestava   |  |
|---|--|
| Nopírovat •<br>Vložit<br>Přida<br>potravi                                       | Potraviny<br>By Jidelníčky<br>Přidat Smazat<br>jídelníček jídelníček jídelníček       Název:     24. 9. 2015       Pořadí dne:     >       Pořadí dne:     >       Vytvoř recept     Denní       Denní     Nažství:       Pořadí dne:     >       Vytvoř recept     Denní       Denní     Tisk       Grafická<br>analýza * |
| Schránka  | lažit Dny v sestavě Jidelniček Potravina Reporty Vyhodnocení   |
| Rychlé přidání potravin<br>Hledej Potraviny                                     | Petr Krejčík () > 30. 9. 2015 - VYHODNOCENÍ Název sestavy (vyplňte)  |
| 3BIT intensimmo<br>Acidofilní mléko, kefír, 1,3%<br>Actimel 0.1% tuku slazený i | Poznámka pro celou sestavu:<br>Měl byste jíst více zeleniny, ve všech dnech mátě příle<br>Měl byste jíst více zeleniny, ve všech dnech mátě příle<br>Poznámka pro den: 24. 9. 2015   |
| Actimel Bílý slazený  | 24.9. 2015 26.9. 2015 Základní.  |
| Actimel Jahoda<br>Actimel Lesní plody   | Potravina Množství GI Energie Sacharidy VJ Cukry Tuky Bíľkoviny Vlákr<br>íci [-] [kJ] íci [10g sach.] íci [ci] íci   |
| Actimel Malina-Brusinka<br>Actimel Višeň  | Snídaně Mn.: 306g, En.: 3550,7, Sach.: 102,1g, Tuk: 18,5g, Bílk.: 13g  |
| Activia Kysaný nápoj bílý   | Rohlík pšeničný bílý, průměr 172,0 - 1785,4 87,1 8,7 1,8 2,3 12,8  |

Po kliknutí na ikonku 😥 NutriData se zobrazí následující okno, kde můžete psát a odesílat klientovi zprávy přímo do webové aplikace NutriData. Klient si může tyto zprávy zobrazit po kliknutí

na ikonku poštovní obálky v hlavním menu na webu NutriData.cz, pokud má aktivovanou verzi *NutriData PREMIUM KONTAKT*.

Okno pro odesílání zpráv na NutriData.cz je vyobrazeno napravo.

V tomto oknně můžete jednoduše odesílat textové zprávy pomocí tlačítka *Odeslat zprávu,* nebo prohlížet již odeslané komentáře, které jste klientovi odeslali. Historie zpráv se načte do spodního okna po kliknutí na tlačítko *Načíst*. Po odeslání zavřete okno zpráv křížkem v prvém horním rohu.



# 3.8.2. Odeslání nacílovaných hodnot příjmu nutrientů na NutriData.cz

Pokud chcete, aby se klientovi v jeho uživatelském účtu na NutriData.cz zobrazovaly vámi přednastavené doporučené denní dávky nebo cílování jednotlivých nutrientů, můžete mu je jednoduše nastavit/nacílovat v možnosti Cílování příjmu nutrientů, kterou naleznete v hlavním menu v sekci návštěva.

Po otevření okna Cílování příjmu nutrientů jednoduše nastavíte/importujete požadované hodnoty a pomocí tlačítka **Odeslat** je odešlete klientovi přímo do jeho uživatelského účtu na NutriData.cz.

Klientovi se tyto nacílované hodnoty objeví v profilu ve všech analýzách a souhrnných zprávách. Klientovi se navíc objeví mezi zprávami informace, že mu terapeut nastavil nové individuální doporučené denní dávky nutrientů.



Nastavení doporučenných denních dávek nutrientů můžete klientovi měnit podle libosti, původní hodnoty se vždy přenastaví na nové.

Klient si může v nastavení NutriDat resetovat doporučenné denní dávky nutrientů na výchozí přednastavené hodnoty, avšak nemůže si jednotlivé hodnoty nutrientů sám měnit, nebo upravovat. Tato možnost je pouze na straně nutričního terapeuta.

# 3.9. Průzkumník vzorových sestav

Průzkumník sestav je nástroj, který umožňuje procházet všechny uložené sestavy z jednoho místa a provádět v nich změny včetně kopírování celých sestav, jídelníčků, nebo jednotlivých jídel. Je přístupný z hlavní obrazovky, v liště je v sekci Databáze sestav a potravin odkaz Průzkumník sestav.

| <b>Q</b> Průz   | kumník vzorových Sesta                                 | v                   |            |                             |    |          | ×    |
|-----------------|--|---------------------|------------|-----------------------------|----|----------|------|
| Contraction Kop | irovat<br>it Nová Edito                                | Export              | Zobrazovat |                             |    |          |      |
| Hladovk         | a vzorová sest   | avu sestavu         | náhled     |                             |    |          |      |
| Schrö           | nka Sest   | ava Data            |            | -                           |    |          |      |
| Nazev           |  | Datum Vytvoreni   F | oznamka    | Potravina                   | GI | Množství | Ener |
|                 | Vzorové sestavy<br>iabetický 150g S                    | 5.2.2013            |            | Snídaně (210g / 1366 kJ)    |    | (4)      |      |
| ۰               | 📔 diabetický 200g S                                    | 5.2.2013            |            | Rohlík celozrnný            | 67 | 80       |      |
|                 | redukce váhy 1 500                                     | 9.1.2013            |            |                             |    |          |      |
| +               | redukce váhy 1200                                      | 3.1.2013            |            | Sýr tavený 30%              | 0  | 30       |      |
| ٠               | sportovní 3 500/2                                      | 9.1.2013            |            | Jabika                      | 36 | 100      |      |
| +               | sportovní 3000/1,5                                     | 9.1.2013            |            |                             |    | 100      |      |
|                 | (Beze Jména)   | 10.2.2013           |            | Přesnídávka (246g / 515 kl) |    |          |      |
|                 | Sestavy klientů  |                     |            | Knacka Brat                 |    |          |      |
|                 | David Siroky   | 12 11 2012          |            | Khacke blot                 | -  | 20       |      |
|                 | <ul> <li>(Beze Jmena)</li> <li>(Beze Jména)</li> </ul> | 13.11.2012          |            | Zelí pekingské              | -  | 120      |      |
|                 | (Beze Jmena)   | 3 1 2013            |            |                             |    |          |      |
|                 | (Beze Iména)   | 7 2 2013            |            | Cibulka                     | -  | 3        |      |
|                 | (Beze Jména)   | 10.2.2013           |            | Raičata                     | _  | 50       |      |
|                 | Hladovka   | 10.2.2013           |            |                             |    | 50       |      |
|                 | 🛟 Den 1  | 10.2.2013           |            | Okurky salátové             | -  | 50       | -    |
|                 | Karel Černý  |                     |            | <                           |    |          | F    |
|                 | Leoš Adámek  |                     |            | Celkem                      |    |          | 6.   |
|                 | Jindřich Žáček   |                     |            | % DDD                       |    |          |      |
|                 |  |                     |            |                             |    |          |      |
|                 |  |                     |            | % EP                        |    |          |      |

Průzkumník nabízí standardní funkce pro správu sestav (Nová, Editovat, Smazat), volitelně lze zobrazit nebo skrýt náhled sestavy či jídelníčku pomocí tlačítka Zobrazovat náhled. Podstatnou funkcí Průzkumníku sestav je Schránka.

#### 3.9.1. Použití schránky

| 1.1 |    | L |
|-----|----|---|
| -   | -1 | 7 |
|     | -  |   |
|     | -1 |   |
| 100 | -1 |   |

Schránka v Průzkumníku sestav funguje podobně jako schránka ve Windows. Lze tedy pomocí funkce Kopírovat nabrat do schránky sestavy nebo jídelníčky a následně buď v rámci Průzkumníka sestav nebo v okně Sestav použít funkci Vložit.

Pro kopírování nelze použít klávesových zkratek, je vždy nutno kliknout na nabídku Kopírovat resp. Vložit. To, co bude z průzkumníka kopírováno, je určeno aktivním řádkem v okně průzkumníka, nikoliv v okně náhledu. Tedy pro kopírování celé sestavy je třeba označit řádek se jménem a datem vzniku sestavy, pro kopírování jídelníčku je nutno rozkliknout ve stromové nabídce obsah sestavy a vybrat příslušný den. Po stisku tlačítka Kopírovat se pro usnadnění orientace v liště v sekci Schránka zobrazí, co je aktuálně ve schránce uloženo.

#### 3.9.2. Export a import sestav

Program umožňuje Export sestav do formátu xml. Funkce slouží pro možnost přenášení vzorových sestav. Pokud je vybrána k exportu sestava klienta, je i ona vyexportována jako vzorová. Pro export musí být sestava vybrána v průzkumníku, poté je třeba v dialogu vybrat umístění exportovaného souboru se sestavou.

Import vzorových sestav umožňuje z vybraného umístění naimportovat dříve vyexportovanou vzorovou sestavu. Tato funkčnost umožňuje například sdílení vzorových sestav mezi nutričními poradci. Osvědčené sestavy nabídneme ke stažení přímo z webu <u>www.nutripro.cz/Podpora/Download</u>.

#### 3.10. Jídelníček

Jídelníček je kompletní sada jídel na jeden den. V rámci jídelníčku je možno spravovat i pitný režim a příjem doplňků stravy. Jídelníček je v programu vždy zařazen do sestavy, i vzorové jídelníčky jsou součástí vzorových sestav.

#### 3.10.1. Nový jídelníček

Se založením nové sestavy se v ní automaticky založí jídelníček s názvem Den1 pro naplnění prvního dne sestavy. Název jídelníčku je možno změnit v liště otevřeného okna Sestava v sekci *Jídelníček*. Každý definovaný jídelníček sestavy má v sestavě vlastní záložku, kliknutím na její ouško se lze mezi jídelníčky sestavy přepínat.

| Pavel Dlouhý > 1.8.2013  | - VYHODNOCENÍ > První v    | /yhodnocení  |              | C                 | 5           |              |                   |               |           |                  |                                | X  |
|--|----------------------------|--------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------|---------------|-----------|------------------|--------------------------------|----|
| Sestava  |                            |              |              |                   |             |              |                   |               |           |                  |                                |    |
| Mozit       Pridat       Smazat       Pridat       Smazat       Pridat       Smazat       Pridat       Smazat       Pridat       Smazat       Pridat       Pridat       Smazat       Pridat       Pridat       Smazat       Pridat       Pridat       Smazat       Pridat       Pridat       Pridat       Pridat       Smazat       Pridat       Pridat |                            |              |              |                   |             |              |                   |               |           |                  | <b>?</b><br>Nápověda<br>a info |    |
| Rychlé přidání potravin  |                            |              |              |                   |             |              |                   |               |           |                  |                                |    |
| Hledej Potraviny   | Pavel Dlouhý () > 3        | 1.8.2013 - V | YHODNOCE     | NI > První        | vyhodnoce   | ení          |                   |               |           |                  |                                |    |
| 3BIT intensimmo  | Poznámka pro celou sest    | tavu:        |              | Po                | známka pr   | o den: Den 2 | 2                 |               |           |                  |                                |    |
| Actimel 0.1% tuku slazený náhrad   | Snaha zakomponovat p       | rvky racioná | lní výživy a |                   | ablko syrov | é nevyhovuj  | ie, mírná aler    | gická reakce, | příště ra | ději něco ji     | ného.                          | Z  |
| Actimel Bílý slazený   | vyhnout se fast food po    | okrmům       |              |                   |             |              |                   |               |           |                  |                                |    |
| Actimel Jahoda<br>Actimel Lespí plody  |                            | Der 2        |              |                   |             | 7            |                   |               |           |                  | Základ                         | ní |
| Actimel Malina/Brusinka  | Den I                      | Den 2        |              | Den 3<br>Množství | CI          | Energia      | Cacharidu         | Culm          | Tular     | Dilkoviny        | Viáknina                       |    |
| Actimel Višeň  | POLIdvind                  |              |              | IVINO2SUVI<br>[a] | [-]         | [-1          | Sacriariuy<br>[a] | [a]           | [a]       | DIIKOVINY<br>[a] | viaknina<br>[a]                | PO |
| Activia Kysaný nápoj bílý  |                            |              |              | Idi               |             |              | Idi               | IGI           | IGI       | IGI              | IGI                            |    |
| Activia Lehká & Fit Nápoj Cerný n  | 🔿 Snídaně                  | Mn.: 175g,   | En.: 283,5,  | Sach.: 50g,       | Tuk: 6,7g,  | Bílk.: 7,1g  |                   |               |           |                  |                                |    |
| Activia Napoj Broskev & Cerealle<br>Activia Nápoj Jaboda & Kiwi  | Jablko, syrové, se slupkou |              |              | 105.0             | -           | 54,7         | 14,5              | 10,9          | 0,2       | 0,3              | 2,0                            |    |
| Activia Nápoj Lesní plody  |                            |              |              | /-                |             |              |                   |               |           |                  |                                | =  |
| Activia Nápoj Mango & Papája   | Knacke Brot                |              |              | 50,0              | -           | 173,0        | 35,0              | 0,8           | 1,2       | 5,4              | 4,0                            |    |
| Agave, dehydratované   |                            |              |              |                   |             |              |                   |               |           |                  |                                |    |
| Agave, syrové  | Lučina - základní          |              |              | 20,0              | 0,0         | 55,7         | 0,5               | 0,5           | 5,4       | 1,5              | 0,8                            |    |
| Agave, vařené  |                            |              |              |                   |             |              |                   |               |           |                  |                                |    |
| Alfalfa semena, naklicena, syrova<br>Alkoholické dezertní víno sladké  | Přesnídávka                | Mn.: 30g,    | En.: 111,1,  | Sach.: 19,8g,     | Tuk: 2,7g,  | Bílk.: 1,7g  |                   |               |           |                  |                                |    |
| Alkoholické, dezertní víno, suché (  | Müsli tyčinka Fit malinová |              |              |                   | 51.0        | 111.1        | 19.8              | -             | 27        | 17               | 23                             |    |
| Alkoholické, gin (40% obj. alkohol   |                            |              |              | 30,0              | 01/0        | /-           | 10/0              |               | 2//       | 217              | 2,0                            |    |
| Alkoholické, koktejl, daiquiri (rum  |                            |              |              |                   |             |              |                   |               |           |                  |                                |    |
| Alkoholické, koktejl, Pina Colada (  | Oběd                       | Mn.: 344g,   | En.: 403,3,  | Sach.: 49,5g,     | Tuk: 8g,    | Bilk.: 32g   |                   |               |           |                  |                                | Ŧ  |
| Alkoholické, kokteji, skotská a soc  | ٠                          |              |              |                   |             |              |                   |               |           |                  |                                | •  |
| Alkoholické, koktejl, whisky sour r  | Celkem                     |              |              |                   | 51,0        | 6996,9       | 260,4             | 28,1          | 34,1      | 83,2             | 27,1                           |    |
| Alkoholické, koktejl, whisky sour s  | % DDD                      |              |              |                   | 102%        | 70%          | 72%               | 165%          | 49%       | 111%             | 71%                            |    |
| Alkoholické, koktejl, whisky sour s  |                            |              |              |                   |             |              |                   |               |           |                  |                                |    |
| Alkoholické, likér, káva (26,5% obj  | % EP                       |              |              |                   |             |              | 56%               | 18%           | 20%       | 5                |                                |    |
| Alkoholické, likér, káva a smotana   | L                          |              | _            | _                 | _           | _            | _                 |               |           |                  |                                |    |
| AIRONOICKE, IIKEI, Kava a SHELdrid   | Sestava - průměr % DDD     |              | Energie: 0   | % Sacharidy       | : 0% Tuk    | y: 0% Bílko  | oviny: 0%         |               |           |                  |                                |    |
|  |                            |              |              |                   |             |              |                   |               |           |                  |                                |    |

# 3.10.2. Skupiny nutrientů v jídelníčku

Program implicitně zobrazuje v jídelníčku základní skupinu nutrientů, které jsou sledovány nejčastěji. Je ale možno jednoduše přepnout zobrazení na některou další specializovanou skupinu nutrientů jednoduchým najetím na nabídku skupin nutrientů:

| Den 1     | Ø | Aminokyseliny | Lipidy | Minerály | a Stopov | é prvky | Ostatní sacharidy | Ostatní | Vitamíny | Základní | Minerály | /  |
|-----------|---|---------------|--------|----------|----------|---------|-------------------|---------|----------|----------|----------|----|
| Potravina |   |               | Mn     | ožství   | Na       | C       | a Mg              | K       | Р        | Mn       | Ču       |    |
|           |   |               |        | [a]      | [mg]     | [mq     | ] [ma]            | [mg]    | [mg]     | [mq]     | [mg]     | ſı |
| <u> </u>  |   |               |        |          |          |         |                   |         |          |          |          | ~  |

Zařazení nutrientů do jednotlivých skupin lze modifikovat v nastavení skupin nutrientů. Tato nabídka je přístupná buď z hlavní obrazovky nastavení nebo přímo z nabídky skupin nutrientů v jídelníčku jako první nabídka pod ikonou nastavení. Editace skupin nutrientů je popsána v sekci Skupiny nutrientů.

#### 3.10.3. Editace jídelníčku

Jídelníček je přístupný k editaci po kliknutí na jeho záložku. Samozřejmě nejprve musí být 🧭 otevřena sestava, jejíž je jídelníček součástí.

#### 3.10.4. Smazání jídelníčku

V okně Sestavy v liště Dny v sestavě je volba Smazat jídelníček pro odstranění aktuálně 😥 vybraného jídelníčku ze sestavy. Výmaz jídelníčku je nutno ještě potvrdit v okně dialogu.

# 3.10.5. Změna pořadí jídelníčku

Pořadí jídelníčků lze v rámci sestavy libovolně přesouvat. K tomu slouží v liště v sekci Jídelníček ovládací šipky Pořadí dne. S jejich pomocí je možno vybraný jídelníček v sestavě posouvat buď směrem k začátku nebo ke konci.

#### 3.10.6. Denní jídla v jídelníčku

Zatímco v rámci aplikace lze nastavit všechna denní jídla, která připadají při práci daného nutričního terapeuta v úvahu, u jednotlivých jídelníčků bývá zpravidla využita jen část z celkové nabídky. Implicitně se pro nový jídelníček nabízejí základní denní jídla, Další denní jídlo lze přidat buď volbou Denní jídla nebo přidáním potraviny do denního jídla, které zatím není v jídelníčku zavedeno. Naopak rušit z jídelníčku lze jen ta denní jídla, k nimž nejsou zadány žádné potraviny.

| Denní<br>jídla •   | Množství:  |
|--|--|
| Jídla ob<br>Sníd:<br>Přesi<br>Oběe<br>Svač<br>Veče<br>Druh<br>Pitný<br>Dopl<br>Osta<br>Před<br>Po tr | sažená v tomto jídelníčku<br>aně ()<br>nídávka ()<br>d ()<br>ina odpoledne ()<br>ře ()<br>v režim<br>ňky<br>tní<br>tréninkem<br>éninku |
|  | Nastavení jídel  |
|  | Aplikovat změny  |

# 3.10.7. Vložení potraviny do jídelníčku

Nejrychlejší způsob přidání potraviny do jídelníčku je prostřednictvím nabídky Rychlé přidání potravin v levém sloupci okna Sestava. Ta nabízí veškeré dostupné potraviny v abecedním řazení, seznam je možno zúžit zadáním hledaného textu do pole Hledej potraviny...

Zúžení seznamu probíhá fulltextově, zobrazí se tedy všechny potraviny, kte kdekoliv ve svém názvu obsahují hledaný text.

Po zvolení potraviny z panelu rychlého přidání potravin se objeví dialog umožňující zadat množství potraviny (volitelně v různých jednotkách, lze zadat např. jednotku malý kelímek, pokud je pro

| ,                  | Rychlé přidání potravin                                       |   |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|
|                    | nízko ×   |   |  |  |  |  |  |  |
| n                  | Čedar nízkotučný  |   |  |  |  |  |  |  |
|                    | Gervais nízkotučný<br>logust ovocný, pízkotučný 1% tuku       | l |  |  |  |  |  |  |
|                    | Máslo nízkokalorické  | l |  |  |  |  |  |  |
| které              | Mléko sušené nízkotučné                                       | l |  |  |  |  |  |  |
|                    | Mieko susene nizkotučne instantni<br>Smetanový sýr nízkotučný | l |  |  |  |  |  |  |
|                    |   | 1 |  |  |  |  |  |  |
| idat potravinu: Jo | ogurt ovocný, nízkotučný 1% tuku 🛛 📧                          |   |  |  |  |  |  |  |
| Množství:          | 150 X 1g 🔹  |   |  |  |  |  |  |  |
| Denní jídlo:       | Druhá Večeře 🔹 🔻  |   |  |  |  |  |  |  |
|                    |   |   |  |  |  |  |  |  |
|                    | OK  |   |  |  |  |  |  |  |
|                    |   |   |  |  |  |  |  |  |

Přidat p

konkrétní výrobek definována) a denní jídlo jídelníčku, kam má být zařazena.

# 3.10.8. Odstranění potraviny z jídelníčku

Potravinu lze z jídelníčku odstranit. Nejprve musí být vybrána a pak lze zvolit v liště sestavy v sekci Potravina ikonu *Smazat potravinu*. Jako u každého mazání i zde je nutno potvrdit v okně dialogu svůj záměr.

# 3.10.9. Přesun pořadí potraviny

Pokud vyvstane potřeba potravinu v rámci jídla nebo mezi jídly v rámci jídelníčku přesunout, lze to provést volbou Posuň v sekci Potraviny v liště okna sestava. Přesouvaná potravina musí být předtím vybrána.

# 3.10.10. Označení potraviny jako oblíbené

Ve *Vyhodnocení* a *Návrhu* lze v části, ve které se vyhledávají potraviny nastavit vybranou potravinu jako oblíbenou a to jednoduše kliknutím pravým tlačítkem myši na danou potravinu a zvolit možnost *Oblíbená?*. Daná potravina se poté vždy při fultextovém vyhledávání objeví na prvním místě a bude zvýrazněna tučným písmem. Označit potravinu jako Oblíbenou má smysl zejména, pokud je daná potravina často používaná a nechce se nám zdlouhavě hledat mezi ostatními podobnými.

Pokud je potřeba možnost oblíbené u potraviny odebrat, provede se stejný postup jako v předchozím případě - kliknutím pravým tlačítkem myši na danou potravinu a zvolit možnost **Oblíbená?**.

# 3.10.11. Vložení vzorového jídelníčku do sestavy

Pro usnadnění zadávání lze vložit do navrhované sestavy některý ze vzorových jídelníčků. Příslušná volba *Jídelníčky* je dostupná v okně Sestava v sekci Vložit. Tím se otevře okno přidání jídelníčku do sestavy a je možno vybrat buď některý ze vzorových jídelníčků, nebo i dříve zadaný jídelníček kteréhokoliv z klientů. Pokud je vybrán jídelníček, stane se v liště aktivní ikona *Vložit* a po jejím zvolení se vybraný jídelníček zkopíruje do aktuálně editované sestavy.

| Přida                | at jídelníček do sestavy: Da  | avid Široký > 7.2.2013 - VYHODNOCE   | NÎ   |   |  |
|----------------------|---|--|--|---|--|
| Kop<br>Vlož<br>Schrá | pirovat<br>žit<br>Zobrazovat<br>náhled                              | Viožit.  |  |   |  |
| ev                   |   | Vložit jídelníček  | Potravina  | GI  | Množst   |
| •                    | Vzorové sestavy<br>diabetický 150g S<br>diabetický 200g S           | Přidá (zkopíruje) vybraný jidelniček<br>do sestavy David Široký > 7.2.2013<br>- VYHODNOCENÍ  | Snídaně (230g / 877 kJ)<br>Mléko kravské polotučné 1.5% tuku   | 38  | 1  |
| •                    | redukce váhy 1 500<br>redukce váhy 1200                             | 9.1.2013<br>3.1.2013<br>3.1.2013   | Ovesné vlačky  | -   |  |
| ٠                    | <ul> <li>Den 2</li> <li>Den 3</li> <li>sportovni 3 500/2</li> </ul> | 3.1.2013<br>3.1.2013<br>9.1.2013   | Přesnídávka (150g / 546 kJ)  | 20  |  |
| •                    | sportovní 3000/1,5<br>pokusná vzorová s…<br>Sestavy klientů         | 9.1.2013<br>10.2.2013  | Knacke Brot<br>Šunka dušená strojová   | -<br>0  |  |
|                      |   |  | Ředkvičky  |   | 1  |
|                      |   |  | Oběd (385g / 2007 kJ)  |   |  |
|                      |   |  | Losos<br>Celkem<br>% DDD   | 0   | 1 *  |
|                      | Prid<br>Kor<br>Vio<br>Schn<br>ev<br>e<br>e<br>e                     | Přidat jídelniček do sestavy: D<br>Kopírovat<br>Vožit<br>Schránka<br>vzorové sestavy<br>a čestavy<br>a čestavy<br>a čestavy<br>a čestavy<br>a čestavy<br>b con 1<br>con 2<br>con 2<br>con 2<br>con 3<br>a čestavy klientů<br>Sestavy klientů | Přidat jidelniček do sestavy: David Široký > 7.2.2013 - VYHODNOCE<br>Kopirovat<br>Vložit<br>Schránka<br>v Vzorové sestavy<br>v Vzorové sestavy<br>v Vzorové sestavy<br>diabetický 150g S<br>diabetický 150g S<br>diabetický 150g S<br>diabetický 2003<br>Den 1 3.1.2013<br>Den 2 3.1.2013<br>Sportovní 3500/2 9.1.2013<br>Sportovní 3500/2 9.1.2013<br>Sestavy klientů<br>Vzorová s 10.2.2013<br>Sestavy klientů | Přidat jidelniček do sestavy: David Široký > 7.2.2013 - VYHODNOCENÍ<br>Kopirovat<br>Vložit<br>Schránka<br>schránka<br>v Vzorové sestavy<br>diabetický 150g S<br>diabetický 20g S<br>v ViODNOCENÍ<br>diabetický 20g S<br>v ViODNOCENÍ<br>diabetický 20g S<br>v ViODNOCENÍ<br>diabetický 20g S<br>v ViODNOCENÍ<br>diabetický 20g S<br>v ViODNOCENÍ<br>Sindaně (230g / 877 ki)<br>Miéko kravské polotučné 1.5% tuku<br>Ovesné vločky<br>Kwi<br>Přesnídávka (150g / 546 ki)<br>Knačke Brot<br>Šunka dušená strojová<br>Redkvičky<br>Oběd (385g / 2007 ki)<br>Losos<br>Celkem<br>% DDD | Přidat jidelniček do sestavy: David Široký > 7.2.2013 - VYHODNOCENÍ<br>Kopirovat<br>Vložit<br>Vložit<br>Vložit<br>Vložit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Voži<br>Vožit<br>Vožit<br>Vožit<br>Vož |

# 3.10.12. Kopírování a vkládání deních jídel v rámci jídelníčků

V rámci jídelníčků lze díky možnostem *kopírovat a vložit* kopírovat a vkládat celou sestavu, jídelníček nebo jen jednotlivá denní jídla. Jednotlivé denní jídlo lze vkládat i do jiných jídelníčků a to i tak, že třeba vykopírujete snídani z jednoho jídelníčku a vložíte ji do večeře v dalším jídleníčku, apod. Stačí jen dát *kopírovat -> snídani* (některá potravina ve snídani musí být označena) a poté si najet do jiného jídelníčku a dát možnost *vložit jinak* a zvolit například denní jídlo večeře.

Tato funkce se hodí zejména, pokud se dané jídlo opakuje jen u jednoho klienta vícekrát denně/týdně, např. uvaří si oběd a dojídá ho ještě na večeři, nebo další den.



# 3.11. Receptury

Je obvyklé, že klient používá jako oblíbená denní jídla specifické kombinace potravin. Aby nebylo nutno tyto opakovaně zadávat nebo kopírovat z jiného jídelníčku, je možnost takové typické denní jídlo uložit jako recepturu. Nejde tedy o recept jen ve smyslu kuchařky, ale také ve smyslu definované sady potravin a jejich množství.

#### 3.11.1. Seznam receptur

Po kliknutí na ikonu *Recepty* v hlavním menu se otevře *Okno receptur*, ve kterém lze jednoduše fultextově vyhledávat ze všech uložených receptur, které jsou v databázi. Každá nově vytvořená, nebo stažená receptura (během aktualizace databáze) se vždy objeví v tomto seznamu. Po kliknutí na vybranou recepturu se otevře okno s náhledem na recepturu.



# 3.11.2. Vytvoření receptury

Vytvořit novou recepturu lze dvěma způsoby – přímo z hlavního menu po kliknutí na ikonu *Nový recept*; nebo vytvoření receptury z jídla, které máte ve *Vyhodnocení*, nebo v *Návrhu*.

Nejprve se zaměříme na vytvoření receptu tlačítkem *Nový recept*, které se nachází na hlavním menu. Po kliknutí na něj se otevře okno Nový recept, ve kterém je potřeba nejprve zadat název výsledného receptu a správně jej zařadit do kategorie a podkategorie. Dalším krokem je postupné přidávání jednotlivých surovin z nabídky nalevo, ve které lze hledat fultextově 3-písmennými zkratkami, stejně jako ve Vyhodnocení, nebo v Návrhu.

U každé přidané suroviny je třeba nastavit velikost a množství dávky a pokud lze tak je třeba nastavit i retenční faktor výběrem tepelné úpravy pokrmu (vaření, smažení, pečení, apod.). Pokud se během vaření provádí více tepelných úprav výsledného pokrmu, je zde možnost vybrat a zadat více retenčních faktorů pro jednotlivé suroviny. (Retenční faktor je koeficient, který ovlivňuje množství jednotlivých nutrientů a množství vody v jednotlivých surovinách. Retenční faktor se liší pro různé tepelné úpravy.

Pokud je známý výsledný počet porcí, nebo přesná velikost porce, lze tyto údaje nastavit v kolonce **Počet porcí**; nebo **Velikost porce (g)**: Nakonec lze vepsat do textového pole podrobný, nebo zkrácený postup přípravy a zvolit, zda výsledný recept odeslat na server NutriPro (nabídnout ke sdílení i komunitě ostatních uživatelů programu Nutri Pro EXPERT), nebo jej uložit jen do lokální databáze.

Tlačítkem *Uložit* se výsledná receptrua uloží a bude vždy k nalezení v seznamu receptur nebo v tabulce potravin, připadně také ve fultextovém hledání pro další přidávání do jídelníčků.

| 12                                |                               |                                   | Boršč (přijatý rece                                       | ot )                  |                        |  |  | - 🗆 🗙                      |
|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------|------------------------|--|--|----------------------------|
| Přidej potravinu do receptu:      |                               |                                   |   |                       |                        |  |  |                            |
| Hledej Potraviny                  | Název receptu:                | Boršč                             |   |                       |                        |  |  | ( <b>2</b> )               |
| Hraška, vychucena nracnova smer   |                               | D                                 |   |                       |                        |  |  |                            |
| UI nova potravina                 | Kategorie receptu:            | Recepty obsanující prevazne       | Polevky   |                       |                        |  |  | -                          |
| Acai herov sučené plodu palmu a   |                               |                                   |   |                       |                        | Retenční faktor 1                                  | Retenční faktor                                    | 2                          |
| Acidofilní mléko plnotučné 3.6%   | Brambory, vařené bez slupk    | y, dužina, průměr                 |   | 33,3                  | 1g ~ R                 | 1: ~   | RF 2:  | Smazat                     |
| Acidofilní mléko kefír. 1.3% tuku | Mrkev, vařené, zcezené        |                                   |   | 16.7                  | 1g ~ R                 | 1: ~   | RF 2:  | Smazat                     |
| Actimel 0.1% tuku slazený náhrac  | Koření, bohkový list          |                                   |   | 0.1                   | 1. v Pl                |  | PE 2.  |                            |
| Actimel Bílý slazený              | Koreni, bobkovy list          |                                   |   | 0,1                   | rg - ra                |  | N 2.   | Smazat                     |
| Actimel Jahoda                    | Cervená řepa, čerstvá         |                                   |   | 50                    | 1g ∨ R                 | 1:   | RF 2:  | <ul> <li>Smazat</li> </ul> |
| Actimel Lesní plody               | Hovězí, žebra, rib steak s ko | stí, libové maso, vařené, pečené  |   | 50                    | 1g ∨ Ri                | 11   | RF 2:  | <ul> <li>Smazat</li> </ul> |
| Actimel Malina-Brusinka           | Zelí, vařené, zcezené         |                                   |   | 33                    | 1g ~ R                 | 1: ~   | RF 2:  | Smazat                     |
| Actimel Višeň                     | Raiský protlak                |                                   |   | 5                     | 10 × R                 | 1  | RE 2   | × A V Smarat               |
| Actions Whey Gainer 2250g         | x .                           |                                   |   | 5                     | iy n                   |  |  |                            |
| Activia Kysaný nápoj bílý         | Cesnek                        |                                   |   | 0,5                   | lg ∨ R                 | 1: *   | RF 2:  | Smazat                     |
| Activia Lehká & Fit Nápoj Černý r | Cibule, syrová, průměr        |                                   |   | 16                    | 1g ∨ Ri                | 1: •   | RF 2:  | <ul> <li>Smazat</li> </ul> |
| Activia Nápoj Broskev & Cereálie  |                               |                                   |   |                       |                        |  |  |                            |
| Activia Nápoj Jahoda & Kiwi       | Hmotno                        | st před RF (a); 204,6             | Počet porcí:  | 6                     |                        |  |  |                            |
| Activia Nápoj Lesní plody         |                               |                                   | • • • • • • • •   | •                     |                        |  |  |                            |
| Activia Nápoj Mango & Papája      | Hmotno                        | st po RF [g]: 204,6               | Velikost porce [g]:                                       | 0                     |                        |  |  |                            |
| Adamin-G, Nutricia                | Portup příprava               |                                   |   |                       |                        |  |  | ~                          |
| Agave, dehydratovane              | Zatím co                      | se nám brambory a zelí vaří, př   | ipravíme si na boršč ostatní z                            | eleninu. Cibuli nakra | ájíme na menší kostk   | , mrkev a červenu řep                              | u oškrábeme a nastrouh                             | iáme. Na pánvi             |
| Agave, syrove                     | osmažím                       | e cibuli dozlatova, pak přidáme   | mrkev. Necháme trochu osn<br>zci 2 paběračky) a přidáma b | iažit. Pak přidáme n  | astrouhanou červeno    | u řepu. Ještě trochu vš<br>řídáme rajský protlak v | ie smažíme. Z hrnce, kde<br>uče pečlivě promíchéme | : se vaří                  |
| Agave, varene                     | dusit dor                     | někka. Po změknutí řepy celou :   | zápravu z pánví dáme do hrr                               | ce a zvětšíme oheň.   | . Pozor! Po vzkypění v | aříme boršč jen 2 minu                             | uty a pak hned vypneme                             | e oheň! Přidáme            |
| Alfalfa semena naklíčená svrová   | drcený če                     | esnek a promícháme. Boršč přik    | ryjeme pokličkou a  |                       |                        | -  |  | $\sim$                     |
| Aliašská treska na žamnionech     | Odes                          | lat na server nutripro do ce      | entrální databáze   |                       |                        |  |  |                            |
| Aljašská treska na žampionech (R  | Editovat la                   | ze pouze recepty lokální. Recepty | / z oficiální databáze ani rece                           | pty odeslané, nelze e | editovat.              | [  | Smazat   | Uložit                     |
| Aljašská treska na žampionech (R  |                               |                                   |   |                       |                        |  |  |                            |
| Aliašská treska podle pana runšti |                               |                                   |   |                       |                        | ∠avrit   | lisk Převzít j                                     | ako nový recept            |

# 3.11.3. Vytvoření receptury z jídla

Tabulka níže obsahuje snídani sestávající z pěti položek, kterou klient pravidelně konzumuje. Je tedy vhodné si tuto snídani uložit jako vlastní recepturu. K tomu slouží volba *Vytvořit recept* v sekci *Jídelníček* 

| Sestava   |   |                              |   |                     |               |  |              |             |                                    |                            |                    |     |
|---|---|------------------------------|---|---------------------|---------------|--|--------------|-------------|------------------------------------|----------------------------|--------------------|-----|
| Kopírovat •<br>Viožit<br>Schránka   | straviny<br>jelničky<br>jidelniček<br>Dny v sestavě |                              | Název: Den 0<br>Pořadí dne: < ><br>Vytvoř recept<br>Jideiniček: | Denní<br>jídla • Pr |               | Mnożstvi: 150<br>Smazat potravinu<br>Posuň: † 1<br>Potravina |              | k Ko<br>ty  | píruj do G<br>távrhu a<br>Vyhodnoc | rafická †<br>nalýza<br>ení | Nápověda<br>a info |     |
| ychlé přidání potravin  | 0   |                              |   |                     |               |  |              |             |                                    |                            |                    |     |
| -Iledej Potraviny 🔎   | Ton   | náš Petr 👥 > 6.10.2013       | - VYHODNOCENI   |                     |               |  |              |             |                                    |                            |                    |     |
| BIT intensimmo  | Den 0   |                              |   |                     |               |  |              |             |                                    |                            |                    |     |
| ctimel 0.1% tuku slažený náhrad<br>ctimel Bílý slažený<br>uctimel Jahoda                                    | Potravina   | -                            | GI  | Mn                  | ožství<br>[a] | Energie<br>kcal  | Cukry<br>[a] | Tuky<br>[a] | Bilkoviny<br>[a]                   | Vláknina (<br>[g]          | holesterol<br>[ma] |     |
| ctimel Lesní plody<br>ctimel Malina/Brusinka  | 🔿 Sníd  | anē (485g / 548 kcal)        |   |                     |               |  |              |             |                                    |                            |                    | ſ   |
| ctimel Višeň Jogurt, bílý, 1% až 2% tuku  |   |                              |   | -                   | 150           | 95,0   | 10,6         | 2,3         | 7,9                                | 0,0                        | 9,0                |     |
| ctivia Lehká & Fit Nápoj Černý n. Ovesné vločky<br>ctivia Nápoj Broskev & Cereálie                          |   |                              |   | -                   | 70            | 247,3  | 41,9         | 5,0         | 8,2                                | 3,9                        | 0,0                |     |
| ctivia Nápoj Jahoda & Kiwi<br>ctivia Nápoj Lesní plody  | Jabiko, sj  | vrové, se slupkou            |   | -                   | 138           | 71,9   | 19,1         | 0,2         | 0,4                                | 2,6                        | 0,0                |     |
| tivia Nápoj Mango & Papája<br>gave, dehydratované   | Med včel  | í.                           | 6   | 4                   | 10            | 30,1   | 7,8          | 0,0         | 0,0                                | 0,0                        | 0,0                |     |
| jave, syrové<br>jave, vařené  | Banán, sy   | rrový                        |   | -                   | 117           | 103,7  | 26,7         | 0,4         | 1,3                                | 2,0                        | 0,0                |     |
| falfa semena, nakličená, syrová<br>koholické, dezertní víno, sladké<br>koholické, dezertní víno, suché i    | Přes  | <b>nídávka</b> (70g / 229 kc | al)   |                     |               |  |              |             |                                    |                            |                    |     |
| koholické, gin (40% obj. alkohol<br>koholické, kokteil, daiguiri (rum                                       | Knacke B  | rot                          |   |                     | 50            | 173,0  | 35,0         | 1,2         | 5,4                                | 4,0                        | 0,0                |     |
| lkoholické, koktejl, Pina Colada (  | Lucina  |                              |   | 0                   | 20            | 55,7   | 0,5          | 5,4         | 1,5                                | 0,8                        | 12,0               |     |
| konolické, koktejí, skotská a soc<br>koholické, koktejí, whisky sour r<br>koholické, koktejí, whisky sour r | Celkem  |                              | 11  |                     |               | 777 kcal   | 141,5        | 14,5        | 24,5                               | 13,4                       | 21                 |     |
| koholické, koktejl, whisky sour s<br>koholické, koktejl, whisky sour s                                      | % DDD   |                              |   |                     |               | 33%  | 39%          | 21%         | 33%                                | 35%                        | 9%                 | 100 |
| koholické, likér, káva (26,5% obj<br>koholické, likér, káva (31,5% obj                                      | % EP  |                              |   |                     |               |  | 66%          | 17%         | 13%                                |                            |                    |     |
| koholické, likér, káva a smetana 👻  | Sestava - p   | orůměr % DDD                 |   |                     |               | E: 33%   | C: 39%       | T: 21%      | B: 33%                             |                            |                    |     |

Pro vytvoření receptury je nutno vyplnit doplňující údaje, tj. Název receptury, kategorie, podkategorie, doplnit retenční faktory a vepsat postup přípravy a velikost porce, stejně jako v předchozím bodě manuálu **3.11.2.** Vytvoření receptury.

# 3.11.4. Použití receptury v jídelníčku

Uloženou recepturu je možno najít v rychlém přidání potravin.

| Rychlé přidání potravin |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| vlo jog                 | ×                            |
| Ovesné vločky s jogurte | em, banánem, jablkem a medem |
| 2                       |                              |

Po zvolení do jídelníčku následuje upozornění, že se jedná o recept, pokud upravíme množství, v proporci se upraví množství všech zahrnutých potravin.

| Množství:      | 1 X         | porce (485g)                 |
|----------------|-------------|------------------------------|
| Denní jídlo:   | Snídaně     | •                            |
| Jedná se o rec | ept, bude r | ozloženo na dílčí potraviny. |
|                |             | ОК                           |

Po potvrzení množství se recept v jídelníčku zobrazí rozložen na zdrojové suroviny, které je možno dále editovat.

| Den 0 Den 1                 |    |                 |                 |              |             |                       |
|-----------------------------|----|-----------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------------|
| Potravina                   | GI | Množství<br>[ɑ] | Energie<br>kcal | Cukry<br>[a] | Tuky<br>[q] | Bílkoviny Vlál<br>[ɑ] |
| Snídaně (485g / 548 kcal)   |    |                 |                 |              |             |                       |
| Jogurt, bílý, 1% až 2% tuku | -  | 150             | 95,0            | 10,6         | 2,3         | 7,9                   |
| Ovesné vločky               | -  | 70              | 247,3           | 41,9         | 5,0         | 8,2                   |
| Jablko, syrové, se slupkou  | -  | 138             | 71,9            | 19,1         | 0,2         | 0,4                   |
| Med včelí                   | 64 | 10              | 30,1            | 7,8          | 0,0         | 0,0                   |
| Banán, syrový               | -  | 117             | 103,7           | 26,7         | 0,4         | 1,3                   |

#### 3.12. Tabulka potravin

Možnost rychlého přidání potravin do jídelníčku nemusí být ve všech případech dostačující. Může vyvstat situace, kdy je třeba do databáze potravin přidat vlastní potravinu, nebo kdy je žádoucí vyhledat vhodnou potravinu podle zadaných parametrů. K těmto pokročilejším operacím nad databází potravin slouží volba *Tabulka potravin*, která je dostupná z hlavního okna z lišty v sekci Databáze sestav a potravin.

#### Ovládání programu

| Potraviny  |    |  |         |         |             |          |        |        |          |                |               |              |             |              |            |         |          |      |
|--|----|--|---------|---------|-------------|----------|--------|--------|----------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------|----------|------|
| Seskupit Kategorie   |    |  |         |         |             |          |        |        | Novi     | potravina      | Edita         | ice potravi  | ny C        | debrat potra | unity      |         |          |      |
| Annual state of the second sec |    |  |         | Hode    | oty useden  | na 100a  |        |        | 10000000 |                | ing conserver | and a course | opuus vara  |              | (Constant) |         |          |      |
| And and a second se   |    |  |         | -       |             |          | G      | min-1  | No feed  | in face of the | -             | 0.()         | Particular. |              |            | Frankel |          |      |
| Nazev  | S  | Kategone   | Energie | Cukry [ | TURY C      | Blikovi  | Choies | /lakni | Na (mg)  | r (mg)         | Ca (mg)       | P (mg)       | re (mg)     | C (mg)       | sty. in    | Fenyal  | rsits. m | Monc |
| 1  |    |  |         |         |             |          |        |        |          |                |               |              |             |              |            |         |          |      |
| • Ante later design  | 11 | An and the set of the second s | 2100 1  | Click   | here to add | a new ro |        |        |          |                |               |              |             |              |            |         |          |      |
| • Set intensimmo   | 30 | Cukr a cukrownky cokoladove, zmrziina - Cokoladove cukrownky   | 2180 10 | 34      | 31          | 0,4      | 0      | 0,2    | 90       |                | 100           |              |             |              | 35         |         |          |      |
| As podmasli slehane  | M  | Miecne tyrobky, syry   | 152 KJ  | 4,8     | 1           | 3.1      | 8      | 0      | 57       | 14/            | 109           | 90           | 0,1         | 1            | 15         | 1/4     | 0,5      | 4,8  |
| Actimel 0.1% tuku slazeny nahrad   | M8 | Miecne vyrobky, syry - Mieko a syry - produkty   | 121 KO  | 3,5     | 0,1         | 2,8      | 1      | 0      | 40       | 150            | 123           | 80           | 0           | 1            | 41         | 159     | 0        | 3,5  |
| Actimel Elilý slazený  | M8 | Miečne výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 304 kJ  | 10.5    | 1,6         | 3        | 5      | 0      | 40       | 177            | 138           | 109          | 0,1         | 0,6          | 20         | 217     | 1.1      | 10,5 |
| Actimel Jahoda   | M8 | Miečne vyrobky, sýry - Mieko a syry - produkty   | 315 KJ  | 11,5    | 1,5         | 2,9      | 5      | 0      | 40       | 1//            | 138           | 109          | 0,1         | 0,6          | 41         | 217     | 1,1      | 11,4 |
| Actimel Lesní plody  | M8 | Miéčné výrobky, sýry - Miéko a sýry - produkty   | 315 k/  | 11,5    | 1,5         | 2,9      | 5      | 0      | 40       | 177            | 138           | 109          | 0,1         | 0,6          | 41         | 217     | 1,1      | 11,3 |
| Actimel Malina/Erusinka  | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 315 kJ  | 11,5    | 1,5         | 2,9      | 5      | 0      | 40       | 177            | 138           | 109          | 0,1         | 0,6          | 41         | 217     | 1,1      | 11,5 |
| Actimel Višeň  | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 316 kJ  | 11.8    | 1,5         | 2,7      | 5      | 0      | 40       | 177            | 138           | 109          | 0,1         | 0,6          | 41         | 217     | 1,1      | 11,7 |
| Activia Creamy broskev   | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 435 kJ  | 13.1    | 3.5         | 4,7      |        | 0.2    | 48       |                |               |              |             |              |            |         | 2,2      | 13   |
| Activia Creamy jahoda  | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 430 kJ  | 12.8    | 3,5         | 4,7      |        | 0,2    | 48       |                |               |              |             |              |            |         | 2,2      | 12,6 |
| Activia Creamy malina  | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 444 kJ  | 13,4    | 3,5         | 4,8      |        | 0,5    | 56       |                |               |              |             |              |            |         | 2,2      | 13,3 |
| Activia Kefirový nápoj   | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 235 kJ  | 4,6     | 3           | 2,7      | 13     | 1      | 65       | 155            | 95            | 95           | 0,1         | 0,5          | 36         | 189     | 1,9      | 3,6  |
| Activia Kysaný nápoj bíly  | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 191 kJ  | 4       | 1,8         | 3,3      | 13     | 0      | 55       | 155            | 115           | 95           | 0,1         | 0,5          | 15         | 189     | 1,1      | 4    |
| Activia Lehká & Fit Nápoj Černý ry   | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 194 kJ  | 4,8     | 1,6         | 3        | 13     | 0,9    | 50       | 155            | 110           | 95           | 0,1         | 0,5          | 41         | 189     | 1        | 3,9  |
| Activia Lehká & Fit Nápoj Malina   | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 193 kJ  | 4,8     | 1,6         | 3        | 13     | 0,8    | 50       | 155            | 105           | 95           | 0,1         | 0,5          | 41         | 189     | 1        | 3,8  |
| Activia Nápoj Broskev & Cereálie   | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 323 kJ  | 11,7    | 2,1         | 2.7      | 13     | 0,8    | 40       | 155            | 90            | 95           | 0,1         | 0,5          | 41         | 189     | 1.3      | 10,8 |
| Activia Nápoj Jahoda & Kiwi  | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 333 kJ  | 12,4    | 2,1         | 2,6      | 13     | 0,7    | 40       | 155            | 90            | 95           | 0,1         | 0,5          | 41         | 189     | 1,3      | 11,7 |
| Activia Nápoj Lesní plody  | M8 | Mléčně výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 329 KJ  | 12,1    | 2.1         | 2,6      | 13     | 0,7    | 40       | 155            | 95            | 95           | 0,1         | 0,5          | 41         | 189     | 1.3      | 11.2 |
| Activia Nápoj Mango & Papája   | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 321 kJ  | 11.7    | 2,1         | 2,6      | 13     | 0,1    | 45       | 155            | 90            | 95           | 0,1         | 0,5          | 41         | 189     | 1.3      | 11.1 |
| ALA sójový dezert Sojaprodukt  | 1  | Vegetariänskä strava   | 316 kJ  | 7,5     | 0,7         | 1,3      |        | 0      |          |                |               |              |             |              |            |         |          |      |
| Albert Ovesná kaše s jablky a skořici  | Х0 | Hotová jidla, obsahující převážně rostlinné produkty - Sendviče, t   | 1621 kJ | 65,7    | 9,6         | 9,5      |        | 6,6    | 0        |                |               |              |             |              |            |         |          |      |
| Albert sulenky jemné   | D7 | Dorty pečivo a sušenky - Malé koláče, sušenky krekry   | 2004 kJ | 64,2    | 20,8        | 8,7      |        |        |          |                | 79            | 163          | 0,6         | 0            | 53         |         |          |      |
| Alfalfa (vojtěška) čerstvá   | H7 | Luštěniny ořechy, oleje a další semena - Luštěniny (zralé)   | 96 kJ   | 2.1     | 0.7         | 4        | 0      | 1,9    | 6        | 79             | 32            | 70           | 1           | 8,2          |            | 140     | 0,1      | 0,2  |
| Amálka Bio sušená syrovátka  | M8 | Mléčné výrobky, sýry - Mléko a sýry - produkty   | 1630 kJ | 77      | 1,5         | 12       |        |        |          |                | 500           | 400          |             |              |            |         |          | 77   |
| Ananas   | F  | Ovoce  | 197 kJ  | 12.2    | 0.2         | 0,5      | 0      | 1.5    | 2        | 247            | 20            | 11           | 0,3         | 24           | 59         | 2       | 0        | 12.2 |
| Ananasový kompot   | 19 | Ovoce - Polotovary z ovoce   | 356 kJ  | 22.1    | 0.2         | 0.5      | 0      | 1      | 1        | 57             | 16            | 11           | 6.7         | 14           | 59         | 13.5    | 0        | 14.3 |
| Angrest  | F  | Ovoce  | 176 kJ  | 9.8     | 0.4         | 1        | 0      | 3      | 1        | 170            | 22            | 30           | 0.5         | 33           |            | 2       | 0.2      | 6.8  |
| Angreštový kompot  | F9 | Ovoce - Polotovary z ovoce   | 373 kJ  | 19.8    | 0.2         | 0.5      | 0      | 2.5    | 3        | 77             | 16            | 15           | 0.2         | 11           |            | 13.5    | 0        | 20.5 |
| Angreštový kompot Dia  | 13 | Dietetické potraviny - Diabetická potraviny  | 103 kJ  | 6.4     | 0.9         | 0.6      | 0      | 2.5    | 3        | 135            | 11            | 15           | 0.2         | 11           |            |         |          |      |
| Anýzky   | D7 | Dorty pečivo a sušenky - Malé koláče, sušenky krekry   | 2011 kJ | 65.7    | 22.5        | 6.2      |        |        |          |                | 27            | 81           | 0.8         | 0            |            |         |          |      |
| Agetito Lipie  | M7 | Miéčné výrohky sýry - Tvaroh, sýry z kyselého mléka tavené sýry  | 950 kl  | 45      | 13.8        | 16.5     | 35     | 0      | 1430     | 180            | 675           | 827          | 0.4         | 0            | 0          | 841.5   | 83       | 12   |

#### 3.12.1. Kategorie potravin

Potraviny jsou členěny do kategorií a podkategorií. Každá hlavní kategorie má přiřazeno písmeno, které představuje její zkratku, podkategorie je pak označena písmenem hlavní kategorie a pořadovou číslicí podkategorie. Toto pojetí kategorií umožňuje po osvojení si zkratek velmi rychlou orientaci v celé tabulce

#### 3.12.2. Třídění tabulky potravin

Klepnutím do záhlaví sloupce dojde k přetřídění tabulky podle onoho sloupce vzestupně, po dalším kliknutí k přetřídění sestupně. Toho lze s výhodou použít, pokud hledáme potraviny bohaté nebo naopak chudé na určitý nutrient.

#### 3.12.3. Vyhledání potraviny podle kategorie

Tabulka potravin nabízí možnost seskupit kategorie, což vede na rozčlenění tabulky na segmenty výrobků podle kategorií. Takto je možno např. vybrat mezi skupinami potravin kategorii tvrdých sýrů. Alternativně lze místo seskupení filtrovat, po zadání M do písmene Kat se vyfiltrují všechny mléčné výrobky, po zadání M3 pak tvrdé sýry.

| Seskupit Kategorie                 |     |                                   |            |            |         |
|------------------------------------|-----|-----------------------------------|------------|------------|---------|
|                                    |     |                                   | Hodnoty    | uvedeny n  | a 100g  |
| Název                              | K 9 | Kategorie                         | Energie    | Cukry      | Tuky    |
|                                    | M3  |                                   |            |            |         |
|                                    |     |                                   | Click here | e to add a | new row |
| Burlander leicht (16% tuku) MIRLAM | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 1085 kJ    | 0          | 16      |
| Čedar 50%                          | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 1557 kJ    | 0.9        | 29,9    |
| Čedar nízkotučný                   | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 724 kJ     | 1,9        | 7       |
| Eidam 30%                          | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 1017 kJ    | 0,9        | 14,7    |
| Eidam 45%                          | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 1364 kJ    | 0,9        | 24,8    |
| Eidam krkonošský 20% T v suš.      | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 965 kJ     | 1          | 10      |
| Eidam krkonošský President 30 %    | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 1077 kJ    | 1          | 16      |
| Eidam krkonošský President 45%     | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 1403 kJ    | 1          | 25,5    |
| Eidam salámový 40%                 | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 1244 kJ    | 0,9        | 21,1    |
| Eidam šumavský 20% T. v suš.       | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 968 kJ     | 1,4        | 10      |
| Eidam uzený 30 % T. v suš Mika     | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 1077 kJ    | 1          | 16      |
| Eidam uzený 45%                    | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 1364 kJ    | 1,4        | 23,4    |
| Ementál 45%                        | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 1479 kJ    | 0,9        | 27,4    |
| Gouda 30%                          | M3  | Mléčné výrobky, sýry - Tvrdé sýry | 1004 kJ    | 2,8        | 14,2    |
| in the series                      |     | And a second second second second | 100011     |            | 24.7    |

# 3.12.4. Vyhledání potraviny podle obsahu nutrientů

V praxi může vzniknout potřeba doplnit do jídelníčku potravinu určitých parametrů, např. zeleninu s nízkým obsahem cukru pod 10 g a obsahem vitamínu C nad 50 mg. V tabulce potravin lze dosáhnout zúžení na vhodné potraviny pomocí Editoru filtru.

Filtrované hodnoty se zadávají do prvního řádku tabulky Potravin. Nejprve je možno zadat filtr na zeleninu (buď do kategorie slovo zelenina, nebo do kat písmeno G). Dále je třeba ve sloupci Cukry a vitamin C vložit požadované hraniční hodnoty.

Filtr ve výchozím nastavení hledá přesnou shodu, tedy výsledek filtrování je prázdný.

| Potraviny          |                |   |
|--------------------|----------------|---|
| Seskupit Kategorie |                | Novà potravina Editace potraviny Odebrat potravinu  |
|                    |                | Hodnoty uvedeny na 100g   |
| Název              | K_ 9 Kategorie | Energie Cukry Tuky Bilkov Chole Vlákni Na [ K [mg] Ca [mg] P [mg] Fe [mg] C [mg] Gly. I Fenyl |
| т                  | G              | 10 50   |
| •                  |                | Click here to add a new row   |
|                    |                |   |
|                    |                |   |
|                    |                |   |
|                    |                |   |

V dolním řádku tabulky je zobrazen aktuální text filtru a ikona pro jeho editaci:

Contains([Kat], 'G') And StartsWith([C [mg\]], '50') And StartsWith([Cukry [g\]], '10) •

Po zvolení editace filtru je možno jej upravit dle potřeby použitím nabízených výrazů a volbu potvrdit.



Výsledkem je množina potravin odpovídající hledané podmínce. Výsledné zobrazení je možno ještě přetřídit podle obsahu cukru od nejnižšího k nejvyššímu.

|   | Potraviny                              |          |                                   |         |       |     |        |         |      |    |        |         |       |     |     |    |     |    |     |
|---|--|----------|-----------------------------------|---------|-------|-----|--------|---------|------|----|--------|---------|-------|-----|-----|----|-----|----|-----|
| ſ | Seskupit Kategorie                     |          | No                                | vá potr | avina |     | ditace | e potra | viny |    | Ddebra | at potr | avinu |     |     |    |     |    |     |
| 0 |  |          |                                   |         |       |     |        |         |      |    |        |         |       |     |     |    |     |    |     |
|   |  |          | Hodnoty uvedeny                   | na 100g |       |     |        |         |      |    |        |         |       |     |     |    |     |    |     |
|   | Název                                  | K 🕈      | Kategorie                         | En      | ▲     | Tu  | Bíl    | C       | VI   | N  | K      | Ca      | P     | Fe  | C   | GI | Fe  | Na | M   |
| T |  | G        |                                   |         |       |     |        |         |      |    |        |         |       |     |     |    |     |    |     |
| * |  |          | Click here to add                 | a new r | ow    |     |        |         |      |    |        |         |       |     |     |    |     |    |     |
|   | Špenát                                 | G        | Zelenina                          | 10      | 3,6   | 0,3 | 2,9    | 0       | 2,2  | 66 | 617    | 106     | 80    | 3,7 | 51  |    | 129 | 0  | 0,4 |
|   | Pažitka                                | G        | Zelenina                          | 12      | 4,4   | 0,6 | 3,3    | 0       | 2,5  | 10 | 381    | 174     | 70    | 5,4 | 56  |    | 105 | 0  | 1,9 |
|   | Paprika - lusky mrazené                | G        | Zelenina                          | 84      | 4,6   | 0,4 | 0,8    | 0       | 1,7  | 3  | 175    | 14      | 20    | 0,5 | 56  |    | 92  | 0  | 2,4 |
|   | Paprika zelená                         | G        | Zelenina                          | 83      | 4,6   | 0,4 | 0,9    | 0       | 1,7  | 3  | 175    | 14      | 20    | 0,5 | 80  |    | 92  | 0  | 2,4 |
|   | Karfiol                                | G        | Zelenina                          | 81      | 5,3   | 0,3 | 2      | 0       | 2,5  | 26 | 287    | 36      | 55    | 0,7 | 69  |    | 71  | 0  | 2,4 |
|   | Květák                                 | G        | Zelenina                          | 81      | 5,3   | 0,3 | 2      | 0       | 2,5  | 26 | 287    | 36      | 55    | 0,7 | 69  |    | 71  | 0  | 2,4 |
|   | Květák mražený                         | G        | Zelenina                          | 81      | 5,3   | 0,3 | 2      | 0       | 2,5  | 26 | 287    | 36      | 55    | 0,7 | 69  |    | 71  | 0  | 2,4 |
|   | Papriková šťáva                        | G9       | Zelenina - Polotovary ze zeleniny | 10      | 5,3   | 0,2 | 1,2    | 0       | 1,7  | 3  | 175    | 11      | 25    | 0,4 | 109 |    | 92  | 0  | 2,4 |
|   | Kedlubny                               | G        | Zelenina                          | 81      | 5,4   | 0,1 | 1,9    | 0       | 2,7  | 37 | 370    | 66      | 65    | 1,7 | 57  |    | 39  | 0  | 2,6 |
|   | Řeřicha                                | G        | Zelenina                          | 13      | 5,5   | 0,7 | 2,6    | 0       | 1,1  | 14 | 606    | 81      | 76    | 1,3 | 69  |    | 91  | 0  | 4,4 |
|   | Kapusta hlávková                       | G        | Zelenina                          | 10      | 5,8   | 0,7 | 1,3    | 0       | 2,5  | 28 | 414    | 146     | 89    | 1,7 | 69  |    | 32  | 0  | 3,2 |
|   | Kapusta mražená                        | G        | Zelenina                          | 10      | 5,8   | 0,7 | 1,3    | 0       | 2,5  | 28 | 414    | 146     | 89    | 1,7 | 69  |    | 32  | 0  | 3,2 |
|   | Paprika červená                        | G        | Zelenina                          | 13      | 6,3   | 0,3 | 1      | 0       | 2,1  | 2  | 212    | 7       | 25    | 0,8 | 128 |    | 50  | 0  | 4,2 |
|   | Paprika žlutá                          | G        | Zelenina                          | 11      | 6,3   | 0,2 | 1      | 0       | 0,9  | 2  | 212    | 11      | 24    | 0,5 | 183 |    | 31  | 0  | 4,1 |
|   | Petržel - kořen                        | G        | Zelenina                          | 15      | 6,3   | 0,5 | 2,6    | 0       | 3,3  | 27 | 562    | 68      | 79    | 1,9 | 67  |    | 145 | 0  | 0,9 |
|   | Brokolice                              | G        | Zelenina                          | 10      | 6,6   | 0,2 | 3,3    | 0       | 2,6  | 33 | 464    | 105     | 82    | 1,3 | 89  |    | 11  | 0  | 1,7 |
|   | Kopr                                   | G        | Zelenina                          | 12      | 7     | 0,2 | 2,3    | 0       | 2,1  | 61 | 990    | 123     | 101   | 2,4 | 85  |    | 65  | 0  | 4,8 |
|   | Zelí červené                           | G        | Zelenina                          | 12      | 7,4   | 0,2 | 1,4    | 0       | 2,1  | 32 | 243    | 45      | 30    | 0,8 | 57  |    | 36  | 0  | 3,8 |
|   | Paprikové lusky sterilované            | G9       | Zelenina - Polotovary ze zeleniny | 14      | 8,3   | 0,2 | 0,8    |         |      |    |        | 14      |       | 0,3 | 78  |    |     |    |     |
|   | Petrželová nať                         | G        | Zelenina                          | 16      | 9     | 0,4 | 3      | 0       | 3,3  | 27 | 934    | 224     | 113   | 5,3 | 17  |    | 145 | 0  | 0,9 |
| - |  |          |                                   |         |       |     |        |         |      |    |        |         |       |     |     |    |     |    |     |
| 1 | Contains([Kat], 'G') And [C [mg\]] > ' | '50' And | d [Cukry [g\]] <= '10' ▼          |         |       |     |        |         |      |    |        |         |       |     |     |    |     | Ø  | •   |

Pokud byla tabulka potravin vyvolána z okna Sestavy, je možno tlačítkem *Vložit potravinu do sestavy* zařadit zvolenou potravinu z výsledku zúžení do aktuálně editovaného jídelníčku.

# 3.12.5. Přidání nové potraviny

Vlastní potravinu je do databáze možné přidat přes volbu *Nová potravina*. Při zadání nové potraviny lze převzít nutriční hodnoty z aktuálně vybrané potraviny. To může být prospěšné tehdy, pokud u nově zadávaného výrobku nemáme k dispozici všechny obsažené nutrienty. V takovém případě může být vhodné chybějící nutrienty převzít od podobného výrobku z databáze.

#### Ovládání programu

| Zdroj potraviny:       | Tomáš Petr              |  |                 |              |  |  |
|------------------------|-------------------------|--|-----------------|--------------|--|--|
| Název potraviny:       |                         |  |                 |              |  |  |
| Kategorie:             | Mléčné výrobky, sýry    |  |                 |              |  |  |
| Podkategorie:          | Mléko a sýry - produkty |  |                 |              |  |  |
| Poznámka:              |                         |  |                 |              |  |  |
| Základní nutrienty (na | 100g výrobku)           |  | Vitamíny (na 10 | 00g výrobku) |  |  |
| Energie [kcal]         | 72,9                    |  | Vitamín C [mg]  | 1,0          |  |  |
| Energie [kJ]           | 305,0                   |  |                 |              |  |  |
| Cukry [g]              | 5,4                     |  |                 |              |  |  |
| Tuky [g]               | 3,8                     |  |                 |              |  |  |
| Bílkoviny [g]          | 3,9                     |  |                 |              |  |  |
| Ostatní (na 100g výrol | bku)                    |  | Minerály (na 10 | )0g výrobku) |  |  |
| Cholesterol [g]        | 12,0                    |  | Sodík [mg]      | 50,0         |  |  |
| Vláknina [g]           | 0,0                     |  | Draslík [mg]    | 160,0        |  |  |
| Fenylalanin [mg]       | 234,0                   |  | Kalcium [mg]    | 120,0        |  |  |
| Nas. mastné kys. [g]   | 2,2                     |  | Fosfor [mg]     | 90,0         |  |  |
| Jednoduché cukry [g]   | 5,4                     |  | Železo [mg]     | 0,0          |  |  |
| Glykemický index       | 15,0                    |  |                 |              |  |  |
| Polyoly                |                         |  |                 |              |  |  |

#### 3.12.6. Editace potraviny

K editaci potravin slouží tlačítko Editace potraviny v okně Potraviny. Editace je možná pouze u uživatelsky zadaných potravin, referenční potraviny dodané v databázi s programem editovat nelze. Pokud je aktivní referenční potravina a je zvolena její editace, program místo toho nabídne vytvoření uživatelské kopie potraviny, kterou již bude možno editovat.

#### 3.12.7. Smazání potraviny

Ke smazání potraviny z tabulky potravin slouží volba Odebrat potravinu. Volbu lze uplatnit pouze nad uživatelsky zadanými potravinami, při pokusu o smazání výchozí referenční potraviny se zobrazí hlášení a výmaz není možno provést.

#### 3.13. Tiskové výstupy

Tiskové výstupy v různých konfiguracích jsou dostupné z hlavního okna a z okna sestava. Po volbě tiskového výstupu se zpravidla objeví konfigurační okno Tisk umožňující zvolit, které dostupné části výstupu se mají tisknout.

| Vytisknout návštěvu   | Trendy:  |  |
|---|--|--|
| /zorová sestava   |  |  |
| Bilance sestavy   |  |  |
| Vytisknout porovnání s DDD a energetickou bila  | ncí  |  |
| Vyberte dny:  | Vzhled jídelníčku  |  |
| <ul> <li>✓ (Select All)</li> <li>✓ Den 1</li> <li>✓ Den 2</li> <li>✓ Den 3</li> </ul> | <ul> <li>Základní</li> <li>Podrobný</li> <li>Bez jídelníčku</li> </ul> |  |

Po potvrzení konfigurace se objeví okno náhled tisku, v němž je možno si výslednou sestavu prohlédnout a následně vytisknout nebo vyexportovat do požadovaného formátu.

| Roziozi | eni energie  | Energeislei       | 1 1                           |  |  |
|---------|--------------|-------------------|-------------------------------|--|--|
|         | Množstvi [g] | ekvivalent na 1 g | Energetický ekvivalent [kcal] |  |  |
| Cukr    | y 151,9      | 4 kcal            | 607,5                         |  |  |
| Tuk     | 50,3         | 9 kcal            | 452,4                         |  |  |
| Bilkov  | iny 79,5     | 4 kcal            | 318,1                         |  |  |
|         |              | Cutry: 44         | 16                            |  |  |

# 3.14. Hromadný export dat

*Klávesovou zkratkou ctrl+e* zpřístupníte skrytou funkci hromadného exportu dat, která se hodí zejména pro export dat všech klientů a jejich údajů z jídelníčků zejména pro vědecké účely a další statistické zpracování.

Výstupem je soubor csv, který lze pro další zpracování otevřít i v programu excel a jiných.

| 1  | Hromad   | dný export dat                                     | -    |          | ×   |
|----|--|--|------|----------|-----|
| رV | íběr sestav  |  |      |          |     |
|    | Přijmení klienta obsahuje:   |  |      |          |     |
|    | Poznámka klienta obsahuje:   |  |      |          |     |
|    | Poznámka návštěvy obsahuje:  |  |      |          |     |
|    | Pouze s počtem dní v sestavě:  |  |      |          |     |
| Fo | ormát výstupu  |  |      |          |     |
| (  | Pouze nutrienty - průměr celé sestav<br>Pouze nutrienty - celkové součtv pro | vy, jedna návštěva na řádek<br>z zadané dny zvláčť |      |          |     |
|    | Nutrienty po denních jídlech   | 2000 Contry 201030                                 |      |          |     |
| (  | Pouze gramáž kategorie potravin  |  |      |          |     |
|    |  |  |      |          |     |
|    |  |  |      |          |     |
|    |  |  | Gene | erovat ( | CSV |

#### 3.15. Nastavení

Základní nastavení programu jsou dostupná prostřednictvím okna Nastavení s několika záložkami. Okno Nastavení lze vyvolat volbou Nastavení z hlavní lišty.

#### 3.15.1. Jednotky

V záložce *Jednotky* lze nastavit, zda program bude uvádět energetické hodnoty v kJ nebo v kcal. Volba preferované jednotky je také dostupná v návštěvě klienta u zadání celkového energetického výdeje. Preferovanou jednotku energie lze kdykoliv měnit, zobrazení všech energetických hodnot v programu se okamžitě dynamicky přegeneruje na aktuálně zvolenou jednotku.

### 3.15.2. Denní jídla



*Denní jídla* jsou další záložkou okna Nastavení. Zde je možno nastavit vlastní sadu denních jídel včetně jejich pořadí.

| Nastavení   |  |  |                                      |  |
|---|--|--|--------------------------------------|--|
| Jednotky  | Denní jídla  | Licence  | Záloha                               |  |
| Jednotky<br>Denní jíd<br>Všechna de<br>Pořadí (sho<br>Šnídaně<br>Přesnídávi<br>Oběd<br>Svačina od<br>Večeře<br>Druhá Več<br>Pitný režir | Denni jidia<br>Ila a jejich p<br>enní jídia (moł<br>ora dolů) určuj<br>ka<br>dpoledne<br>čeře<br>n | Licence<br>pořadí.<br>nou a nem<br>e pořadí ji | Zaloha<br>uusí být v j<br>ídel ve dn | jídelníčku). Jedno denní jídlo na jeden řádek.<br>i. |
| Doplňky<br>Ostatní<br>Před trénin<br>Po trénink   | nkem<br>:u   |  |                                      |  |
|   |  |  |                                      | ОК   |

V jídelníčku lze použít pouze zde definovaná jídla. Naopak ale jídelníček nemusí nutně všechna dostupná jídla obsahovat. Pokud vyvstane potřeba definovat nové denní jídlo, je možné tak učinit zde nebo prostřednictvím volby Denní jídla v okně Sestavy.

#### 3.15.3. Adresa

Adresa poradce či organizace se tiskne na výstupních sestavách, je proto vhodné ji před začátkem používání programu nadefinovat v záložce *Licence* okna Nastavení.

Jméno poradce či organizace uživatelsky změnit nelze, je napevno přiřazeno pro konkrétní licenci. Pokud by vyvstala potřeba změny jména z důvodu přejmenování subjektu nebo převodu práv na jiný subjekt, je třeba tuto změnu řešit přes obchodní oddělení a nechat si vygenerovat na aktuální jméno novou licenci.

# 3.16. Skupiny nutrientů

Program umožňuje sledovat více než 80 nutrientů rozdělených do několika kategorií. Obrázek níže ukazuje výchozí nastavení základních nutrientů:

| Nastavení  |  |  | ×             |
|--|--|--|---------------|
| Skupiny:   | Nutrienty skupiny<br>Základní  | Přidej nutrien   | nt do skupiny |
| Aminokyseliny<br>Lipidy<br>Minerály a Stopové prvky<br>Ostatní sacharidy<br>Ostatní<br>Vitamíny<br>Základní<br>Přejmenuj na: Základní<br>✓ Nastav jako výchozí | Glykemický index / GI<br>Energie<br>Sacharidy [g]<br>Cukry [g]<br>Bilkoviny [g]<br>Vláknina [g]<br>Popel Celkem / Popel [g]<br>Alkohol [g]<br>Voda [g] | Search<br>Energie Bilkoviny [g] Tuky [g] Sacharidy [g] Cukry [g] Cholesterol [mg] Vláknina [g] Sodik / Na [mg] Draslík / K [mg] Vápník / Ca [mg] Vápník / Ca [mg] Železo / Fe [mg] Vitamin C / vit.C [mg Fenylalanin [q] ◀ |               |

V levém sloupci lze definovat skupiny nutrientů včetně označení, které skupina bude výchozí. Prostřední sloupec zobrazuje nutrienty aktuálně obsažení ve vybrané skupině a umožňuje měnit jejich pořadí, odebírat je ze skupiny nebo přidávat do skupiny z nabídky ve třetím sloupci. Konfigurace skupin nutrientů má vliv na zobrazení jídelníčků.

#### 3.17. Záloha dat

Program je vybaven funkcí záloha a obnova dat. Tyto funkce slouží pro ochranu před nechtěným smazáním dat, před poškozením databáze apod. Vzhledem k tomu, že záložní data jsou ukládána ve stejném umístění jako vlastní databáze, neposkytuje záloha ochranu v případě selhání disku, odcizení či zničení počítače apod.

Velmi doporučujeme alespoň jednou za měsíc vytvořené zálohy následně kopírovat na oddělené místo (externí disk, síťové nebo internetové úložiště), čímž se významně zvýší bezpečnost zálohovaných dat.

#### 3.17.1. Záloha

Program umožňuje kdykoliv v průběhu práce zazálohovat jedním tlačítkem kompletní stav celé databáze, který je potom možno v budoucnu obnovit. Zálohu lze provést v okně Nastavení (volba Nastavení v hlavní liště) v záložce Záloha, volba **Zálohovat databázi nyní**...

#### Ovládání programu

| Nastavení  |
|--|
| Jednotky Denní jídla Licence Záloha  |
| Zálohovat databázi nyní  |
| Obnovit databázi ze zálohy   |
| Automaticky zálohovat při každém ukončení aplikace                         |
| Odmazávat nejstarší zálohy pokud celková velikost záloh na disku přesáhne: |
| 100 C MB   |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| ОК   |

Záloha dat pro jednoduchost nenabízí ani název ani umístění, standardně se tvoří do adresáře v uživatelském profilu počítače. V názvu souboru je obsaženo časové razítko, při obnově lze tedy snadno vybrat databázi příslušného období.

Zálohu doporučujeme provádět pravidelně alespoň jednou týdně, dále vždy, když dojde k zadání většího množství dat a rovněž před rozsáhlejším mazáním např. starých návštěv klientů.

Ve výchozím nastavení Nutri Pro EXPERT provádí automatickou zálohu databáze po každém opuštění programu. Pokud celkový objem zálohovaných dat přesáhne určitý limit (standardně 100 MB), začnou být zálohy od nejstarší automaticky odmazávány.

Silně doporučujeme provádění automatických záloh databáze ponechat aktivní.

#### 3.17.2. Obnova

Obnovu dříve zazálohované databáze lze provést prostřednictvím volby *Obnovit databázi ze zálohy…* ze záložky Záloha v okně Nastavení. Poté je třeba vybrat, která záloha má být obnovena, zálohy jsou rozlišeny datem a časem pořízení.

| \delta Otevřít  |  |                             |                               | ×                   |
|---|--|-----------------------------|-------------------------------|---------------------|
|   | ppData ▶ Roaming ▶ NutriPro ▶ 1.5 ▶ Data | <ul> <li>backups</li> </ul> | ✓ ← Prohledat: bai            | ckups 🔎             |
| Uspořádat 👻 Nová slo  | žka                                      |                             |                               | 0                   |
| 🚖 Oblíbené položky 📤  | Název položky                            | Datum změny                 | Тур                           | Velikost            |
| 🚧 Disk Google   | 🖻 Database-2013-02-11-20-46-32-497.sdf   | 11.2.2013 20:25             | SQL Server Compa              | 1 088 kB            |
| la Naposledy navštív  | 🖻 Database-2013-02-11-21-06-56-498.sdf   | 11.2.2013 20:25             | SQL Server Compa              | 1 088 kB            |
| ) Stažené soubory 🗏   | 💰 Database-2013-02-11-21-07-04-268.sdf   | 11.2.2013 20:25             | SQL Server Compa              | 1 088 kB            |
| <ul> <li>Plocha</li> <li>Knihovny</li> <li>Dokumenty</li> <li>Hudba</li> <li>Obrázky</li> <li>Videa</li> <li>Domácí skupina</li> <li>ToP</li> </ul> |  |                             |                               |                     |
| 🛸 Počítač 📃 🐣   | •  | 111                         |                               | •                   |
| <u>N</u> ázev s   | ouboru:                                  |                             | Nutripro Database     Otevřít | (*.sdf) ▼<br>Storno |

Po potvrzení požadované zálohy dojde k obnově a aplikace se poté vypne. Při dalším spuštění jsou k dispozici data ve stavu obnovené zálohy.

Obnova databáze přepisuje veškerá aktuální data stavem zvolené zálohy, nezálohovaná data pořízená mezi pořízením obnovované zálohy a obnovou budou nenávratně ztracena.

#### 3.18. Export a Import klienta a jeho jídelníčků

Export/Import v nastavení slouží pro uložení všech údajů klienta, všech jeho návštěv a jídelníčků (návrhy i vyhodnocení pro všechny návštevy) do souboru. Tento soubor je potom možné importovat (např. na jiném PC) a přenést tak klienta do apliakace NutriPro na jiném pracovišti. Lze použít také k přenosu dat mezi lokální a síťovou verzí databáze.

| Nastavení  |    |
|--|----|
| Obecné Denní jídla Licence Záloha Skupiny nutrientů Síťová verze Export/Import |    |
| Export   |    |
| Exportovat všechny uživatelské potraviny do [DataDir]/Export/CustomEatables    |    |
| Exportovat vybraného klienta   |    |
| Exportovat všechny klienty   |    |
| Import   |    |
| Importova všechny uživatelské potraviny z [DataDir]/Export/CustomEatables      |    |
| Importovat klienty   |    |
| Průběh:  |    |
|  |    |
|  |    |
|  |    |
|  |    |
|  | OK |

Pokud je v hlavním okně NutriPro nějaký klient vybraný, je možné zvolit export pouze tohoto klienta. Ten se potom uloží do souboru client-{JmenoKlienta}.json ve složce Export v datovém adresáři (viz níže).

Export všech klientů otevře nové okno s indikátorem průběhu exportu. Proces může trvat delší dobu. Okno je možné minimalizovat a dále pracovat. Takto exportovaní klienti, jsou uloženi do složky Export, souboru clients-{dnešní\_datum}.json v datovém adrešáři.

#### Datový adresář je pro běžné uživatele v C:\Users\{user}\AppData\Roaming\NutriPro\1.7\Data

Organizace mohou mít tento datový adresář nastavený jinde.

Export klientů ukládá do daného souboru také uživatelské potraviny, které nejsou součástí oficiální databáze NutriPro.

Import klientů načte uživatelem zvolený soubor (buď jeden individuální klient nebo skupina klientů v jednom souboru) a načte je do databáze.

**POZOR** – pokud importujete klienta, který již v databázi existuje, bude tento klient zduplikován. Musíte vybrat klienta, kterého chcete zachovat a druhého smazat. Je samozřejmě také možné před smazáním ručně překopírovat jídla nebo jídelníčky pomocí NutriPro schránky (u sestav v ribbonu nebo okně průzkumníka sestav) z jednoho klienta do druhého.

Export a Import uživatelských potravin uloží do souboru všechny uživatelem vytvořené potravaniny, které nejsou součástí oficiální NutriPro databáze.

# 4. Síťová verze databáze

"Síťová verze" přepne připojení databáze z lokální souborové databáze na SQL Server (Express). Místo lokální databáze na tomto počítači, se pak NutriPro bude připojovat do databáze na SQL serveru dostupném z lokální sítě. Tímto způsobem mohou všichni uživatelé v organizaci pracovat se stejou databází. Tzn. všechna data jsou ukládána centrálně (potraviny, recepty, klienti, návštěvy, jídelníčky atd). Síťová verze vyžaduje SQL Express s SQL Auth přístupem. SQL uživatel musí mít právo vytvářet databáze. Databázi lze kdykoliv zase přepnout zpět na lokální.

| Nastavení   | ×  |
|---|----|
| Obecné Denní jídla Licence Záloha Skupiny nutrientů Síťová verze Export/Import  |    |
| "Síťová verze" přepne připojení databáze z lokální souborové databáze na SQL Server (Express). Místo lokální databáze na tomto počítači, se pak NutriPro bude připojovat do databáze na SQL serveru dostupném z lokální sítě. Tímto způsobem mohou všichni uživatelé v organizaci pracovat se stejou databází. Tzn. všechna data jsou ukládána centrálně (potraviny, recepty, klienti, návštěvy, jídelníčky atd). Síťová verze vyžaduje SQL Express s SQL Auth přístupem. SQL uživatel musí mít právo vytvářet databáze. Databázi lze kdykoliv zase přepnout zpět na lokální. |    |
| Aktivní připojení: SÍŤOVÁ SQL DATABÁZE.   |    |
| SQL Server - adresa pro connection string rozpoznatelná z tohoto PC (např. "MYSERVER\SQLEXPRESS"):  |    |
|   |    |
| SQL uživatel  |    |
| SQL hesio:  |    |
| Identifikátor PC/Aplikace (pro logování přístupu):  |    |
| Aktivovat SÍŤOVOU verzi DB (nebo aktualizovat přístupové údaje)   |    |
| Aktivovat lokální SOUBOROVOU verzi DB   |    |
| debug db info:  |    |
|   | OK |

#### 4.1. Jak připravit síťovou verzi databáze – pro administrátory

Přístupové údaje do databáze vám připraví síťový administrátor vaší organizace.

Podporována je pouze databáze Microsot SQL Server nebo Microsot SQL Server Express.

SQL server musí být přístupný z PC kde běží NutriPro. Buď přes IP adresu nebo doménové jméno. Bez zadání portu se používá defaultní, je možné ho specifikovat na jiný – píše se oddělený čárkou za adresu.

Na SQL serveru je nutné vytvořit SQL login, který má právo vytvářet databáze (jak login vytvořit naleznete níže). Tento login se potom vyplní v aplikaci NutriPro, která jej využije pro připojení. Databáze se vytvoří při prvním spuštění aplikace NutriPro po vyplnění připojovacích údajů.

V SQL Server Management Studio (přihlášen super-admin) stačí přidat nový login (SQL přihlášení jméno/heslo): Security - Logins - New Login. Měl by mít přiřazenu roli db\_creator. Takový login nemá oprávnění přistupovat do žádné jiné databáze než kterou sám vytvořil. To je možné ověřit tak, že se na SQL server přihlásíte přes nově vytvořené jméno/heslo a ověříte, že žádné jiné DB nejsou vidět.

Pokud i tak nechcete loginu přiřazovat oprávnění na CREATE DATABASE, tak můžete vytvořit prázdnou DB s názvem "NPExpertDB" a té nastavíte vlastníka login vytvořený dříve. Systém si při prvotní inicializaci všechny tabulky vytvoří sám.

Poslední možnost je spustit novou instanci SQL Serveru, verze Express, která je zdarma, je naprosto dostačující pro takto lehkou zátěž.

#### Ukázka připojovacích údajů:

SQL server: 192.168.1.155

SQL user: mydblogin

password: superstrongpassword

#### Ukázka s jiným portem a adresou:

SQL server: mydb.example.com,16332

SQL user: mydblogin

password: superstrongpassword

Tyto údaje si každá NutriPro aplikace uloží lokálně zašifrované.

Každá NutriPro aplikace také obsahuje nastavený identifikátor, aby bylo možné zjistit, z kterého PC se kdo připojoval.

#### 4.2. Jak nastavit síťovou verzi db – pro uživatele

#### 1. Pokud chcete do síťové verze přenést klienty z lokální databáze:

- 1. Nastavení Export/Import (viz předchozí kapitola)
- 2. Pokud chcete přenést všechny klienty, zvolte "Exportovat všechny klienty" a počkejte, až export proběhne.
- 3. Pokud chcete přenést pouze některé klienty, musíte je po jednom vždy vybrat v hlavním okně a potom v nastavení "Exportovat vybraného klienta"
- 4. Vlastní potraviny (vytvořené uživatelem) není nutné exportovat, ty jsou exportovány automaticky.

#### 2. Pokud chcete přenést vzorové jídelníčky:

- 1. Z nabídky v hlavním okně otevřete Průzkumníka sestav.
- Označte sestavu, kterou chcete exportovat a tlačítkem Export ji uložte do souboru. Toto proveďte pro každou sestavu, kterou chcete přenést.

| Nopírovat |   |     | at Nová Editova<br>vzorová sestavi | t Smazat<br>sestavu | is Export<br>E Import | Zobrazovat<br>náhled |  |
|-----------|---|-----|------------------------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|--|
| Schránka  |   |     | Sestavo                            | 2                   | Data                  |                      |  |
| Název     |   |     |                                    | Datum Vyt           | voření Po             | známka               |  |
| -         |   | Vzo | rové sestavy                       |                     |                       |                      |  |
|           | + |     | diabetický 150gS                   | 17.1.2020           |                       |                      |  |
|           | + |     | diabetický 200g S                  | 17.1.2020           |                       |                      |  |
|           | + |     | redukce váhy 1 500                 | 17.1.2020           |                       |                      |  |

#### růzkumník vzorových Sestav

#### V nastavení vyberte záložku Síťová verze.

1. Vyplňte údaje, které Vám připravil síťový administrátor

- SQL SERVER
- SQL LOGIN
- HESLO
- IDENTIFIKÁTOR

2. Aktivujte tlačítkem "Aktivovat SÍŤOVOU verzi DB."

# (POZOR pokud místo toho kliknete na tlačítko OK vpravo dole, tak se pouze zavře okno nastavení bez aktivace).

| Nastavení |  |   |   |   |     |  |  |  |  |
|-----------|--|---|---|---|-----|--|--|--|--|
| Obecné    | Denní jídla Lic  | ence Záloha Sk  | upiny nutrient  | nt i Síťová verze E (port/Import  |     |  |  |  |  |
|           |  | "Síťová verze"<br>databáze na to<br>sítě. Tímto způ<br>ukládána centr<br>Auth přístuper<br>lokální. | přepne přip<br>omto počítač<br>isobem moh<br>rálně (potravi<br>n. SQL uživa | ripojeni databaze z lokální souborové databáze na SQL Server (Express). Místo lokální<br>tači, se pak NutriPro bude připojovat do databáze na SQL serveru dostupném z lokální<br>ohou všichni uživatelé v organizaci pracovat se stejou databází. Tzn. všechna data jsou<br>raviny, recepty, klienti, návštěvy, jídelníčky atd). Síťová verze vyžaduje SQL Express s SQL<br>tivatel musí mít právo vytvářet databáze. Databázi lze kdykoliv zase přepnout zpět na |     |  |  |  |  |
|           | Aktivní připojení: SÍŤOVÁ SQL DATABÁZE.  |   |   |   |     |  |  |  |  |
|           | SQL Server - adresa pro connection string rozpoznatelná z tohoto PC (např. "MYSERVER\SQLEXPRESS"): |   |   |   |     |  |  |  |  |
|           | 192.168.1.125  |   | . nasta   | tavit udaje pripojeni   |     |  |  |  |  |
|           | SQL uzivatel   |   |   |   |     |  |  |  |  |
|           | nplogin  |   |   |   |     |  |  |  |  |
|           | SQL nesio:   | 700   |   |   |     |  |  |  |  |
|           | velmisilneheslo789   |   |   |   |     |  |  |  |  |
|           | Identifikátor PC/Aplikace (pro logování přístupu):     2. aktivov                                  |   | gování přístupu   | 2. aktivovat síťovou verzi  |     |  |  |  |  |
|           |  |   | Aktivovat   | vat SÍŤOVOU verzi DB (nebo aktualizovat přístupové údaje)   |     |  |  |  |  |
|           | Aktivovat lokální SOUBOROVOU verzi DB  |   |   |   |     |  |  |  |  |
|           |  |   |   |   |     |  |  |  |  |
|           | debug db info  |   |   | н   |     |  |  |  |  |
|           |  |   |   | 1   | 01/ |  |  |  |  |
|           |  |   |   |   | OK  |  |  |  |  |

Aplikace NutriPro se sama zavře nebo ji zavřete ručně a spusťte znovu. První spuštění může trvat delší dobu. Po spuštění je aplikace připojena k síťové databázi (seznam klientů je jiný nebo prázdný).

Nyní naimportujte klienty a vzorové sestavy, které jste chtěli přenést.

**Import klientů** – v Nastavení vybrte Export/Import a klikněte na "Importovat klienty.." Vyberte soubor "clients-{datum}.json" - datum je datum dne kdy byl proveden export.

**Import vzorových sestav** – v okně Průzkumník sestav vybrte Import a vyberte všechny xml sobory (lze vybrat více naráz) vzorových sestav.

Síťová verze se z uživatelského pohledu chová stejně jako lokální, pouze se data ukádají do serverové databáze.

Pokud chcete vynutit refresh databáze na aktuální hodnotu ze serveru, použijte tlačítko refresh úplně vlevo nahoře vedle ikony pro ukládání. Toto však obvykle není nutné. Použijte pouze pokud pracuje na síťové verzi několik lidí ve stejný čas a chcete vidět změny od ostatních lidí.

# Pokud potřebujete přepnout zpět na lokální verzi databáze, můžete tak udělat v nastavení – síťová verze tlačtkem "Aktivovat lokální SOUBOROVOU verzi DB".

# 5. Slovníček pojmů

?

Následující tabulka obsahuje definici pojmů, jak jsou používány v kontextu programu NutriPro i tohoto manuálu.

| Pojem                  | Použití  |
|------------------------|--|
| Denní jídla            | Uživatelsky modifikovatelná sada denních jídel od snídaně po 2.<br>večeři. K dennímu jídlu jsou v jídelníčku přiřazeny potraviny.  |
| Jídelníček             | Kompletní soupis všech potravin přijímaných v průběhu dne.<br>Jídelníček je rozdělen do denních jídel.   |
| Kategorie potravin     | Množina potravin podobného původu nebo složení. Rozčlenění do<br>kategorií umožňuje snazší orientaci v tabulce potravin.   |
| Návrh sestavy          | Sada jídelníčků navržená nutričním terapeutem klientovi na míru pro<br>další období.   |
| Potravina              | Položka z databáze potravin, může jít o surovinu, polotovar, či hotové<br>jídlo. Potraviny mohou být buď obecné bez uvedení značky a výrobce,<br>nebo může jít o konkrétní výrobky.  |
| Populační<br>kategorie | Klienty lze rozčlenit do tzv. populačních kategorií v základní variantě<br>na muže a ženy a v pokročilé na další kategorie dle věku a fyzické<br>zátěže. Používá se pro vyhodnocení doporučených denních dávek.  |
| Receptury              | Nutri Pro pracuje v aktuální verzi s recepturami ve smyslu<br>předdefinovaných setů potravin v rámci jednoho jídla. Pokud jsou<br>např. klientovou oblíbenou snídaní ovesné vločky s jogurtem,<br>jablkem, banánem, medem a ořechy, lze tuto snídani uložit jako<br>recepturu a v budoucnu s ní pracovat jako s jednou potravinou. |
| Sestava                | Sada jídelníčků. Podle typu sestavy (Návrh, Vyhodnocení, Vzor) je<br>sestava podbarvena různou barvou. Tiskové sestavy jsou pro<br>zamezení zmatení pojmů zmiňovány jako tiskové výstupy.  |
| Vyhodnocení            | Sada jídelníčků dodaných klientem, obsahujících skutečně zkonzumované potraviny za minulé období.  |
| Vzorová sestava        | Vzorové sestavy slouží jako šablony pro snadnější návrh typických<br>sestav, které pak lze pouze doladit dle potřeb konkrétního klienta.   |
| Vzorový jídelníček     | Součást vzorové sestavy, šablona typického jídelníčku pro rychlou<br>tvorbu Návrhu sestavy.  |