

دليل myfood24

إرشادات اكمال مفكرة النظام الغذائي

شكرًا لمشاركتك في دراسة أجيال الأطفال الصحية. نرجو منكم تسجيل كل ما يأكله ويشربه طفلك في تطبيق مفكرة النظام الغذائي myfood24 لمدة ثلاثة أيام، أي يومين في أيام الأسبوع ويوم واحد في نهاية الأسبوع.

في اليوم الأول الذي تملأ فيه مذكرة الطعام، ستتلقى رسالة بريد إلكتروني واحدة حيث يمكنك الوصول إلى جميع الروابط الثلاثة للأيام الثلاثة التي تحتاج إلى ملء مذكرة الطعام.

يمكنك إما إدخال ما يتناوله طفلك طوال اليوم مباشرة في myfood24، أو يمكنك كتابة الأطعمة والمشروبات بشكل مستمر على نموذج المذكرة وإدخال المعلومات في myfood24 لاحقًا. ستجد النموذج في البريد الإلكتروني وعلى موقعنا : [Vejledning i kostdagbog - SDU](#)

التطبيق يحفظ تلقائيًا إدخالاتك. يجب عليك النقر على "إرسال" مرة واحدة فقط بعد تسجيل كل ما استهلكه طفلك في اليوم المعين.

افتح الرابط واقراء التعليمات 1.

عند فتح الروابط التي تلقيتها ، سيتم نقلك إلى الصفحة الأولى. ستجد هنا دليلاً موجزاً يشرح كيفية ملء مفكرة النظام الغذائي

انقر فوق العلم لتغيير اللغة 2.

ثم اضغط على 3. Fill in food diary

myfood²⁴ Sunde bønn

مدونة الطعام تعليمات الدراسة مساعدة؟

2

myfood24 مرحبا بكم في

يرجى مراجعة التعليمات.

3 ادخال مدونة الطعام

Velkommen

كيف تبحث عن الطعام والشراب 2.

مرحبا بكم في myfood24

يرجى تدوين كل ما تناولته من طعام وشراب اليوم من منتصف الليلة السابقة إلى منتصف ليلة اليوم يتم حفظ الأطعمة أثناء اضافتك لها تلقائيا، يرجى الإرسال فقط بمجرد الانتهاء.

بحث

5

وجبة الافطار	لا توجد مدخلات
وجبة الغداء	لا توجد مدخلات
وجبة العشاء	لا توجد مدخلات
وجبة خفيفة	لا توجد مدخلات
المشروبات	لا توجد مدخلات

ارسال مسح مدونة الطعام

4. يجب عليك إدخال كل ما يأكله طفلك في الإفطار والغداء والعشاء والوجبات الخفيفة والوجبات الخفيفة وجميع المشروبات.

5. **ابحث عن عناصر الطعام والشراب بالنقر فوق + بجوار كل وجبة.**

عليك أن تبحث عن الطعام والشراب باللغة الدنماركية.

6. في حقل البحث ، يمكنك البحث عن الاسم الكامل للمادة الغذائية أو كتابة الأحرف الأولى من المادة الغذائية. تجنب استخدام "و" والفاصلات في البحث. من الممكن البحث عن الطعام باللغة الدنماركية فقط

×

بحث

7. ستظهر بعد ذلك قائمة بالمواد الغذائية التي تبدأ بهذه الأحرف.

انشاء قائمة	الوصفات	آخر ما تم البحث عنه	بحث
-------------	---------	---------------------	-----

6 havregryn

8. انقر فوق + الموجودة على اليمين لتحديد العنصر الغذائي الذي يتطابق بشكل أفضل مع ما أكله طفلك.

الفئة	العلامة التجارية
-------	------------------

2 صنف/اصناف مطابقة لبحثك

- إذا لم يظهر العنصر الغذائي الذي تبحث عنه ، فاختر البديل الأفضل وأضف هذا العنصر الغذائي بدلاً من ذلك.

لا يحمل علامة تجارية محددة	
7	Havregryn Generisk
8	+

كيفية البحث علي طعام مدرسة ØJN (فقط للمدارس المشاركة)

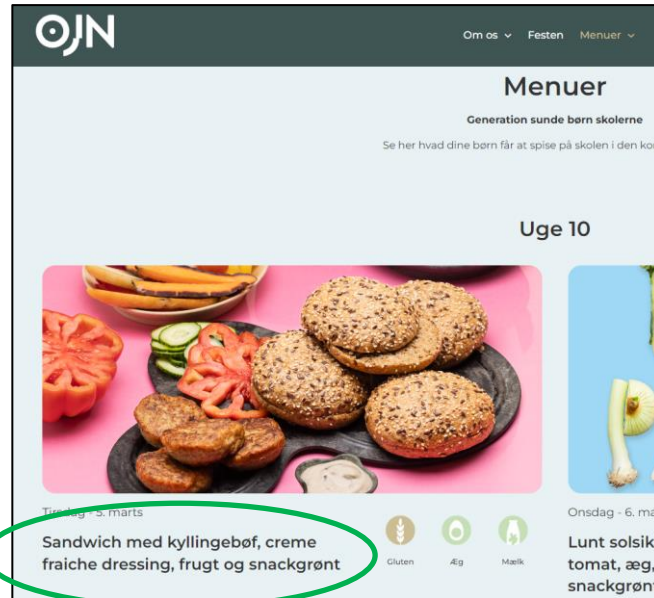
9. اسأل طفلك ماذا تناول في الغذاء في المدرسة, او اذهب الي [هنا](#), هيث تستطيع ان تعثر علي قوائم الطعام الأسبوعية.

10

عند البحث عن "وجبات ØJB المدرسية في myfood24، اكتب أولاً GSB ثم اسم الطعام في حقل البحث. "GSB fiskefilet"

11

عند إضافة الفواكه والخضروات، لا تكتب GSB قبل اسم الطعام، بل أدخله كالمعتاد.



4. يجب عليك تحديد الكميات

12. لكل طعام وشراب ، يجب أن تشير إلى مقدار ما أكله طفلك . استخدم صور الطعام أو أحجام الأجزاء.

13. يمكنك أيضًا أن تزن ما أكله طفلك . أدخل الوزن في أدخل الوزن (g).

14. تذكر أن تخصص كمية الطعام التي أكلها الطفل .

15. إذا كنت بحاجة إلى إدخال جزء أصغر ، ضمن الكمية ، يمكنك إدخال أن طفلك قد أكل 0.5 جزء أو 0.25 جزء.

16. بعد ذلك ، انقر فوق إضافة إلى مذكرات النظام الغذائي .

تُظهر بعض صور الطعام العنصر الغذائي مع عناصر غذائية أخرى (مثل دقيق الشوفان مع الحليب). هذا لا يعني أنك تتذوق كل من الحليب ودقيق الشوفان في نفس الوقت. أدخل دقيق الشوفان أولاً ، ثم الحليب.

خيارات الحصة

مقدار الطعام صورة مقدار الطعام

يرجى اختيار المقدار الذي تتناولته

12

13

ادخل الوزن أو المقدار (جم)

60جم 35جم 10جم

130جم 105جم 80جم

تحتاج محول وحدات؟

الكمية: 1.00

وجبة: وجبة الافطار

انشاء وصفة

15

اضافة على مدونة طعام

أطباق مختلطة 5.

بحث

×

17. يمكنك أيضًا العثور على أطباق الأطعمة المختلطة مثل صلصة اللحم في myfood24. ابحث في قاعدة الطعام بنفس الطريقة البحث عن المواد الغذائية (الخطوات 6-7).

انشاء قائمة	الوصفات	آخر ما تم البحث عنه	بحث
			17 kødsovs
العلامة التجارية	الفئة		

3 صنف/اصناف مطابقة لبحثك

لا يحمل علامة تجارية محددة	
+	Kødsovs, magert oksekød Generisk
+	Kødsovs, okse og kalvekød Generisk
+	Millionbøf Generisk

18. يجب أن تتذكر أيضًا إدخال الملحقات ، مثل المعكرونة لصلصة اللحم.







إذا لم يتم العثور على طبق طعام في قاعدة البيانات ، فاختر أفضل بديل ، أو أدخل العناصر الغذائية الفردية التي يتكون منها الطبق بأفضل شكل ممكن.

إذا كتبت بشكل غير صحيح 6.

يمكنك دائمًا رؤية عناصر الطعام والأطباق التي أدخلتها في الصفحة الأولى أثناء كل وجبة.

19. إذا كنت ترغب في تغيير الكمية التي أكلها طفلك ، فانقر فوق القلم الأخضر بجوار عنصر الطعام.

20. إذا كنت ترغب في حذف عنصر غذائي ، فانقر فوق علامة الصليب الأحمر بجوار عنصر الطعام.

		وجبة الافطار	
		35 جم	Havregryn, glutenfri
		5 جم	Sukker, hvidt
		200 مللتر	Letmælk

20

19

أدخل أيضًا ما أكله طفلك وشربه خارج المنزل .7

تذكر إدخال ما أكله طفلك خارج المنزل ، على سبيل المثال في المدرسة أو في مركز ما بعد المدرسة أو في منزل أحد الأصدقاء. تحدث إلى طفلك عما أكله وشربه خلال النهار

- عندما يتم إعداد صندوق الغداء ، اكتب أو أدخل في ما يحصل عليه طفلك في صندوق الغداء. راقب ما إذا كان طفلك قد أكل كل الطعام. صحح إذا لم يأكل طفلك صندوق الغداء بالكامل.
- اسأل عما يُسمح لطفلك بتناوله وشربه في مركز ما بعد المدرسة وبأي كميات.
- إذا كان طفلك قد ذهب إلى منزل أحد الأصدقاء ، اسأل عما يجب أن يأكله هناك. إذا لزم الأمر ، اسأل الوالدين عما يأكله طفلك ويشربه.

تذكر المشروبات والوجبات الخفيفة .8

تذكر إدخال ما يشربه طفلك أثناء النهار سواء في المنزل أو في المدرسة أو في الأنشطة الترفيهية (مثل كرة القدم أو الرقص أو الكشافة).

- تحدث إلى طفلك عما شربه خلال النهار. ينطبق هذا على جميع المشروبات ، مثل الماء والحليب والعصير والمشروبات الغازية وما إلى ذلك.
- يمكن إدخال المشروبات أثناء كل وجبة أو في مربع المشروبات في Myfood24

تذكر أن تدخل الوجبات الخفيفة التي تناولها طفلك أثناء النهار. ينطبق هذا على كل من المنزل وخارجه (مثل الأنشطة الترفيهية أو في منزل أحد الأصدقاء).

- تحدث إلى طفلك عن الوجبات الخفيفة التي تناولها خلال النهار. ينطبق هذا على كل من الحلوى ، والكعك ، والفاكهة ، والخبز المقرمش ، وما إلى ذلك.
- أدخل الوجبات الخفيفة في صندوق الوجبات الخفيفة والوجبات المتوسطة في Myfood24

كيفية إنهاء يوميات النظام الغذائي اليوم 9.

21. بمجرد إدخال كل شيء أكله طفلك وشربه خلال النهار، انقر فوق "إنهاء" في أسفل الصفحة.

21

ارسال

مسح مدونة الطعام

22. سيتم سؤالك بعد ذلك عما إذا كنت قد تذكرت كل ما تم تقديمه لطفلك.

23. إذا نسيت شيئاً ما ، فانقر فوق الرجوع إلى يوميات النظام الغذائي ، حيث يمكنك إدخال العناصر الغذائية والمشروبات المفقودة

24. عندما تنتهي تمامًا ، انقر فوق موافقة وخروج.

+

المشروبات

لا توجد مدخلات

x

هل هناك أي شيء نسيت اضافته؟

يرجى مراجعة سجل وجباتك بعناية للتحقق من أنك قد أدخلت كل شيء. إذا كنت متأكدًا من كل ما أدخلته فأنت مستعد للتأكيد و المتابعة

فيما يلي قائمة بالأطعمة الشائع نسيانها، إذا نسيت اي منها، يرجى الرجوع إلى مدونة الطعام الخاصة بك وإضافتها.

قهوة، شاي، مشروبات غازية، صودا، حليب، عصير، أو ماء

اي مشروبات أخرى

بسكويت، شوكولاتة، المثلجات أو البوظة أو غيرها من الحلويات

رقائق البطاطس، المقرمشات، المكسرات أو غيرها من الأطعمة الخفيفة

الزبدة والسمنة أو غيرها من المنتجات القابلة للدهن

الفواكه والخضروات أو الجبن

الخبز، الصمون، الجباتي أو غيرها من أنواع الخبز

24

التأكيد و الاستمرار

العودة لمدونة الطعام

23

اخر خطوة 10.

25. أخيرًا ، يجب أن تجيب عما إذا كان اليوم الذي تم إدخاله يومًا نموذجيًا لطفلك. إذا كان طفلك يأكل بشكل مختلف عن المعتاد ، يجب أن تشير إلى أنه لم يكن يومًا نموذجيًا.
26. انقر فوق "إنهاء" لإغلاق دفتر يوميات الطعام لهذا اليوم. بعد ذلك ، لن يكون من الممكن تعديل مذكرات النظام الغذائي اليوم.

اسئلة اضافية

يرجى الاجابة على الأسئلة التالية قبل إرسال مدونة الأطعمة الخاصة بك

هل كان الطعام والشراب الذي دوتته يمثل استهلاكك اليومي المعتاد؟

25 لا
 نعم

26 العودة لمدونة الطعام