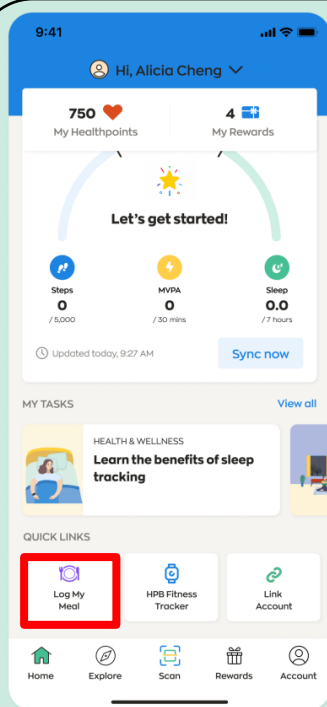




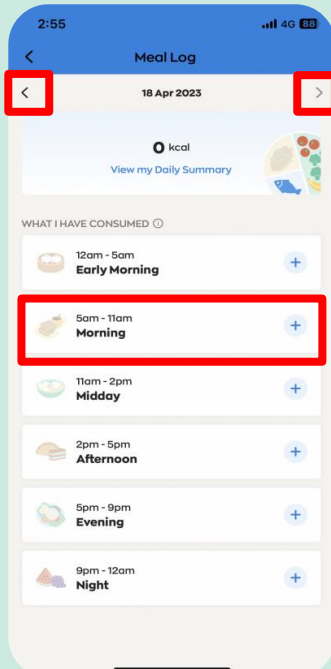
Healthy 365 App User Guide



1. Cara untuk menambah Log Sajian



Untuk mula, ketik pada ikon "Log Sajian Saya", yang terletak pada tab 'Laman Utama' aplikasi Healthy 365 (H365).



Pilih zon masa yang anda inginkan (Awal Pagi, Pagi, Tengah Hari, Petang, Malam atau Tengah Malam).

Kemudian, anda boleh tambah Log Sajian anda untuk hari ini dan semalam.

Untuk melihat sajian anda yang dilog dalam tempoh 30 hari yang lalu, ketik pada anak panah navigasi untuk pergi ke tarikh / hari tertentu.

3 Pilihan Log Sajian

Terdapat 3 cara untuk mengelog makanan anda:

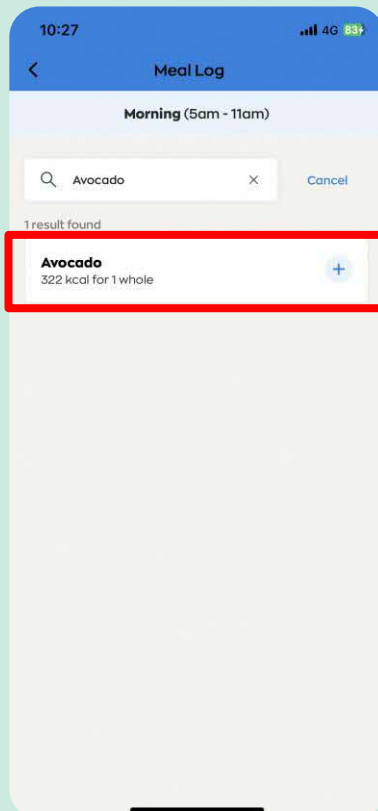
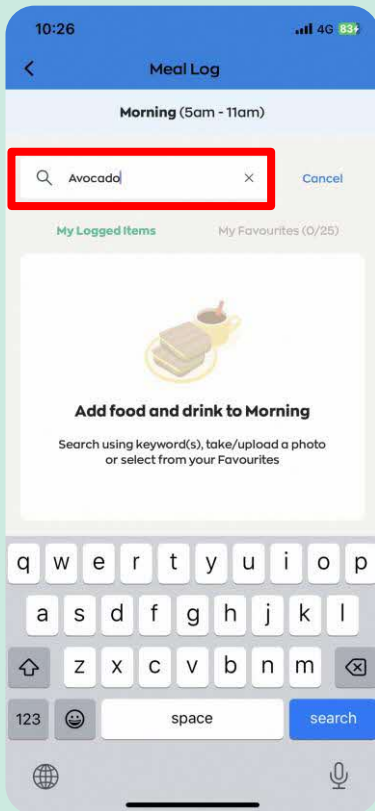
- 1) Cari mengikut kata kunci
- 2) Ambil gambar
- 3) Muat naik gambar



Healthy 365 App User Guide



Pilihan 1: Cari mengikut kata kunci

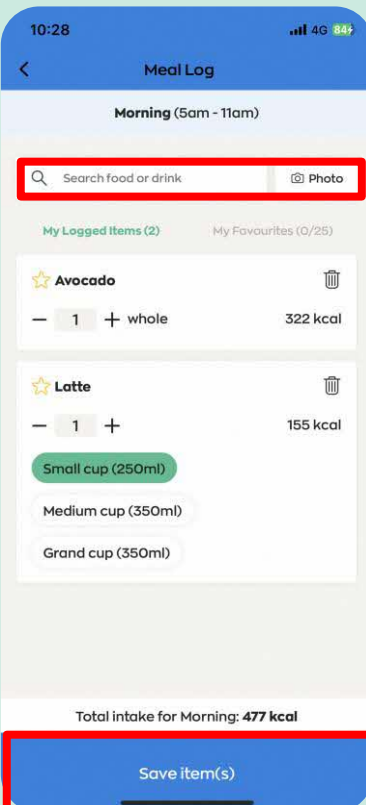
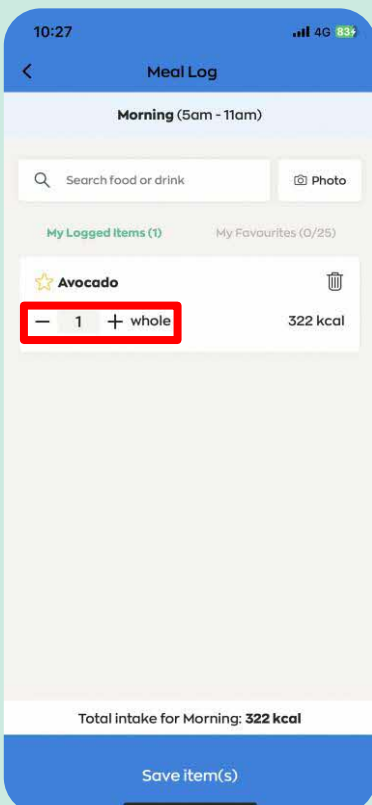


Langkah 1

Cari item makanan atau minuman anda dengan menaip kata kunci yang sesuai dalam bar carian.

Langkah 2

Ketik pada item yang paling sesuai untuk menambah item makanan atau minuman ke dalam Log Sajian anda.



Langkah 3

Ketik pada ikon "+" atau "-" untuk menukar kuantiti atau saiz item makanan atau minuman anda (cth., 0.5 atau 1 cawan/mangkuk/keping/pinggan).

Langkah 4

Untuk menambah beberapa item makanan atau minuman, ulangi Langkah 1 – 3.

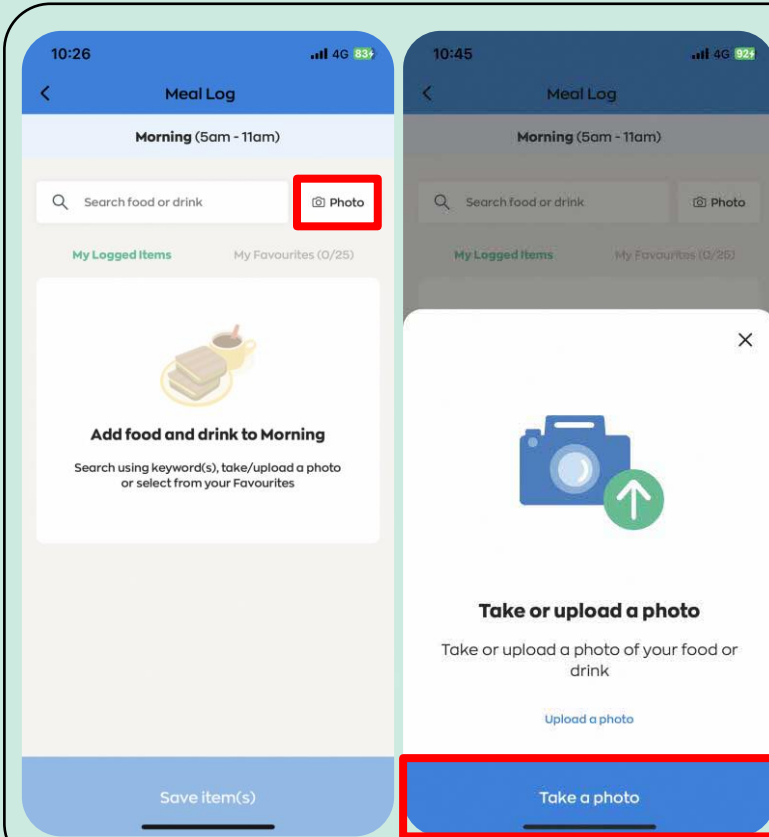
Langkah 5

Selepas semua item makanan dan minuman ditambahkan, ketik "Simpan item".



Healthy 365 App User Guide

Pilihan 2: Ambil gambar



Langkah 1

Ketik pada butang "Gambar".

Langkah 2

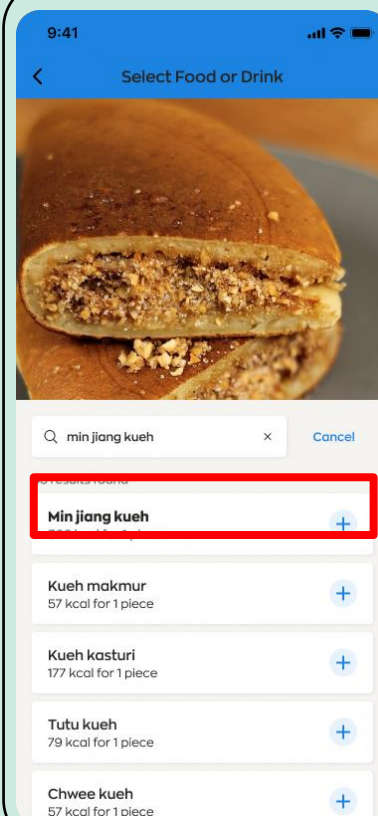
Ketik pada butang "Ambil gambar".

Anda perlu memberi kebenaran pada aplikasi H365 untuk mengakses kamera anda, di bawah tetapan telefon anda.



Langkah 3

Ambil gambar item makanan atau minuman anda. Kemudian, ketik "Gunakan Gambar" jika anda ingin teruskan atau ketik "Ambil Semula" untuk mengambil gambar baharu.

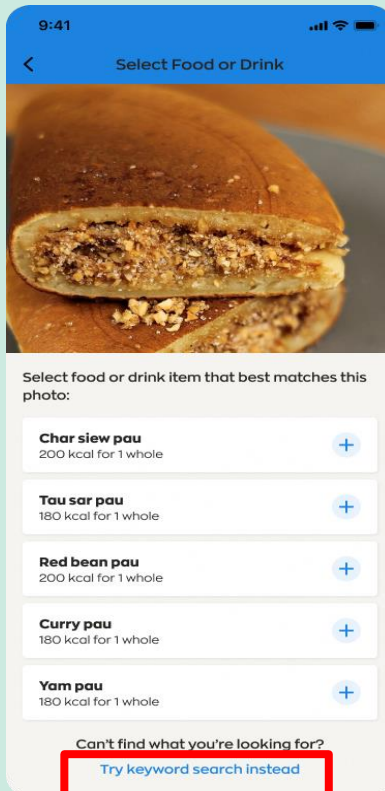
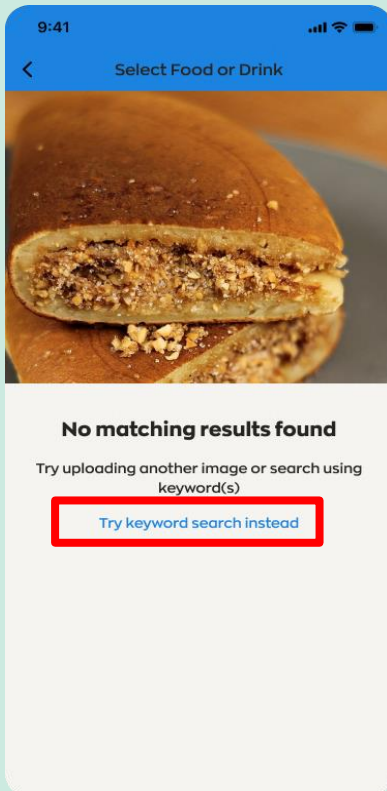


Langkah 4a – Padanan ditemui

Pilih item yang paling sepadan dengan gambar yang telah anda ambil.

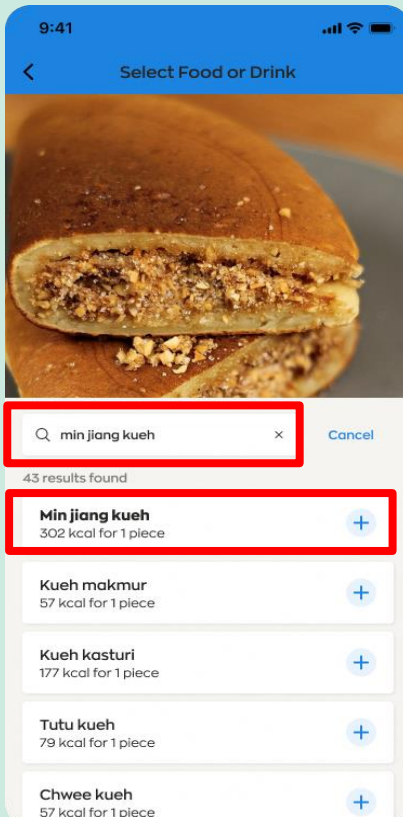


Healthy 365 App User Guide

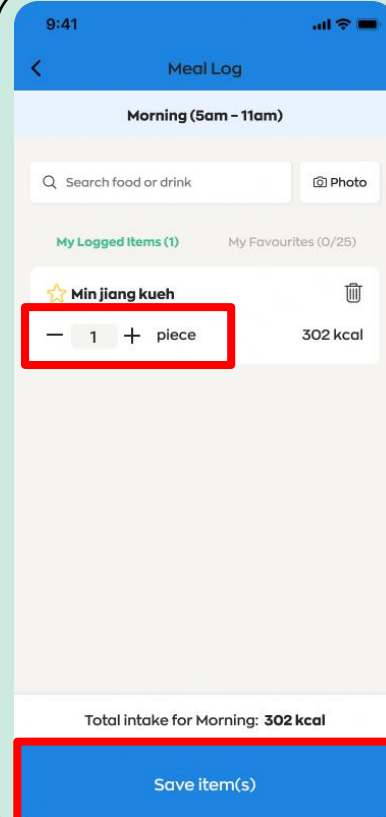


Langkah 4b – Tiada padanan ditemui

Jika tiada hasil sepadan ditemui, ketik pada 'Cuba carian kata kunci'.



Cari item makanan atau minuman anda di bahagian Cari makanan atau minuman dan ketik pada item yang paling sesuai untuk ditambah ke Log Sajian anda.



Langkah 5

Ketik pada ikon “+” atau “-” untuk menukar kuantiti atau saiz item makanan atau minuman anda (cth., 0.5 atau 1 cawan/ mangkuk/keping).

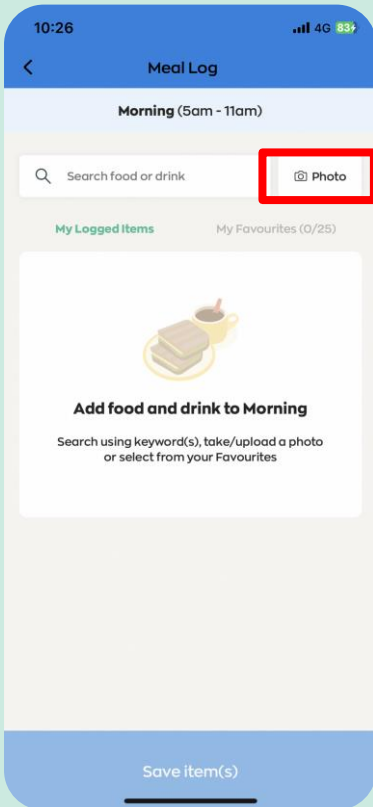
Langkah 6

Untuk menambah beberapa item makanan atau minuman, ulangi Langkah 1 – 5 dan ketik “Simpan item”.



Healthy 365 App User Guide

Pilihan 3: Muat naik gambar



Langkah 1

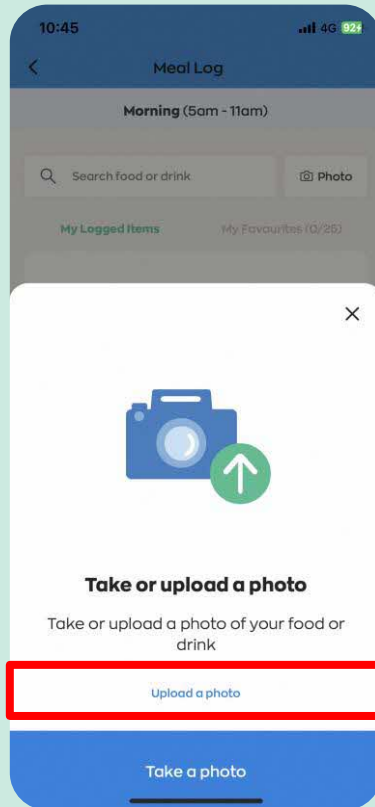
Ketik pada butang "Gambar".

Langkah 2

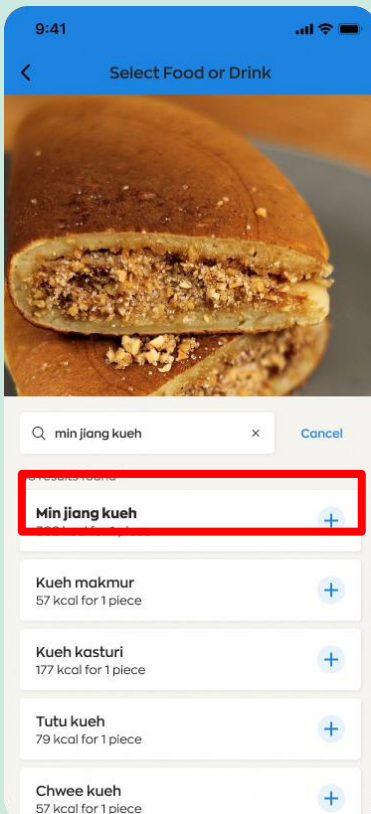
Ketik "Muat naik gambar".

Langkah 3

Pilih gambar item makanan atau minuman daripada galeri gambar anda.



Anda perlu memberi kebenaran pada aplikasi H365 untuk mengakses kamera dan galeri gambar anda, di bawah tetapan telefon anda.

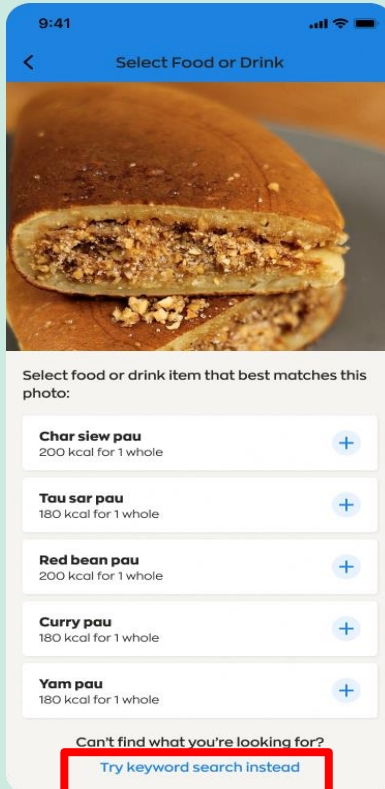
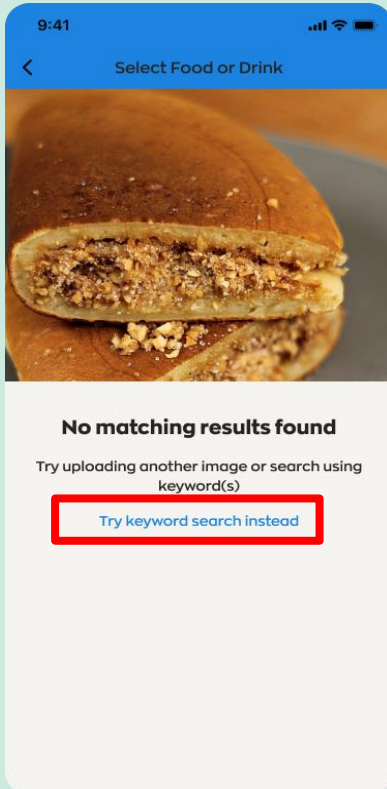


Langkah 4a – Padanan ditemui

Pilih item yang paling sepadan dengan gambar yang telah anda ambil.

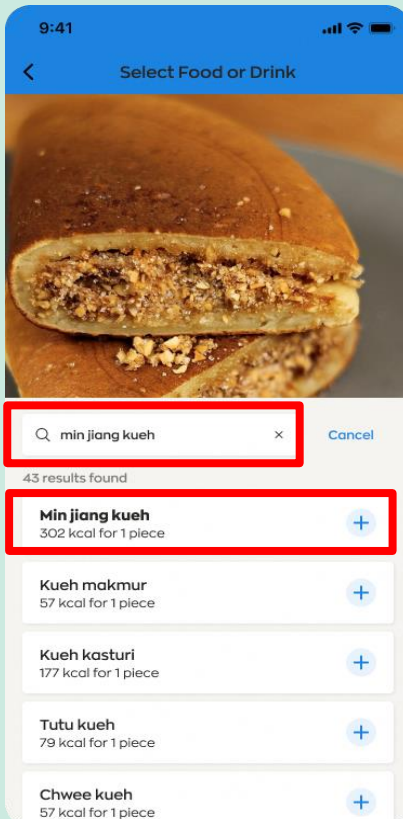


Healthy 365 App User Guide

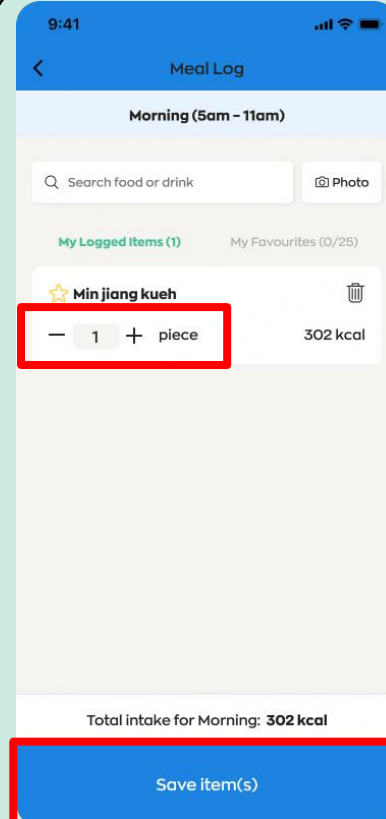


Langkah 4b – Tiada padanan ditemui

Jika tiada hasil sepadan ditemui, ketik pada 'Cuba carian kata kunci'.



Cari item makanan atau minuman anda di bahagian *Cari makanan atau minuman* dan ketik pada item yang paling sesuai untuk ditambah ke Log Sajian anda.



Langkah 5

Ketik pada ikon “+” atau “-” untuk menukar kuantiti atau saiz item makanan atau minuman anda (cth., 0.5 atau 1 cawan/mangkuk/keping).

Langkah 6

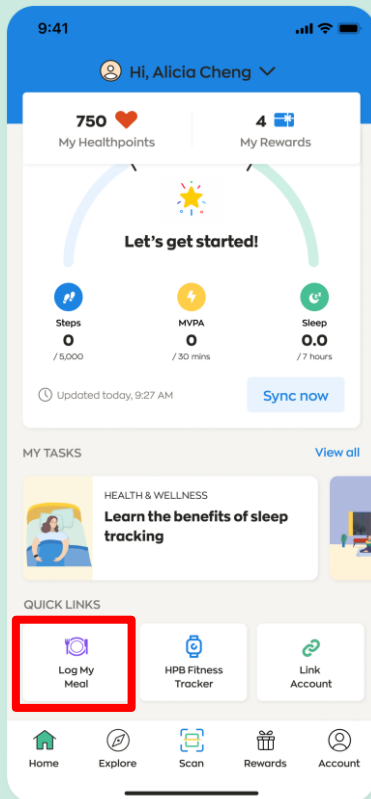
Untuk menambah beberapa item makanan atau minuman, ulangi Langkah 1 – 5 dan ketik “Simpan item”.



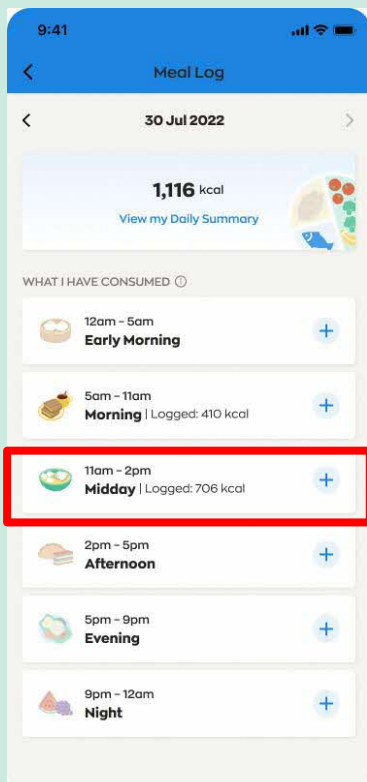
Healthy 365 App User Guide



2. Cara untuk mengedit atau memadam Log Sajian



Untuk mula, ketik pada ikon "Log Sajian Saya", yang terletak pada tab 'Laman Utama' aplikasi Healthy 365 (H365).



Anda boleh mengedit atau memadam Log Sajian anda untuk hari ini dan semalam.

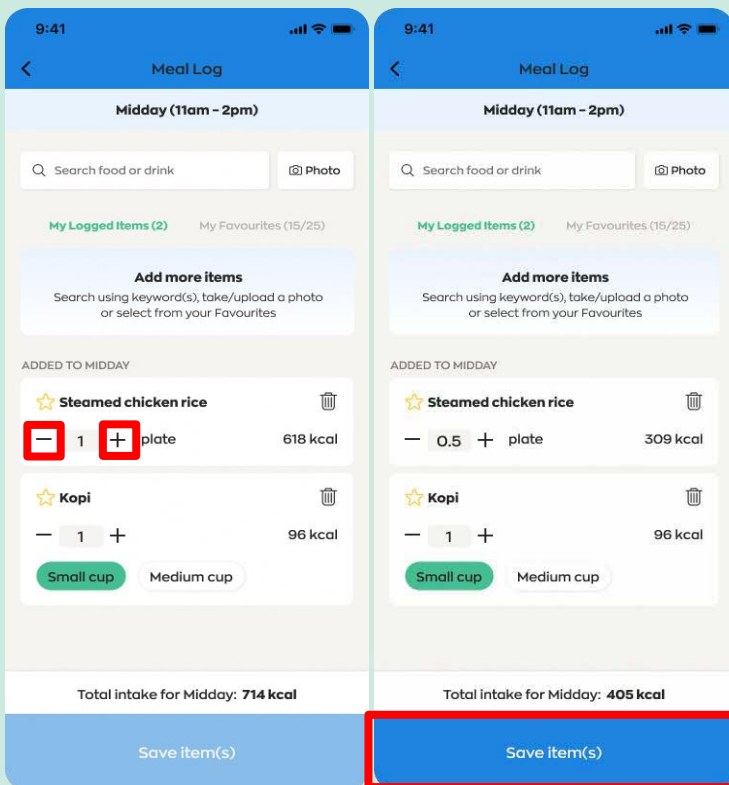
Pilih zon masa (Awal Pagi, Pagi, Tengah Hari, Petang, Malam atau Tengah Malam) yang anda telah log item sebelum ini dan di mana anda ingin mengedit atau memadam item.



Healthy 365 App User Guide



Edit log sajian



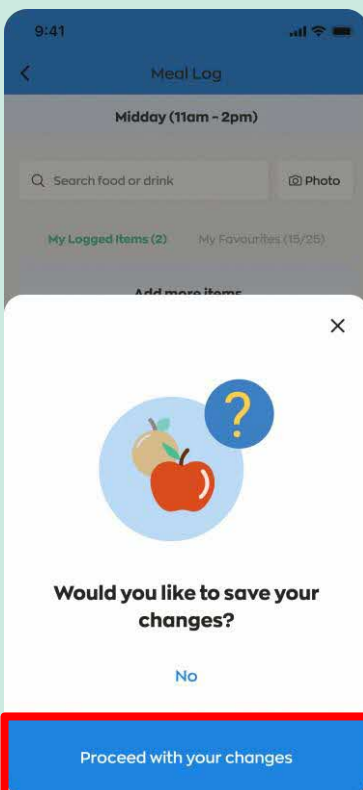
Langkah 1

Ketik pada ikon "+" atau "-" untuk menukar kuantiti atau saiz item makanan atau minuman anda (cth., 0.5 atau 1 cawan/mangkuk/keping/pinggan).

Kuantiti atau saiz hidangan akan ditambah atau dikurangkan dengan sewajarnya.

Langkah 2

Selepas semua perubahan dibuat, ketik "Simpan item".



Langkah 3

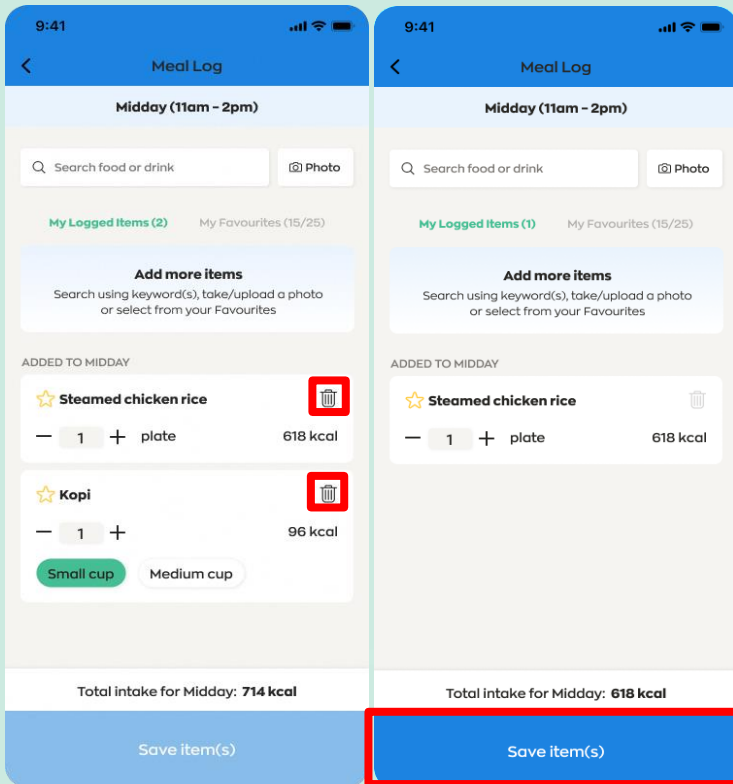
Ketik "Teruskan dengan perubahan anda" jika semua perubahan telah dibuat.

Jika perubahan lebih lanjut perlu dibuat, ketik "Tidak" dan ulangi langkah 1 dan 2.



Healthy 365 App User Guide

Padamkan log sajian



Langkah 1

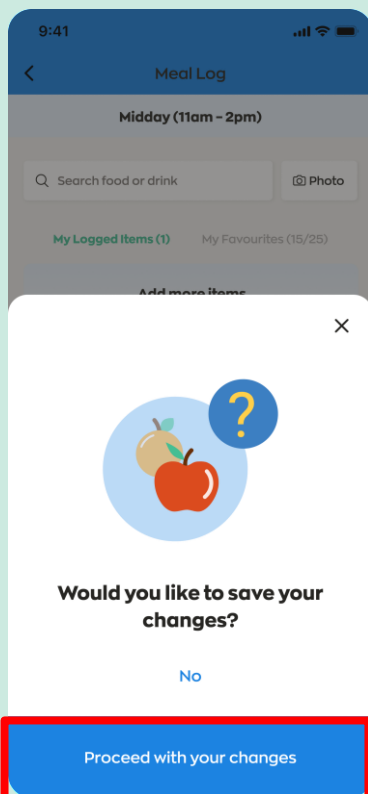
Ketik pada ikon 'tong sampah' di sebelah makanan atau minuman yang anda ingin padamkan.

Keseluruhan barisan makanan atau minuman akan dipadamkan dengan sewajarnya.

Langkah 2

Selepas semua perubahan dibuat, ketik "Simpan item".

Anda tidak boleh memadam semua makanan/minuman yang di log dalam satu zon masa kerana anda perlu sekurang-kurangnya 1 catatan rekod makanan/minuman



Langkah 3

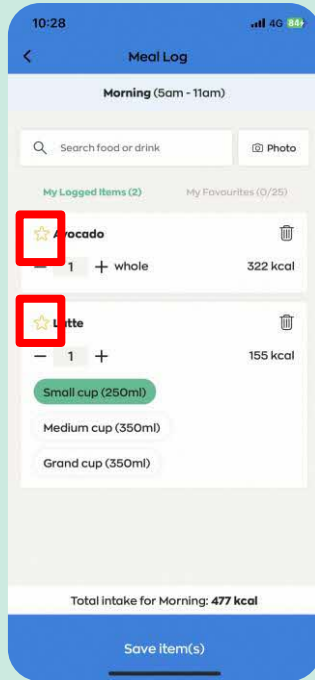
Ketik "Teruskan dengan perubahan anda" jika semua perubahan telah dibuat.

Jika perubahan lebih lanjut perlu dibuat, ketik "Tidak" dan ulangi langkah 1 dan 2.



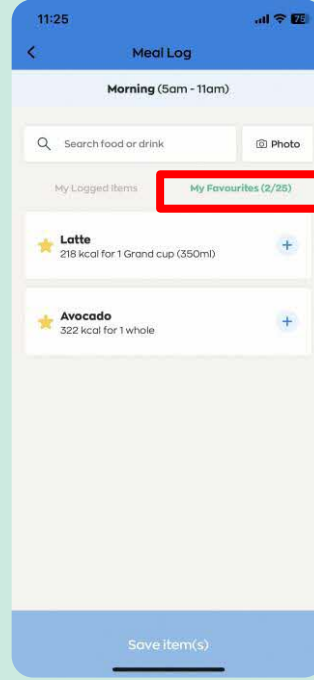
Healthy 365 App User Guide

3. Cara menggunakan "Kegemaran Saya"



Apabila mengelog item makanan atau minuman, ketik ikon 'bintang' untuk menambah item tersebut ke dalam "Kegemaran Saya".

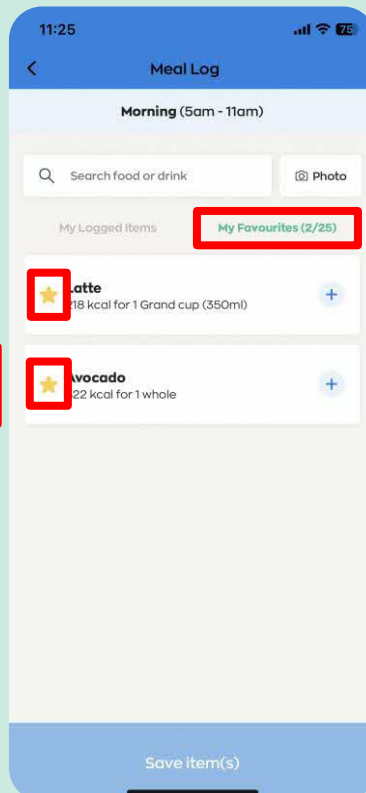
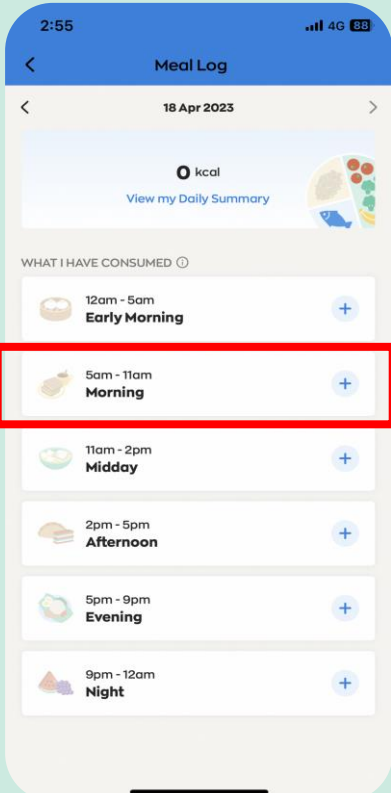
Anda boleh memasukkan sejumlah **25 item maksimum** dalam "Kegemaran Saya".



Tab "Kegemaran Saya" menyediakan akses pantas kepada item makanan atau minuman yang biasa anda makan.

Mengetik pada item makanan atau minuman dalam tab "Kegemaran Saya" akan menambahkan item tersebut ke dalam Log Sajian anda.

4. Cara mengeluarkan item daripada "Kegemaran Saya"



Langkah 1

Pilih zon masa yang anda inginkan (Awal Pagi, Pagi, Tengah Hari, Petang, Malam atau Tengah Malam).

Langkah 2

Ketik pada tab "Kegemaran Saya".

Langkah 3

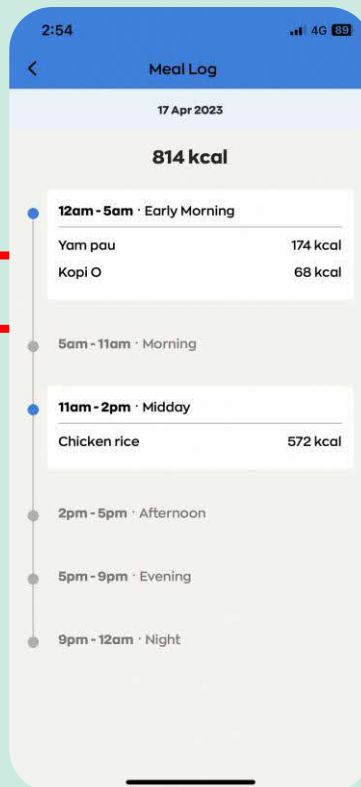
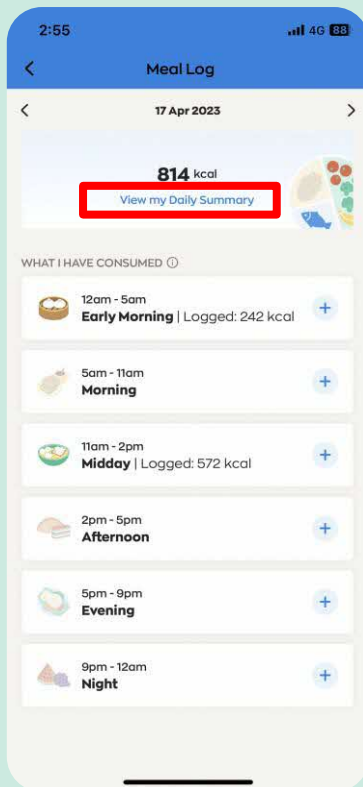
Ketik pada ikon 'bintang' untuk mengeluarkan item daripada "Kegemaran Saya".



Healthy 365 App User Guide



5. Cara melihat ringkasan harian Log Sajian anda



Ketik pada "Lihat Ringkasan Harian saya" untuk melihat item makanan dan minuman yang telah anda log untuk hari tersebut.

Dengan mengelog apa yang anda makan dan minum, anda boleh menjejaki pengambilan kalori harian anda dan lebih memahami tabiat makan anda dari semasa ke semasa. Anda kemudian boleh memilih untuk membuat perubahan yang diperlukan untuk menambah baik diet anda atau mencapai matlamat pengurusan berat badan anda.

Lawati go.gov.sg/calorie-calculator untuk mengetahui keperluan kalori harian anda yang disyorkan.