

Instrukcja uzupełniania danych o żywieniu za pomocą aplikacji "Traqq"

Za pośrednictwem aplikacji prosimy Cię o zgłoszenie tego, co zjadłeś/aś i wypiteś/aś w ciągu ostatnich 4 godzin. W tym celu aplikacja będzie wysyłać powiadomienia na Twój smartfon.

Ogólne ustawienia aplikacji

- Pozwól aplikacji na wysyłanie powiadomień
- Udziel aplikacji pozwolenia na dźwięk dla powiadomień.
- Aby mieć pewność, że nie przegapisz żadnych powiadomień, ważne jest, aby w okresie badania:

- o Trzymać telefon w pobliżu;
- o Dźwięk w telefonie był włączony;
- o Nie korzystać z funkcji "nie przeszkadzać" w telefonie;

Ogólne wskazówki dotyczące uzupełniania diety

- Zgłoś wszystko, co zjadłeś/aś i wypiteś/aś. Pomyśl również o wszystkich przekąskach między posiłkami, takich jak kawa, herbata (z mlekiem i/lub cukrem), szklanka wody, słodycze, guma do żucia itp.
- Podaj, ile zjadłeś/aś i/lub wypiteś/aś. Uzupełnij to w miarach domowych, takich jak filiżanka, łyżka stołowa, plasterek. Możesz również wybrać wpisanie ilości w gramach.
- Prosimy również o podanie okazji do jedzenia (śniadanie, w godzinach porannych, obiad, w godzinach popołudniowych, kolacja, w godzinach wieczornych, w godzinach nocnych).

Porady

- Szukaj według pełnej nazwy produktu; np. mleko półtłuste zamiast mleka, chleb pełnoziarnisty zamiast chleba, ryż biały lub brązowy zamiast ryżu.
- W przypadku dań mieszanych należy podać wszystkie składniki osobno, więc na przykład w przypadku spaghetti Bolognese podajesz spaghetti, warzywa, mięso mielone, sos itd. Nie zapomnij również podać rodzaju tłuszczu użytego podczas przygotowania!
- Sól, zioła i przyprawy nie muszą być zgłaszane. Pozostałe przyprawy takie jak kostka rosółowa, czosnek, musztarda, pasta ziołowa prosimy uwzględnić w opisie posiłku.
- Ważąc niegotowany makaron/ryż, pomnóż wagę przez 2,5, aby określić wagę ugotowanego. Tę wagę zgłoś w aplikacji (ze względu na wchłanianie wody podczas gotowania). Dla świeżego makaronu pomnóż przez 1,75.
- W aplikacji nie są uwzględnione nazwy marek.
- Jeśli nie możesz znaleźć konkretnego produktu, **poszukaj podobnego produktu**.
- Po zakończeniu dodawania wszystkich spożywanych produktów, kliknij na Wyślij listę. Po wysłaniu opisu posiłku możesz zamknąć aplikację do czasu otrzymania nowego powiadomienia.

Użyj aplikacji

1. Pobierz aplikację Traqq WUR ze sklepu play/app store.
2. Otwórz aplikację i wprowadź swój numer uczestnika i hasło (patrz górna część niniejszej instrukcji).

3. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
4. Dodaj produkt: Kliknij na "+ Dodaj produkt".
5. Dla każdego produktu zgłoś ile zjadłeś/aś lub wypiteś/aś, jakiej wielkości porcję, podczas którego posiłku (śniadanie, obiad, kolacja).
6. Kliknij na 'Zapisz', aby dodać produkt do swojego spożycia.
7. Możesz zmienić lub usunąć zgłoszony produkt, klikając na niebieski ołówek obok produktu.
8. Po zgłoszeniu wszystkich spożytych produktów, kliknij na 'Wyślij listę'.

Moje dania

Połączenie produktów można również zamienić w potrawę. Funkcji tej można użyć na dwa sposoby:

1. Dla przepisów: np. ugotowałeś makaron lub inne danie mieszane. W takim przypadku należy podać wszystkie składniki przepisu. Następnie należy podać, czy zużyto całość, połowę itd. przepisu.
2. Dla standardowych kombinacji produktów: np. Twój codzienny przepis na kawę (kawa z półtłustym mlekiem i 2 kostkami cukru) lub Twoje codzienne śniadanie (jedna miseczka półtłustego jogurtu z 3 łyżkami musli i 10 truskawek). Korzyścią z tworzenia tych dań jest to, że przy następnym spożyciu nie musisz wpisywać wszystkich składników osobno.

Dodaj danie

1. Kliknij na menu u góry po prawej stronie i przejdź do 'Moje danie'.
2. Kliknąc na '+ Dodaj danie'.
3. Nadaj daniu nazwę, np. "Codzienne śniadanie".
4. Następnie dodaj wszystkie składniki, które należą do tego dania.
5. Gdy wszystkie składniki zostaną dodane, kliknij "Danie gotowe".
6. Dania można dodawać klikając "Dodaj produkt" i wpisując nazwę swojego dania, następnie można określić spożytą ilość.

Uwaga: Kiedy zgłaszasz przepis lub danie, które ugotowałeś, uwzględnij wszystkie dodatki warzywne (jeśli masz wybór).