

膳食营养调查

膳食营养调查：

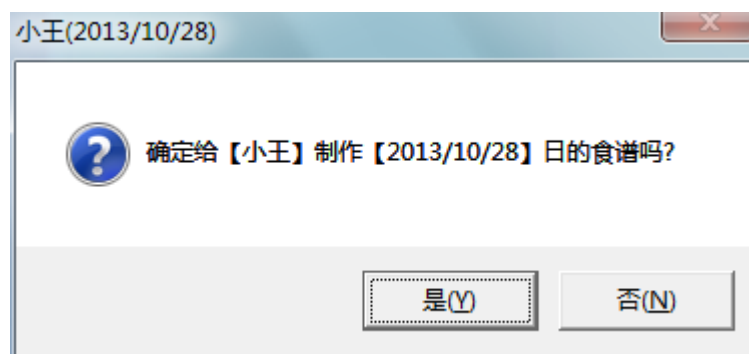
提供了专业的对服务对象进行的营养调查，它比膳食结构调查复杂，膳食结构调查侧重于快速解决客户咨询的需求，但精准度差。

膳食营养调查操作，通过记录服务对象一个时间段 3-7 天的每天摄入的所有的食物，（不用输入菜肴等浪费时间的操作，进行膳食营养素分析。

操作如下：



点击 是：



小王 (2013-10-28) 所有食物

(1) 请输入食物名称
(汉字或拼音缩写) 如: 龙须面 或 1xm

食物成分表

谷类及制品 001

小麦 01

小麦粉 (标准粉) 1xm

小麦粉 (富强粉) 1xm

小麦粉 (特制) 1xm

挂面 (富强粉) 1xm

龙须面 (素) 1xm

龙须面 (鸡蛋) 1xm

面条 (富强粉, 切面) 1xm

面条 (富强粉, 煮) 1xm

花卷 (加牛奶) 01j

馒头 (富强粉) 01m

面粉 (肉馅) 01m

小麦 1xm

五谷香 1xm

小麦粉 (特二粉) 1xm

小麦胚粉 1xm

麸皮 1xm

挂面 (X) 1xm

挂面 (标准粉) 1xm

挂面 (精制龙须面) 1xm

面条 (X) 1xm

面条 (标准粉, 切面) 1xm

面条 (干切面) 1xm

面条 (鲜鸡蛋) 1xm

通心面 (通心粉) 1xm

花卷 1xm

(2) 食物列表

营养成分量

排序:

食物成分表—食物名称

小麦粉 (标准粉)

小麦粉 (富强粉, 特一粉)

小麦粉 (特制)

挂面 (富强粉)

龙须面 (素)

龙须面 (鸡蛋)

面条 (富强粉, 切面)

面条 (富强粉, 煮)

花卷 (加牛奶)

馒头 (富强粉)

面粉 (肉馅)

小麦

五谷香

小麦粉 (特二粉)

小麦胚粉

麸皮

挂面 (X)

挂面 (标准粉)

GI>75, 代表高血糖指数

55<GI<75, 代表中血糖指数

3 选择的食物

今日营养素对比

保存 全部删除 食物营养素分析

今日选择的食物名称 重量克

交换 小麦粉 (标准粉) 300.00 删除

蛋白质 脂肪 碳水化合物 植物性脂肪 精制糖

10~15% 20~30% 55~65% >=总脂肪*50% <10%, 总糖

11.3% 3.5% 73.5% 0 0

0.1g 0g 0.7g (三大能量百分比)

操作指南

第1步: 选择食物

①在左侧(1)的方格内输入食物, 例如鸡蛋

②在中间(2)处点击食物, 例如鸡蛋(红皮)

③点击选定按钮

第2步: 修改食物的重量

①在右侧(3)处选择一食物, 例如鸡蛋(红皮)

②点击重量那一栏下的数值, 例如: 0.0

③输入新的重量, 例如0.00, 点击保存按钮

第3步: 完成挑选所有食物

①根据右下方的中国居民平衡膳食宝塔

②重复第一步和第二步, 最后点击下一步

中国居民膳食指南

推荐量 实际值

盐3~6克

油25~30克

奶类及奶制品150~300克

大豆类及坚果30~50克

畜禽肉类50~75克

鱼虾15~100克

鸡蛋25~50克

蔬菜300~500克

水果200~400克

谷类薯类及杂豆250~400克

重复多次, 录入几天食物:

1 更改时间, 多次再次录入另一天所有食物

星期二

如何确定日期?

2013年10月29日

确定

上一天

下一天

录入食物如下:

已经配好的餐:

请尝试双击就餐日期

删除 清空

【小王】就餐计划

2013-11-03[星期日]分三餐

2013-11-02[星期六]分三餐

2013-11-01[星期五]分三餐

2013-10-31[星期四]分三餐

2013-10-30[星期三]分三餐

2013-10-29[星期二]分三餐

2013-10-28[星期一]分三餐

进行分析：

选择 评价时间段：

评价开始时间：
2013年10月28日

评价终止时间：
2013年11月 3日

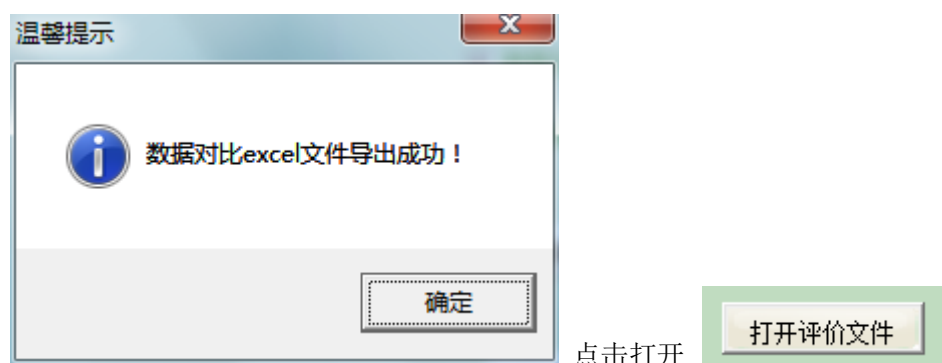
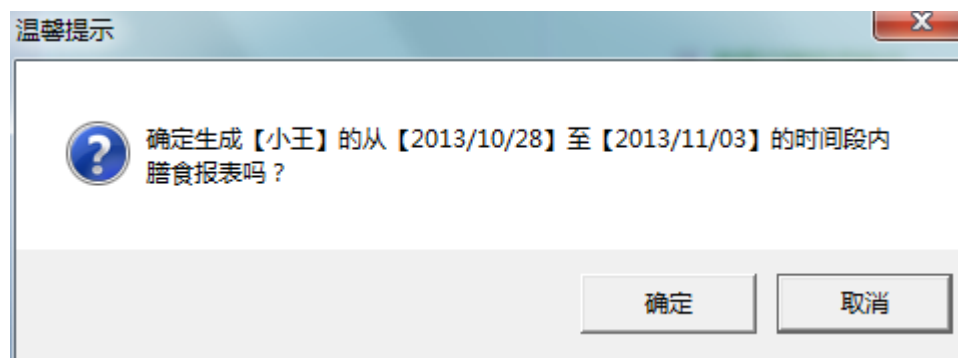
☒ 就餐日期降序输出

2013/10/28

点击

膳食评价

点击确定



点击打开

看到的是 EXCEL 文件：

同比膳食分析

开始

插入

页面布局

公式

数据

审阅

视图

剪切

复制

粘贴

格式刷

剪贴板

宋体

11

A⁺

A⁻

B

I

U

文

字体

自动换行

合并后居中

对齐方式

E22

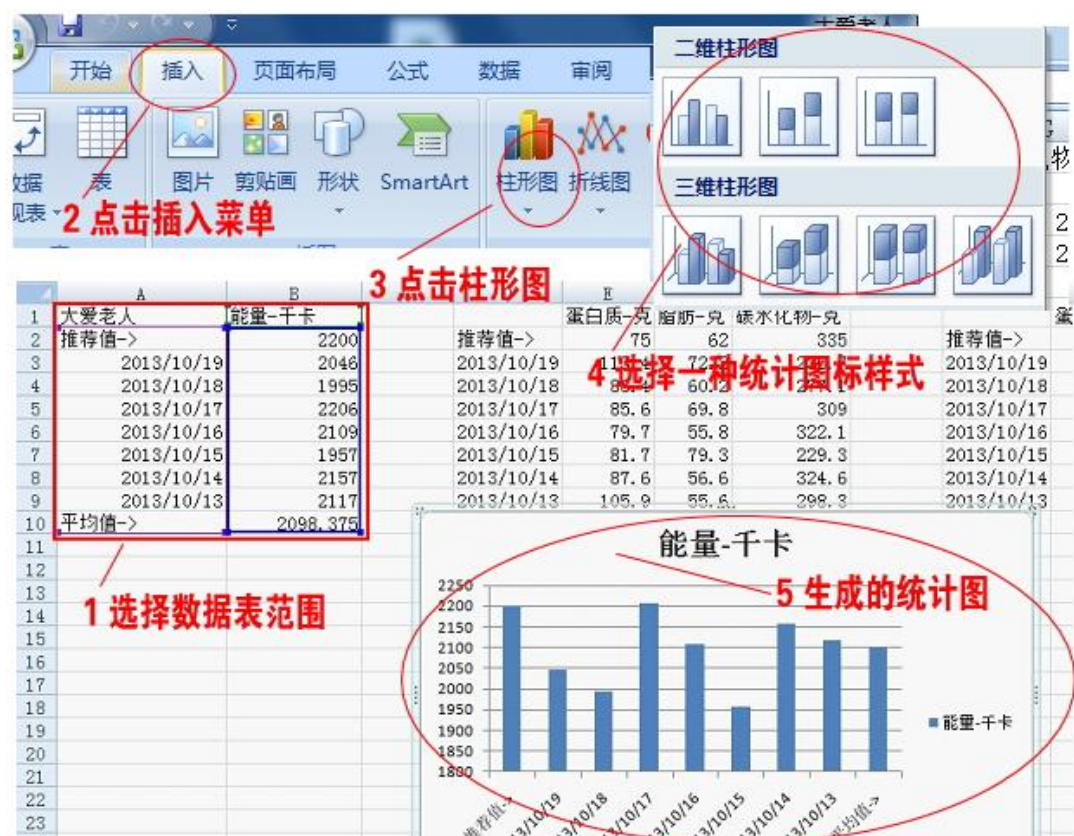
fx

	A	B	C	D	E	F	G
1	小王	能量-千卡			蛋白质-克	脂肪-克	碳水化物-克
2	推荐值->	2400		推荐值->	75	68	370
3	2013/11/3	2329		2013/11/3	102.2	66.7	330.1
4	2013/11/2	2340		2013/11/2	81.1	55.3	379.7
5	2013/11/1	2278		2013/11/1	127.8	88.4	242.9
6	2013/10/31	2257		2013/10/31	81.3	74.4	315.6
7	2013/10/30	2209		2013/10/30	95.3	61	319.9
8	2013/10/29	2323		2013/10/29	102.4	60.7	341.9
9	2013/10/28	2335		2013/10/28	81	86.9	307.3
10	平均值->	2308.875		平均值->	93.2625	70.175	325.925
11							
12							
13							
14							
15							

可以通过 EXCEL 统计图工具，对一组数据，进行统计图分析：



分析方法如下：



通过生成的这些数据：

就可以对服务对象，进行专业，全面的膳食营养素分析了。