

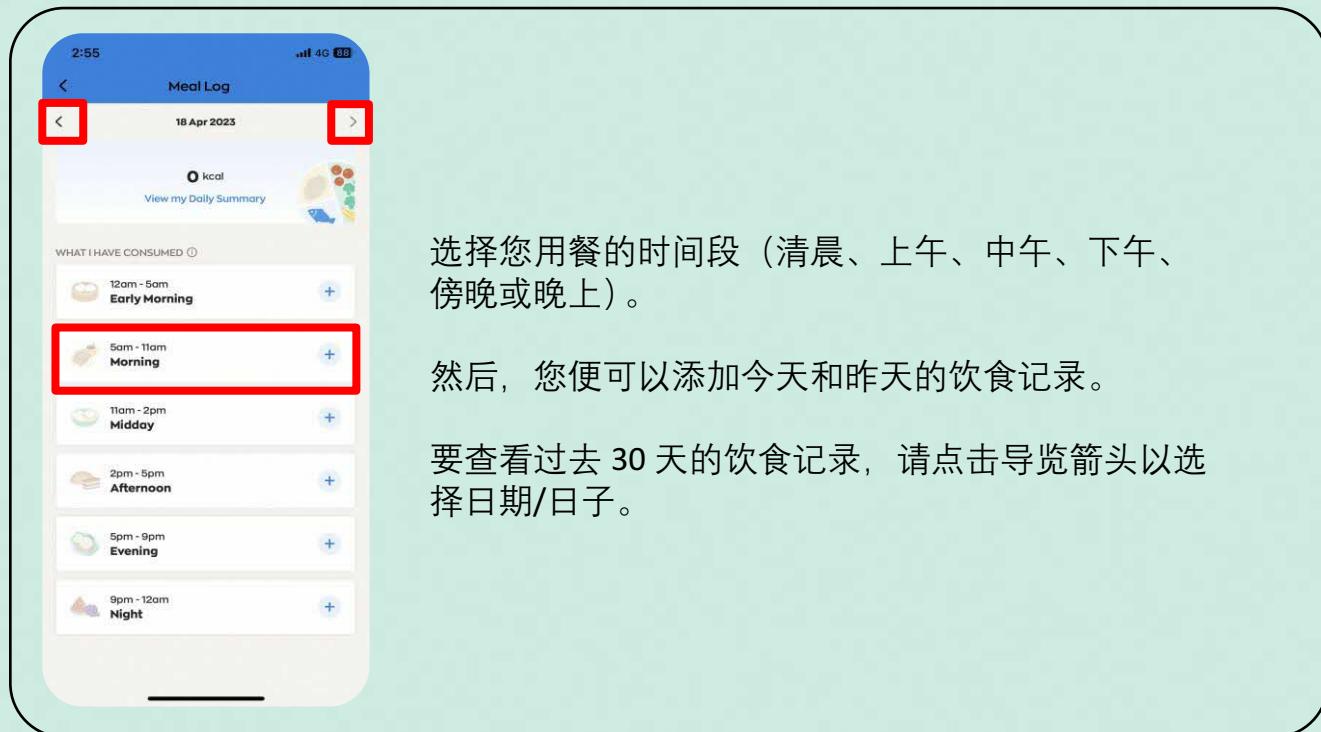
Healthy 365 应用程序用户指南



1. 如何输入饮食记录



首先，在 Healthy 365 (H365) 应用程序“首页”中，点击“记录我的饮食”图标。



选择您用餐的时间段（清晨、上午、中午、下午、傍晚或晚上）。

然后，您便可以添加今天和昨天的饮食记录。

要查看过去 30 天的饮食记录，请点击导览箭头以选择日期/日子。

3 种记录饮食
的方式

记录您每日饮食的方式有三种：

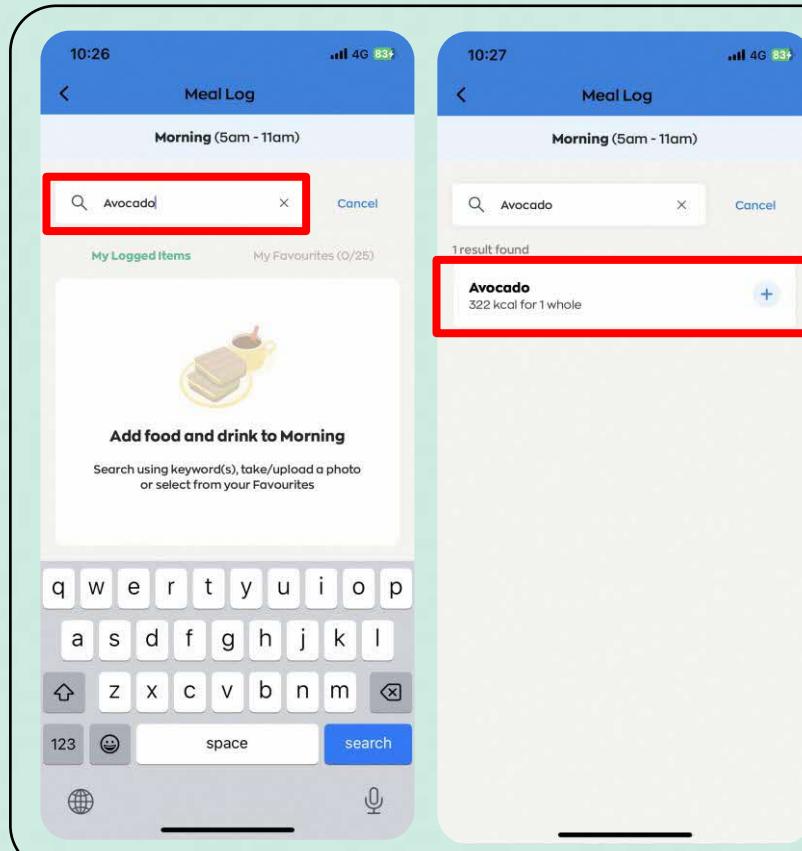
- 1) 搜索关键词
- 2) 拍下食物或饮料
- 3) 上传食物或饮料的图片

Healthy 365

应用程序用户指南



选项 1：搜索关键词

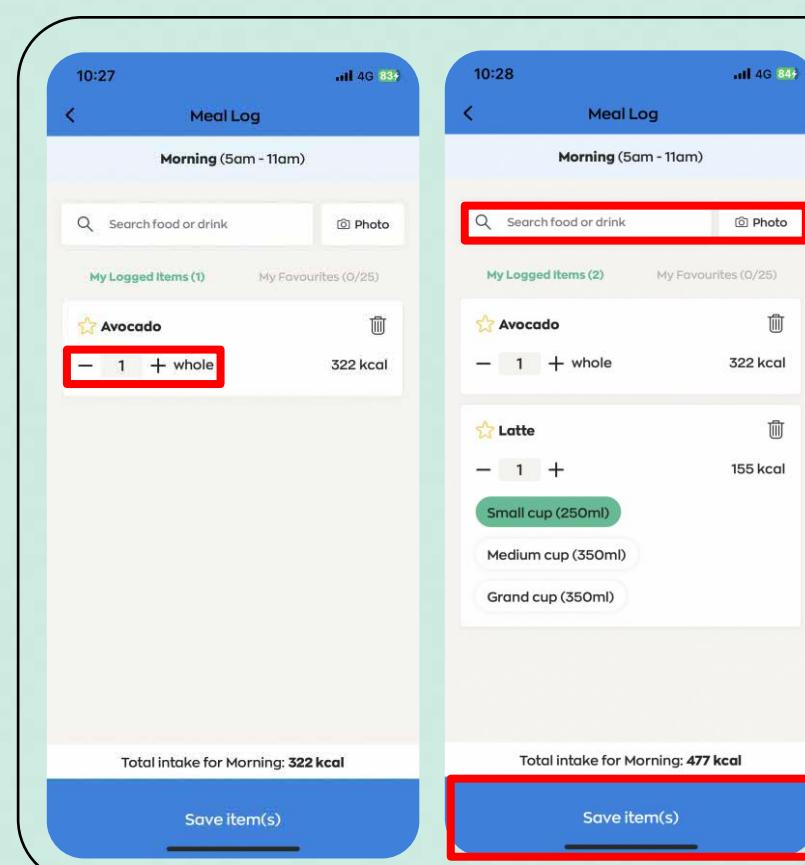


步骤 1

在搜索栏中输入合适的关键词，然后查找食物或饮料。

步骤 2

点击最类似的选择，然后将食物或饮料添加到饮食记录。



步骤 3

点击“+”或“-”图标，更改食物或饮料的数量或份量（例如：0.5 或 1 杯/碗/块/盘）。

步骤 4

要添加多个食物或饮料，请重复步骤 1 至 3。

步骤 5

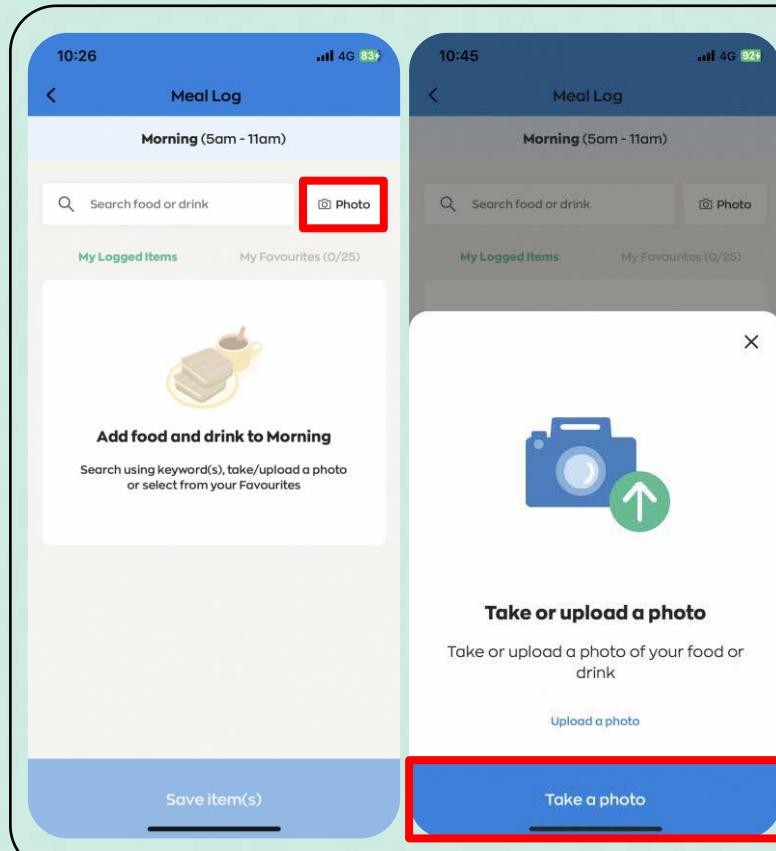
添加完所有食物和饮料后，点击“保存物品”。

Healthy 365

应用程序用户指南



选项 2：拍下食物或饮料的照片



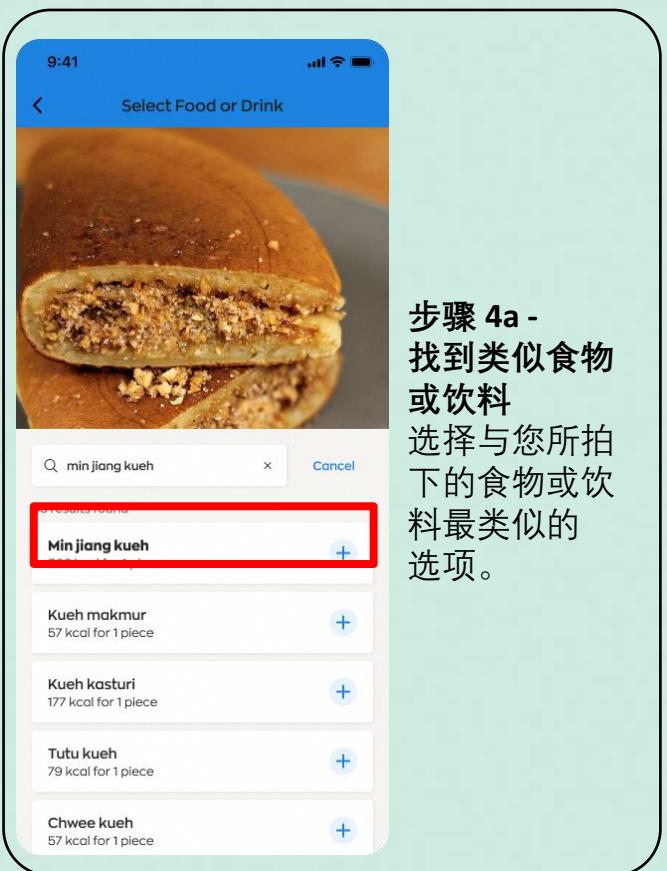
步骤 1
点击“照片”按钮。

步骤 2
点击“拍照”按钮。

您需要在手机设置中允许 H365 应用程序使用您的摄像头。



步骤 3：
拍下食物或饮
料的照片。然
后点击“使用照
片”，或者点击
“重拍”以重新
拍照。



步骤 4a -
找到类似食物
或饮料
选择与您所拍
下的食物或饮
料最类似的
选项。

Healthy 365

应用程序用户指南



步骤 4b - 未找到类似的结果
如果无法找到类似的食物或饮料, 请点击“尝试使用其他关键字搜索”。

在“搜索食物或饮料”栏目中搜索类似的食物或饮料, 然后点击最适用的选项将其添加到饮食记录。

步骤 5
点击“+”或“-”图标, 更改食物或饮料的数量或份量 (例如: 0.5 或 1 杯/碗/块)。

步骤 6
要添加多个食物或饮料物品, 请重复步骤 1 至 5, 然后点击“保存物品”。

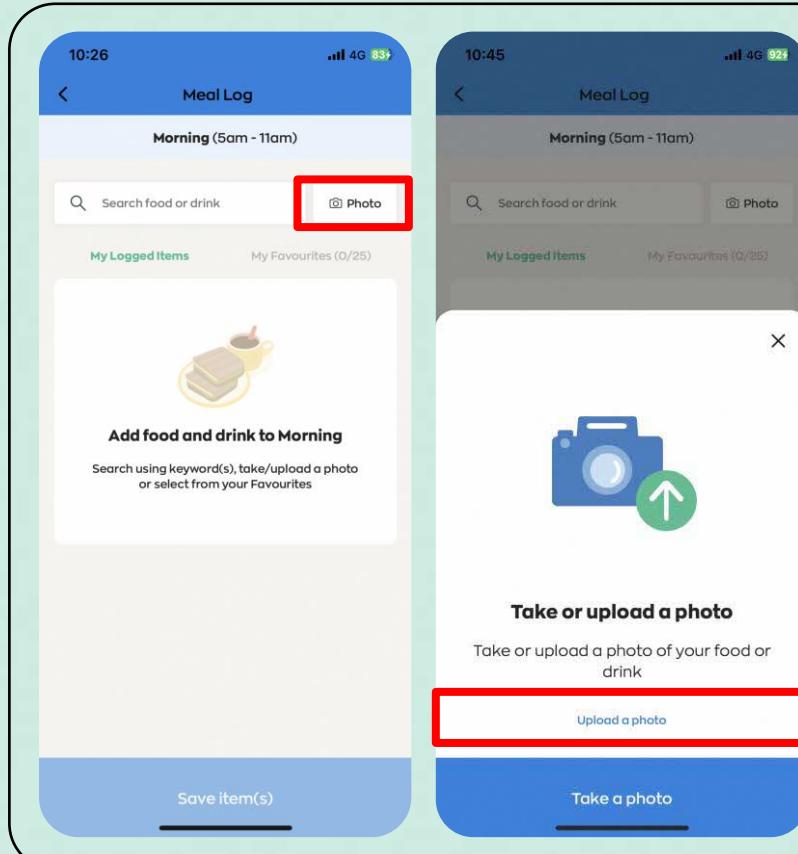


Healthy 365

应用程序用户指南



选项 3：上传图片

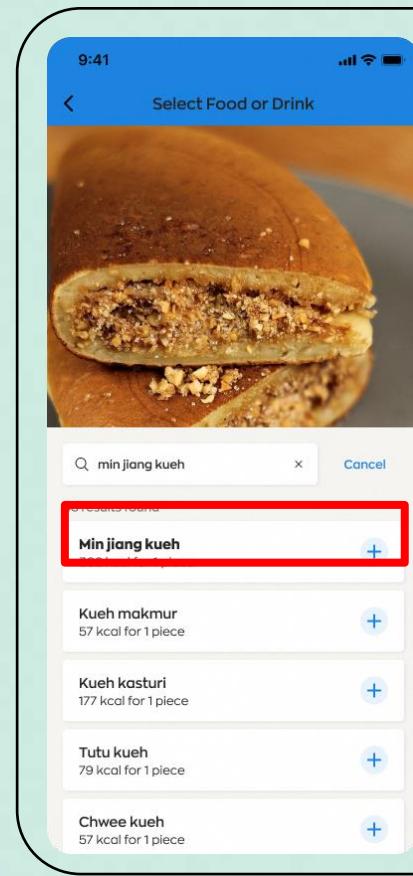


步骤 1
点击“照片”按钮。

步骤 2
点击“上传照片”。

步骤 3
从照片库中选择食物或饮料的照片。

您需要在手机设置中允许
H365 应用程序使用您的摄像头
和照片库。



步骤 4a - 找到相似结果
选择与您拍摄的照片最相似的选项。

Healthy 365

应用程序用户指南



步骤 4b - 未找到类似的结果
如果没有找到类似的食物或饮料, 请点击“尝试使用其他关键字搜索”。

在“搜索食物或饮料”栏目中搜索类似的食物或饮料, 然后点击最适用的选项将其添加到饮食记录。

步骤 5
点击“+”或“-”图标, 更改食物或饮料的数量或份量 (例如: 0.5 或 1 杯/碗/块)。

步骤 6
要添加多个食物或饮料项目, 请重复步骤 1 至 5, 然后点击“保存物品”。

Healthy 365

应用程序用户指南



2. 如何更改或删除饮食记录



首先，点击 Healthy 365 (H365) 应用程序“首页”选项上的“记录我的饮食”图标。



您可以更改或删除今天和昨天的饮食记录。

选择您之前记录过的时间段（清晨、上午、中午、下午、傍晚或晚上），然后选择所要更改或删除的食物。

Healthy 365

应用程序用户指南



更改饮食记录

The screenshots show the meal log interface. The left screenshot shows a meal log with two items: 'Steamed chicken rice' (1 plate, 618 kcal) and 'Kopi' (1 small cup, 96 kcal). The right screenshot shows the same meal log after changes: 'Steamed chicken rice' (0.5 plate, 309 kcal) and 'Kopi' (1 medium cup, 96 kcal). The total intake for the meal log is 405 kcal. The 'Save item(s)' button at the bottom of the right screenshot is highlighted with a red box.

步骤 1

点击“+”或“-”图标，更改食物或饮料的数量或份量（例如：0.5 或 1 杯/碗/块/ 盘）。

食物和饮料的数量或份量会相应增加或减少。

步骤 2

更改完毕后，请点击“保存物品”。

A confirmation dialog box is displayed, asking "Would you like to save your changes?". It features a blue circular icon with a fruit and a question mark. The "Proceed with your changes" button at the bottom is highlighted with a red box.

步骤 3

完成所有更改后，请点击“否，提交记录”。

如果需要进一步更改，请点击“是，添加更多食物”，然后重复步骤 1 和 2。

Healthy 365

应用程序用户指南



删除饮食记录

步骤 1
点击要删除的食物或饮料旁边的“垃圾桶”图标。

整行食物或饮料将被删除。

步骤 2
完成所有更改后，点击“保存物品”。

您无法删除单一时间段内记录的所有食物/饮料，因为您需要保留至少1个食物/饮料记录

步骤 3
如果所有更改都已完成，请点击“否，提交记录”。

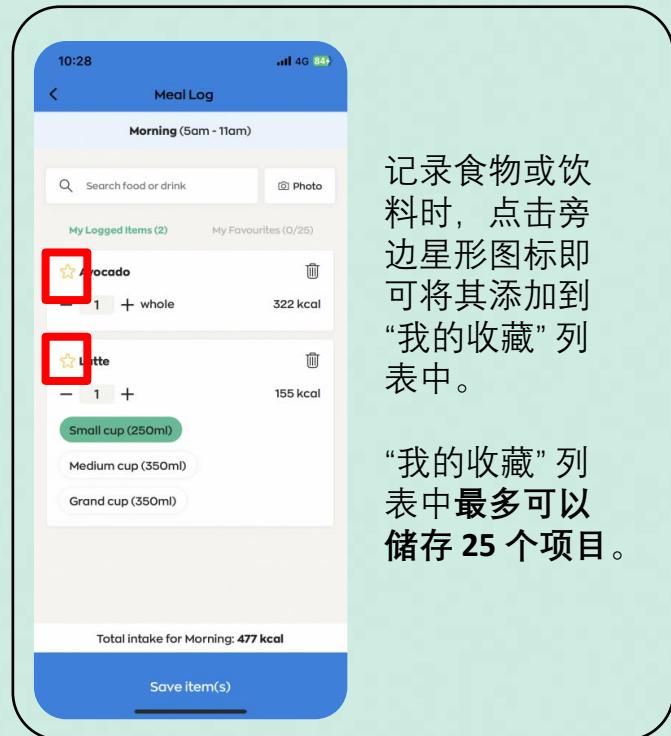
如果需要进一步更改，请点击“是，添加更多食物”，然后重复步骤1和2。

Healthy 365

应用程序用户指南

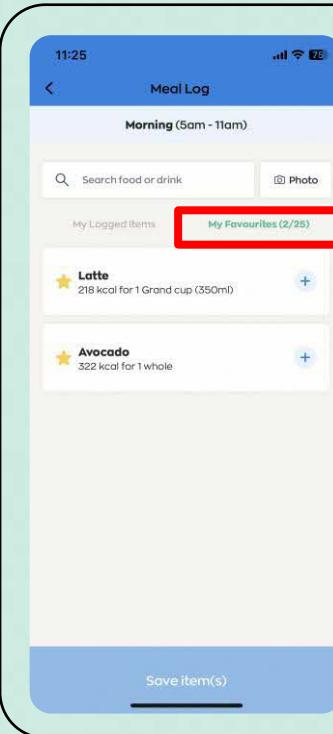


3. 如何使用“我的收藏”列表



记录食物或饮料时，点击旁边星形图标即可将其添加到“我的收藏”列表中。

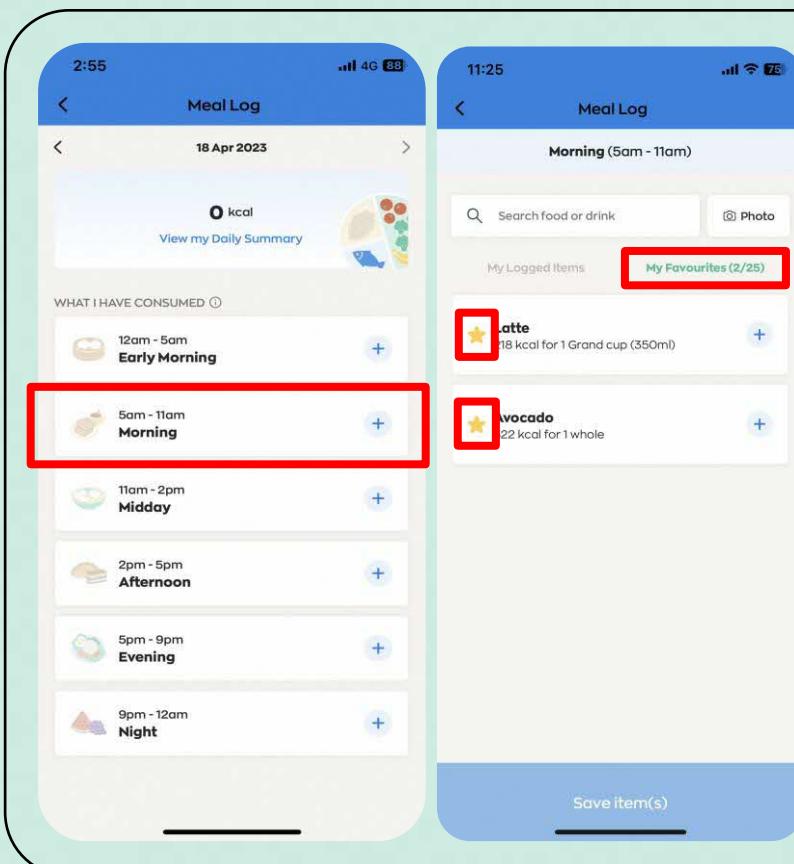
“我的收藏”列表中最多可以储存 25 个项目。



“我的收藏”列表可让您快速选择您经常吃喝的食物或饮料。

点击“我的收藏”选项中的食物或饮料，即可将其添加到饮食记录。

4. 如何从“我的收藏”列表中删除项目



步骤 1

选择您指定的时间段（清晨、上午、中午、下午、傍晚或夜晚）。

步骤 2

点击“我的收藏”选项卡。

步骤 3

点击星形图标，从“我的收藏”列表中删除项目。

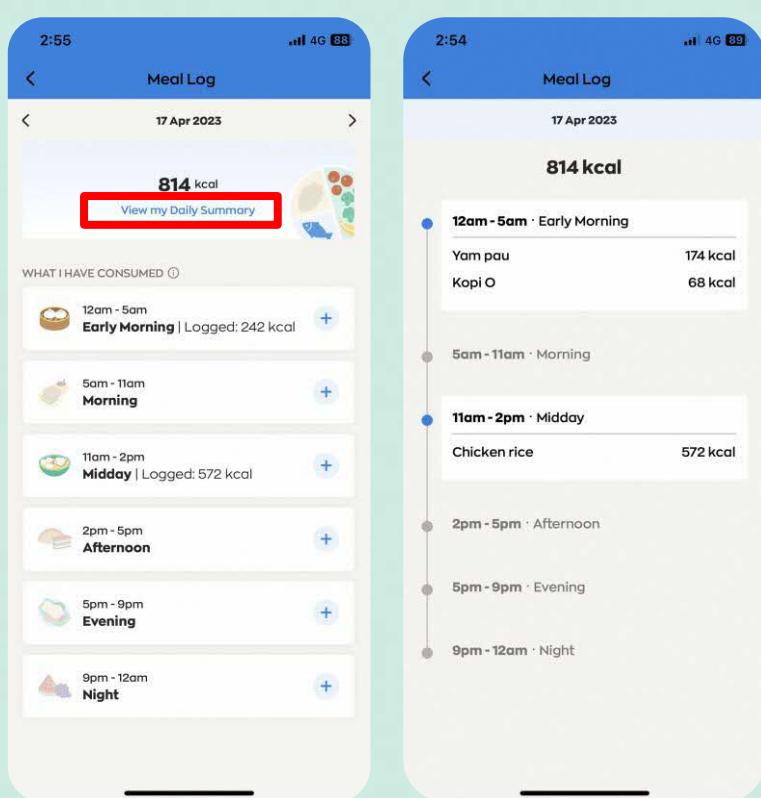


Healthy 365

应用程序用户指南



5. 如何查看每日饮食记录摘要



点击“查看我的每日摘要”，查看当天记录的饮食品项。

通过记录饮食情况，您可以追踪自己每天的卡路里摄取量，更好地了解自己的饮食习惯。然后，您可以选择做出必要的改变，以改善饮食习惯或实现体重管理目标。

请浏览 go.gov.sg/calorie-calculator，查看为您建议的每日卡路里摄入量。