INSTRUKCJA KORZYSTANIA

Z PROGRAMU DIETA 6.D
DO PLANOWANIA I BIEŻĄCEJ OCENY
ŻYWIENIA INDYWIDUALNEGO

Autorzy,
zespół w składzie:

Bożena Wajszczyk, Zofia Chwojnowska, Dagmara Nasiadko, Mikołaj Rybaczuk

Opieka merytoryczna : prof. dr hab. Jadwiga Charzewska

Program Dieta 6.D jest kontynuacją DIETY_5.D. Wykorzystano w niej także wybrane elementy programu DIETA 2.0, w którym oprócz wyżej wymienionych autorów udział brała dr Małgorzata Rogalska-Niedźwiedź i dr Lucjan Szponar.

Warszawa 2021

DIETA_6D - Planowanie i ocena spożycia z 24 godzin (z normami 2020) --> Plik/Aktualizacja norm - zalogowany Boss
Plik
Wywiad/jadłospis
Tworzenie diet
Info
Koniec
Aktywacja programu
Menu główne
Aktualizacja norm
Instytut Żywności i Żywienia
Koniec
Aktywna baza diet
Aktywna baza jadłospisów
Podłączony użytkownik
Aktywna baza diet: C:\MR\Dieta_6_D\Diety_6\test5\tst5.abs
Aktywna baza jadłospisów/wywiadów: C:\MR\Dieta_6_D\Bazy_6\normy 2021\nprmy 2021.abs
Użytkownik: Boss

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE **5**

1. ZAŁOŻENIA PROGRAMU DIETA 6.D **6**

2. PRZEZNACZENIE I MOŻLIWOŚCI PROGRAMU DIETA 6.D **6**

3. PRACA Z PROGRAMEM DIETA 6.D **12**

3.1. POCZĄTEK PRACY. UŻYTKOWNICY I HASŁA DOSTĘPU 13
3.1.1 Opcja *Plik–>Zarejestruj/Usuń użytkownika.* *13*
3.1.2 Opcje *Zaloguj się z menu głównego* oraz *Plik–>Zmień hasło.* *13*
3.2. ORGANIZACJA PRACY Z BAZAMI DANYCH 14
3.2.1 *Opcje Plik->Nowa baza (badanie) i Plik->Nowa baza diet* *15*
3.2.2 *Opcje Plik-Wybierz bazę do pracy i Plik->Wybierz bazę diet do pracy* *17*
3.2.3 *Opcje Plik-Aktualizacja norm* *19*
3.3. BEZPIECZEŃSTWO BAZ DANYCH. OPCJA PLIK->*NAPRAWA BAZ DANYCH* 19
3.4. IMPORT DO DIETY_6 BAZ DANYCH Z DIETY_5, DIETY_4 I DIETY_2 22
3.4.1 Opcja import *jadłospisów/wywiadów z Diety_5* *22*
3.4.2 Opcja impirt *jadłospisów/wywiadów z Diety_2* *24*
3.4.3 Opcja import *diet z programu Dieta_5* *24*
3.5. OPCJA *PLIK->DOŁĄCZ BAZĘ Z ZEWNĄTRZ* 25

4. WPROWADZANIE WYWIADÓW/JADŁOSPISÓW – OPCJA *WYWIAD/JADŁOSPIS* **26**

4.1. WPROWADZANIE NOWEJ OSOBY LUB EDYCJA 26
4.2. WPROWADZANIE NOWEGO WYWIADU/JADŁOSPISU LUB EDYCJA 27
4.3. REJESTRACJA POTRAW SPOŻYTYCH W CIĄGU DOBY (*SPOŻYCIE Z 24 GODZ.*) 29
4.3.1 Wprowadzanie produktów i potraw na listę dobowego spożycia *29*
4.3.2 Przyciski *Do EXCELA* i *Drukuj* *33*
4.3.3 Przycisk *Pokaż podsumowanie spożycia dobowego* *36*
4.3.4. Przycisk *Drukuj jadłospisy* *37*
4.3.5. Przycisk *Kopiuj zarejestrowane jadłospisy (diety)* *40*
4.3.5.1. Kopiowanie lub serii jadłospisów 41
4.3.5.2. Komponowanie jadłospisu z fragmentów zarejestrowanych jadłospisów lub diet 43
4.4. SPOSÓB WPROWADZANIA DANYCH O SPOŻYCIU I RECEPTURY POTRAW 43
4.4.1 Wybór: baza rynkowa – baza jadalna *43*
4.4.2 Wprowadzanie potraw *44*
4.4.3 Postępowanie w przypadku braku produktów lub potraw w bazie danych *46*
4.5. OBLICZANIE ILOŚCI SPOŻYTYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH W CIĄGU DOBY DLA JEDNEJ OSOBY 47
4.5.1 Podgląd i wydruk z formularza Rejestracja żywienia z 24 godzin *47*
4.5.2 Zawartość drukowanych tabel *49*

5. OPCJA *TWORZENIE DIET* **50**

5.1. PRZYCISK *NOWA DIETA* 51

6. BAZY SYSTEMOWE PROGRAMU DIETA 6 53

6.1. BAZA FOTOGRAFII PRODUKTÓW I POTRAW 54
6.2. BAZA WARTOŚCI ODŻYWCZEJ PRODUKTÓW, POTRAW I FARMAKOLOGICZNYCH PREPARATÓW WITAMINOWO-MINERALNYCH 54
6.3 BAZA NORM ŻYWIENIA 57

7. UWAGI EKSPLOATACYJNE 58

8. DANE CYTOWANE W BAZACH SYSTEMOWYCH 59

WPROWADZENIE

Program komputerowy Dieta 6.D jest unikatowym programem komputerowym, przeznaczonym do planowania i oceny żywienia indywidualnego i grupowego.

Głównym przeznaczeniem programu Dieta 6.D jest umożliwienie obliczenia wartości energetycznej i odżywczej diet, także wielkości spożycia produktów i potraw, porównanie obliczonej wartości odżywczej do norm. Program Dieta 6.D może służyć również do układania jadłospisów w żywieniu indywidualnym i zbiorowym oraz obliczania ich wartości odżywczej, projektowania i oceny stopnia realizacji modelowych diet (można tworzyć bazę gotowych diet do wykorzystania w planowaniu żywienia), szacowania wartości odżywczej potraw bez uwzględniania, lub z uwzględnianiem wielkości strat technologicznych w zależności od rodzaju produktu/potrawy.

Dodatkowo program ma zapewnić:

- standaryzację sposobu wprowadzania danych o spożywanych produktach i potrawach (kolejność i dokładność określania rodzaju i składu potraw);
- standaryzację receptur potraw;
- standaryzację określania wielkości porcji (wybór wielkości porcji z zaproponowanych w programie);
- Standaryzację sposobu obliczania (jednakowe wielkości redukcji) i uzyskiwanych wyników (liczba składników, porównanie z normami).

Korzystając z programu Dieta 6.D można w wystandaryzowany sposób przeprowadzić badanie sposobu żywienia w trakcie rozmowy z respondentem (osobą badaną), można również w wystandaryzowany sposób wprowadzić dane o spożyciu zebrane wcześniej metodą wywiadu lub zapisu spożycia oraz za pomocą innych metod, po dokonaniu odpowiednich transformacji. Program Dieta 6.D umożliwia wprowadzenie nieograniczonej liczby wywiadów lub zapisów spożycia dla jednej osoby, nie limituje również liczebności badanych grup.

Program Dieta 6.D jest jednostanowiskowy, jest przewidziany do pracy w środowisku co najmniej Windows XP. Grafika i moc obliczeniowa aktualnie dostępnych komputerów jest wystarczająca do realizacji stawianych przed programem zadań. Szczegółowe informacje dotyczące programu Dieta 6.0 wraz z warunkami sprzedaży można uzyskać drogą mailową dieta@pzh.gov,pl) lub na stronie internetowej www.pzh.gov.pl w zakładce usługi.

1. ZAŁOŻENIA PROGRAMU Dieta 6

Program Dieta 6.D został przygotowany z uwzględnieniem wymogów stawianych analizom sposobu żywienia, prowadzonym w renomowanych, wiodących placówkach na świecie. Podstawowym wymogiem jest standaryzacja całego procesu badania sposobu żywienia, która gwarantuje porównywalność uzyskanych wyników.

Na porównywalność i wysoką jakość wyników uzyskanych w korzystaniu z programu Dieta 6 wpływa między innymi:

- ujednolicony sposób zbierania danych (z wywiadu, zapisu),
- sposób szacowania wielkości porcji wraz z systemem pomocy uwzględniającym różnorodności dodatków i wskazującym typowe ilości stosowanych dodatków,
- przyjęte receptury potraw,
- wielkości redukcji składników o wielkość strat nieuniknionych, uzależnionych od sposobu przygotowania potraw,
- źródło danych dotyczących wartości energetycznej i odżywczej produktów (użyte najnowsze tabele składu i wartości odżywczych produktów 2017 r.),
- rodzaj zastosowanych norm (2020 r.),
- indywidualne dobieranie norm żywienia w zależności od płci, wieku, masy ciała, stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej każdej z badanych osób,

2. PRZEZNACZENIE I MOŻLIWOŚCI PROGRAMU Dieta 6.D

W programie Dieta 6.D można:

- obliczyć wartość energetyczną (uwzględniającą energię pochodzącą z błonnika pokarmowego) i odżywczą całodziennych diet (racji pokarmowych) ogółem lub w podziale na posiłki i poszczególne pory dnia. Obliczenia wartości odżywczej obejmują informacje o zawartości białka i poszczególnych aminokwasów, tłuszczu i poszczególnych kwasów tłuszczowych, węglowodanów, błonnika, cholesterolu, składników mineralnych i witamin (łącznie 101 składników) – tabela 1. W programie Dieta 6.D znajdują się również produkty i potrawy nie zawierające pełnej informacji o zawartości wszystkich składników odżywczych. Decyzję o wprowadzeniu tych produktów i potraw podjęto biorąc pod uwagę sugestie użytkowników poprzedniej wersji programu (Dieta 4 i Dieta 5),

- obliczyć zawartość białka ogółem i wartość energetyczną z zastosowaniem standardowego współczynnika 6,25 stosowanego w etykietowaniu żywności, zgodnie z *Rozporządzeniem (UE) nr 1169/2011*,
- porównać wyniki wartości energetycznej i odżywczej z normami EAR, RDA, AI, UL, indywidualnie dobranymi dla każdej osoby badanej, (tabela 2),
- obliczyć średnią zawartość składników odżywczych z kilku jadłospisów oraz średnią realizację normy,

Tabela 1. Wykaz składników odżywczych.

SKL	NAZWA SKŁADNIKA	Jednostka
s1	Odpadki	g
s2	Energia	kJ
s3	Energia	kcal
s4	Woda	g
s5	Białko ogółem	g
s6	Białko zwierzęce	g
s7	Białko roślinne	g
s8	Tłuszcz	g
s9	Węglowodany ogółem	g
s10	Popiół	g
s11	Sód	mg
s12	Potas	mg
s13	Wapń	mg
s14	Fosfor	mg
s15	Magnez	mg
s16	Żelazo	mg
s17	Cynk	mg
s18	Miedź	mg
s19	Mangan	mg
s20	Witamina A (ekwiwalent retinolu)	µg
s21	Retinol	µg
s22	Beta-karoten	µg
s23	Witamina E (ekwiwalent alfa-tokoferolu)	mg
s24	Tiamina	mg
s25	Ryboflawina	mg

s26	Niacyna	mg
s27	Witamina B_6	mg
s28	Witamina C	mg
s29	Kwasy tłuszczowe: 4:0	g
s30	Kwasy tłuszczowe: 6:0	g
s31	Kwasy tłuszczowe: 8:0	g
s32	Kwasy tłuszczowe: 10:0	g
s33	Kwasy tłuszczowe: 12:0	g
s34	Kwasy tłuszczowe: 14:0	g
s35	Kwasy tłuszczowe: 15:0	g
s36	Kwasy tłuszczowe: 16:0	g
s37	Kwasy tłuszczowe: 17:0	g
s38	Kwasy tłuszczowe: 18:0	g
s39	Kwasy tłuszczowe: 20:0	g
s40	Kwasy tłuszczowe: ogółem nasycone	g
s41	Kwasy tłuszczowe: 14:1	g
s42	Kwasy tłuszczowe: 15:1	g
s43	Kwasy tłuszczowe: 16:1	g
s44	Kwasy tłuszczowe: 17:1	g
s45	Kwasy tłuszczowe: 18:1	g
s46	Kwasy tłuszczowe: 20:1	g
s47	Kwasy tłuszczowe: 22:1	g
s48	Kwasy tłuszczowe: ogółem jednonienasycone	g
s49	Kwasy tłuszczowe: 18:2	g
s50	Kwasy tłuszczowe: 18:3	g
s51	Kwasy tłuszczowe: 18:4	g
s52	Kwasy tłuszczowe: 20:3	g
s53	Kwasy tłuszczowe: 20:4	g
s54	Kwasy tłuszczowe: 20:5	g
s55	Kwasy tłuszczowe: 22:5	g
s56	Kwasy tłuszczowe: 22:6	g
s57	Kwasy tłuszczowe: ogółem wielonienasycone (EPA+DHA).	g
s58	Cholesterol	mg
s59	Izoleucyna	mg
s60	Leucyna	mg

s61	Lizyna	mg
s62	Metionina	mg
s63	Cystyna	mg
s64	Fenyloalanina	mg
s65	Tyrozyna	mg
s66	Treonina	mg
s67	Tryptofan	mg
s68	Walina	mg
s69	Arginina	mg
s70	Histydyna	mg
s71	Alanina	mg
s72	Kwas asparaginowy	mg
s73	Kwas glutaminowy	mg
s74	Glicyna	mg
s75	Prolina	mg
s76	Seryna	mg
s77	Sacharoza	g
s78	Laktoza	g
s79	Skrobia	g
s80	Błonnik pokarmowy	g
s81	Alkohol	g
s82	Kwas foliowy	µg
s83	Witamina B_{12}	µg
s84	Witamina D	µg
s85	Jod	µg
s86	Długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe	g
s87	Węglowodany przyswajalne	g
s88	Kwas nikotynowy	mg
s89	Nikotynamid	mg
s90	Kofeina	mg
s91	*Tauryna	mg
s92	*L-karnityna	mg
s93	Kwas foliowy	µg
s94	kwasy n-3	g
s95	kwasy n-6	g

s96	Glukoza	g
s97	Fruktoza	g
s98	Sól	g
s99	Energia do etykietowania	kJ
s100	Energia do etykietowania	kcal
s101	Białko og. do etykietowania	g
enb	Procent energii z białka	%
ent	Procent energii z tłuszczu	%
enw	Procent energii z węglowodanów przyswajalnych	%
enbl	Procent energii z błonnika	%
ena	Procent energii z alkoholu	%

*tylko ilości dodane do produktów (np. napoje energetyzujące) i suplementów

Tabela 2. Lista składników odżywczych, których spożycie można porównać z normą.

Numer	Nazwa składnika	Jednostka	Rodzaj normy
s3	Energia	kcal	norma EAR
s4	Woda	g	norma AI
s5	Białko ogółem	g	norma AI - tylko do 11 m.ż. norma EAR, RDA - pozostałe grupy wieku
s8	Tłuszcz	g	norma EAR i RDA
s11	Sód	mg	norma AI
s12	Potas	mg	norma AI
s13	Wapń	mg	norma AI tylko do 11 m.ż norma EAR, RDA - pozostałe grupy wieku. norma UL wszystkie grupy wieku
s14	Fosfor	mg	norma AI tylko do 11 m.ż norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku; norma – UL z wyj. 0-11 m.ż
s15	Magnez	mg	norma AI tylko do 11 m.ż EAR i RDA -pozostałe grupy wieku; norma UL - powyżej 3-go roku życia (tylko z suplementów)
s16	Żelazo	mg	norma AI - tylko do 6 m.ż.; norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku; norma UL - wszystkie grupy wieku
s17	Cynk	mg	norma AI - tylko do 6 m.ż.;; norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku; norma UL – UL z wyj. 0-11 m.ż
s18	Miedź	mg	AI tylko do 11 m.ż.; norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku; norma UL – z wyj. 0-11 m.ż.
s19	Mangan	mg	norma AI; UL z wyj. 0-11 m.ż.

s20	Witamina A (ekwiwa-lent retinolu)	µg	norma AI - tylko do 11 m.ż norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku
s21	Retinol	µg	norma UL z wyjątkiem 0-11 m.ż. i kobiet po menopauzie
s23	Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	mg	norma AI; norma UL - z wyj. 0-11 m.ż
s24	Tiamina	mg	norma AI - tylko do 11 m.ż norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku
s25	Ryboflawina	mg	norma AI - tylko do 11 m.ż; norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku
s26	Niacyna	mg	norma AI - tylko do 11 m.ż; norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku
s27	Witamina B_6	mg	norma AI - tylko do 11 m.ż; norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku; norma UL - powyżej 1-go roku życia
s28	Witamina C	mg	norma AI - tylko do 11 m.ż; norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku; norma UL - z wyj. 0-11 m.ż.
s40	Nasycone kwasy tłusz-czowe	g	norma 'AI z wyj. 0-11 m.ż.
s49	Kwasy tłuszczowe: 18:2	g	norma AI
s50	Kwasy tłuszczowe: 18:3	g	norma AI
s56	Kwasy tłuszczowe: 22:6	g	norma AI tylko między 7 m.ż. a 2 lata
s80	Błonnik pokarmowy	g	AI z wyj. 0-11 m.ż.
s82	Foliany	µg	norma AI - tylko do 11 m.ż norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku
s83	Witamina B_{12}	µg	norma AI - tylko do 0-11 m.ż; norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku
s84	Witamina D	µg	norma AI; norma UL
s85	Jod	µg	norma AI - - tylko do 11 m.ż; norma EAR i RDA - pozostałe grupy wieku; norma UL - z wyj. 0-11 m.ż.
s86	Długołańcuchowe wie-lonienasycone kwasy tłuszczowe (DHA+EPA)	g	Norma AI - z wyj. 0-2 lata
s93	Kwas foliowy	µg	norma UL - z wyj. 0-11 m.ż – tylko z suple-mentow i żywności wzbogacanej

Oceny spożycia węglowodanów dokonujemy w oparciu o referencyjny procent energii z węglowodanów ogółem (%energii z węglowodanów przyswajalnych + % energii z błonnika pokarmowego):

niemowlęta 0-6 miesięcy 40-45% energii

niemowlęta 7-11 miesięcy 45-55% energii

dzieci, młodzież, osoby dorosłe 45-65% energii

Ponadto program Dieta 6.D umożliwia obliczenie ilości składników odżywczych pochodzących:

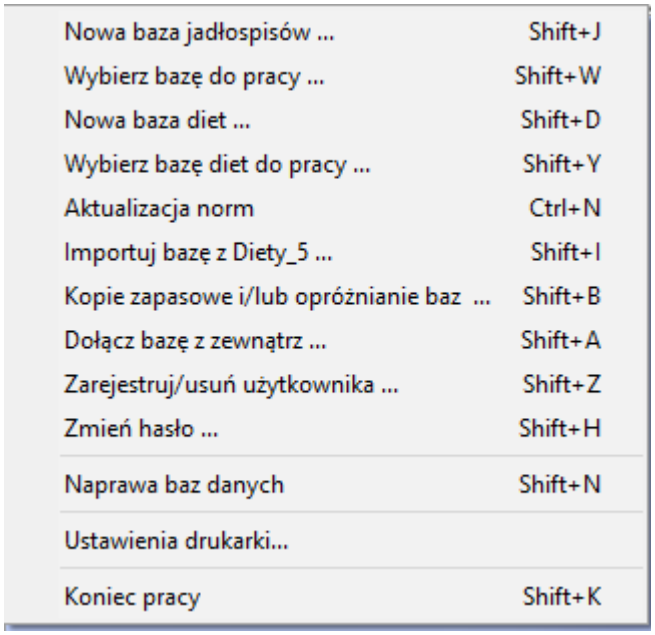
- tylko z produktów i potraw nie wzbogacanych,
- tylko z produktów i potraw wzbogacanych,
- ze wszystkich produktów i potraw,
- z farmakologicznych preparatów witaminowych, mineralnych i mieszanych – witaminowo-mineralnych,
- z produktów i potraw wzbogacanych oraz farmakologicznych preparatów witaminowych , mineralnych i mieszanych – witaminowo-mineralnych,
- pochodzących ze wszystkich źródeł łącznie.

Ponadto program pozwala na:

- uśrednianie wielu wywiadów dla każdej z badanych osób pozwala na wybranie do analiz wywiadów pochodzących z części okresu w którym prowadzono badania,
- skrócenie listy analizowanych składników do interesujących nas w danym badaniu,

3. PRACA Z PROGRAMEM Dieta 6.D

Podopcje zakładki *Plik* z menu głównego:



3.1. Początek pracy. Użytkownicy i hasła dostępu

Użytkownicy programu dzielą się na trzy grupy:

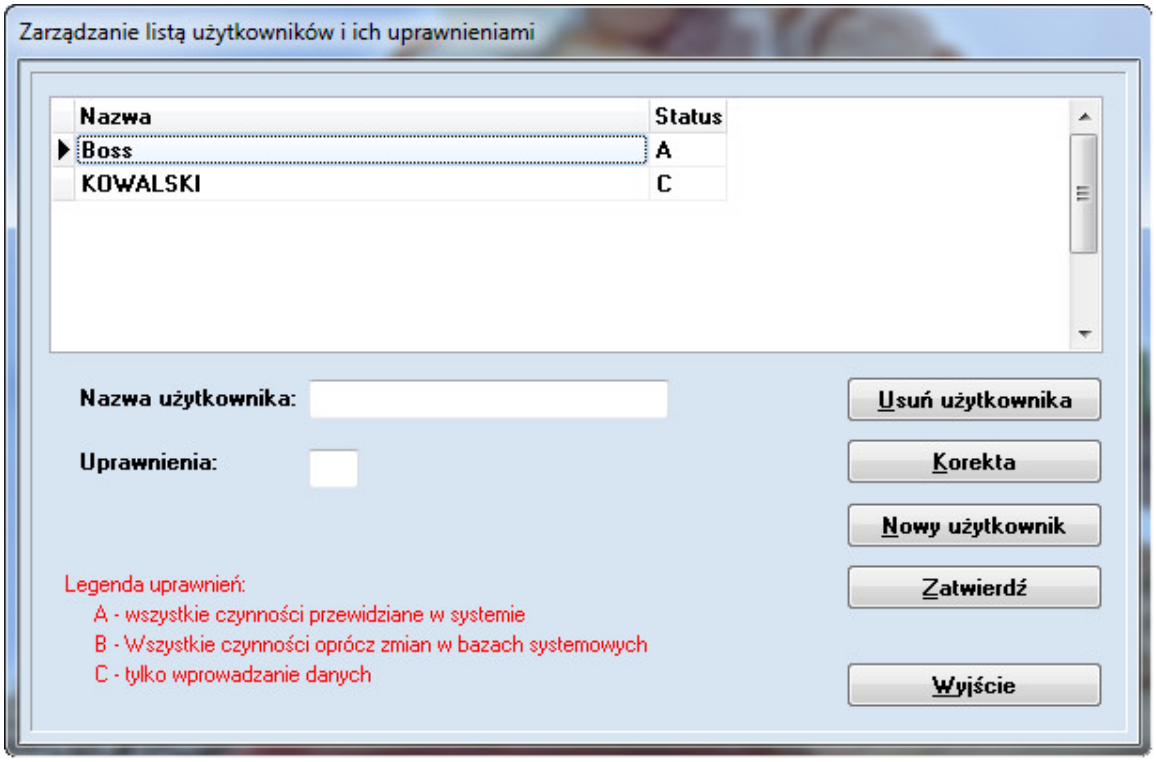
A. Posiadający wszelkie uprawnienia, w tym dostęp do baz systemowych. Użytkownicy Diety 6.0 takiego dostępu nie posiadają, tylko upoważnieni pracownicy NIZP-PZH. Mogą wykonywać wszystkie opcje z zakładek *Plik, Wywiad* i *Operacje na danych*.

B. Posiadają tylko uprawnienia do wprowadzania danych z wywiadów/jadłospisów.

3.1.1 Opcja *Plik–>Zarejestruj/Usuń użytkownika*.

Formularz niżej służy do wprowadzania nowych/usuwania użytkowników. Aby dokonać rejestracji/usunięcia użytkownika z menu Plik wybieramy opcję *Plik–Zarejestruj/Usuń użytkownika.*

Użytkownicy z grup A i B mogą rejestrować nowych użytkowników, jednakże z uprawnieniami nie przekraczającymi ich uprawnień (z grupy A może wprowadzić z uprawnieniami A, B lub C; z grupy B tylko z uprawnieniami B lub C).

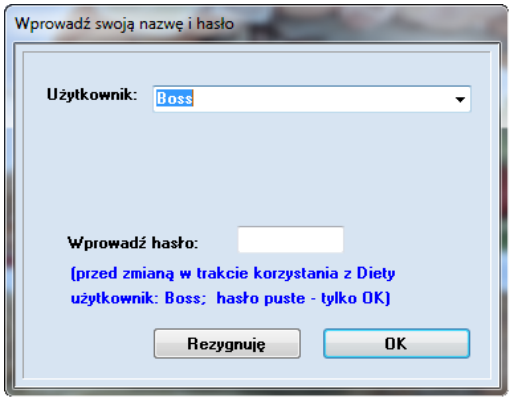


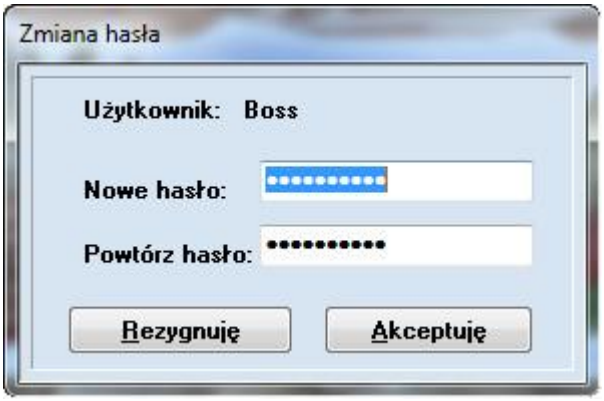
3.1.2 Opcje *Zaloguj się* z menu głównego oraz *Plik–>Zmień hasło.*

Niezbędne jest **zalogowanie się do systemu**. W tym celu z menu głównego należy wybrać opcję *Zaloguj się*, a następnie wprowadzić swoją nazwę jako użytkownika i hasło. Po poprawnym podaniu tych informacji udostępniane są czynności programu, do

których użytkownik ma uprawnienia. W przypadku pierwszego uruchomienia programu **domyślnym użytkownikiem jest Boss zaś hasło jest puste** (wystarczy kliknąć ENTER).

Każdy użytkownik w trakcie pracy może zmienić swoje hasło. W tym celu należy wybrać opcję *Plik–>Zmień hasło.* W przypadku korzystania z komputera przez jedną osobę ustawianie hasła nie jest konieczne (zdarza się dość często zapominanie hasła).
Po zakończeniu pracy użytkownik może wylogować się. Uniemożliwia to wykonanie czynności przez osoby postronne lub nieuprawnione.
Formularze do zalogowania się oraz zmiany hasła pokazane są niżej:





Sugeruje się, że z hasła stosować warto tylko w uzasadnionych przypadkach, gdyż bardzo często są zapominane.

3.2. Organizacja pracy z bazami danych

W Diecie_6 baza danych (podobnie jak w Diecie 5) to jeden plik, w którym są umieszczone wszystkie niezbędne tabele. Drajwery do komunikacji z bazami danych są umieszczone w *exe* programu Dieta_6. Uniezależnia to całkowicie operowanie bazami danych od systemu operacyjnego i nie wymaga dodatkowego instalowania oprogramowania do obsługi baz danych (w wersjach Dieta 2 i Dieta 4 było to konieczne). W aktualnym standardzie **baza danych to jeden plik z rozszerzeniem *abs***, więc w jednym folderze możemy umieścić wiele baz danych różniących się nazwą.

W Diecie_6 (tak jak w Diecie 5) są dwa rodzaje baz interesujących każdego użytkownika: **baza wywiadów 24-godzinnych/jadłospisów** w żywieniu zbiorowym lub indywidualnym oraz **baza diet**. Przez bazę diet rozumiemy zestaw utworzonych przez dietetyka jednorazowo jadłospisów z dopasowanymi do różnych kombinacji poziomami składników odżywczych (diety np., 1600 kcal, niskobiałkowe, dla cukrzyków z uwzględnieniem wieku, płci, wysiłku i stanu fizjologicznego). Zapisane w bazie diet

jadłospisy można wykorzystywać przy opracowywaniu jadłospisów dla określonych grup żywienia zbiorowego lub osób jako „gotowce”.

Mechanizmy obsługi baz danych w Diecie 6 są takie same jak w Diecie 5, jednak różnią się strukturą (polami w rekordach). To powoduje, że aby używać baz tworzonych i użytkowanych w Diecie 5 lub wcześniejszych konieczne jest ich zaimportowanie. O tym, **jak importować bazy** będzie mowa w punkcie 3.4.

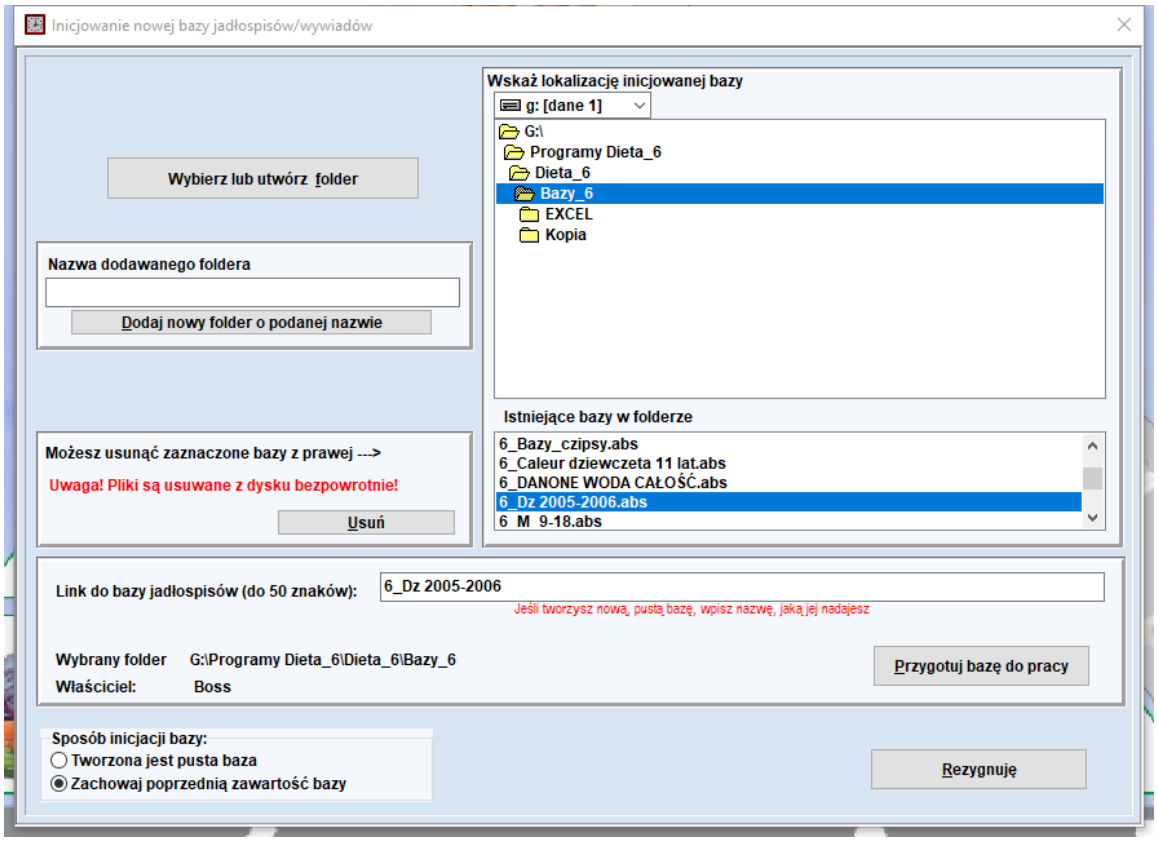
W Diecie_6 oprócz omówionych baz danych są: zestaw baz systemowych (bezpośredni dostęp tylko upoważnionych pracowników NIZP-PZH) i zestaw baz roboczych wykorzystywanych przez program.

3.2.1 Opcje *Plik->Nowa baza (badanie)* i *Plik->Nowa baza diet*

Użytkownicy z uprawnieniami A i B mogą zainicjować bazy do przechowywania wyników z różnych badań/jadłospisów, które planujemy wykorzystać oraz bazy diet.

Za pomocą opcji **Nowa baza (badanie*)*** można zainicjować nową bazę wywiadów/jadłospisów lub wskazać istniejącą bazę i utworzyć link wskazujący na plik interesującej nas bazy danych (także np. skopiowanej z innego komputera lub archiwizowanej w innym miejscu). Należy w tym wypadku zwrócić uwagę by na dole wskazać jako sposób inicjacji bazy opcję *Zachowaj poprzednią zawartość foldera*). Można też wskazać lokalizację i nazwę nowej, pustej bazy. Jako sposób inicjacji musi być wskazana opcja *Nowa zawartość bazy*. Takie wskazanie usunie bezpowrotnie poprzednią zawartość istniejącej bazy danych!!!

Po wciśnięciu przycisku *Wybierz lub utwórz folder* formularz przyjmie postać jak niżej:

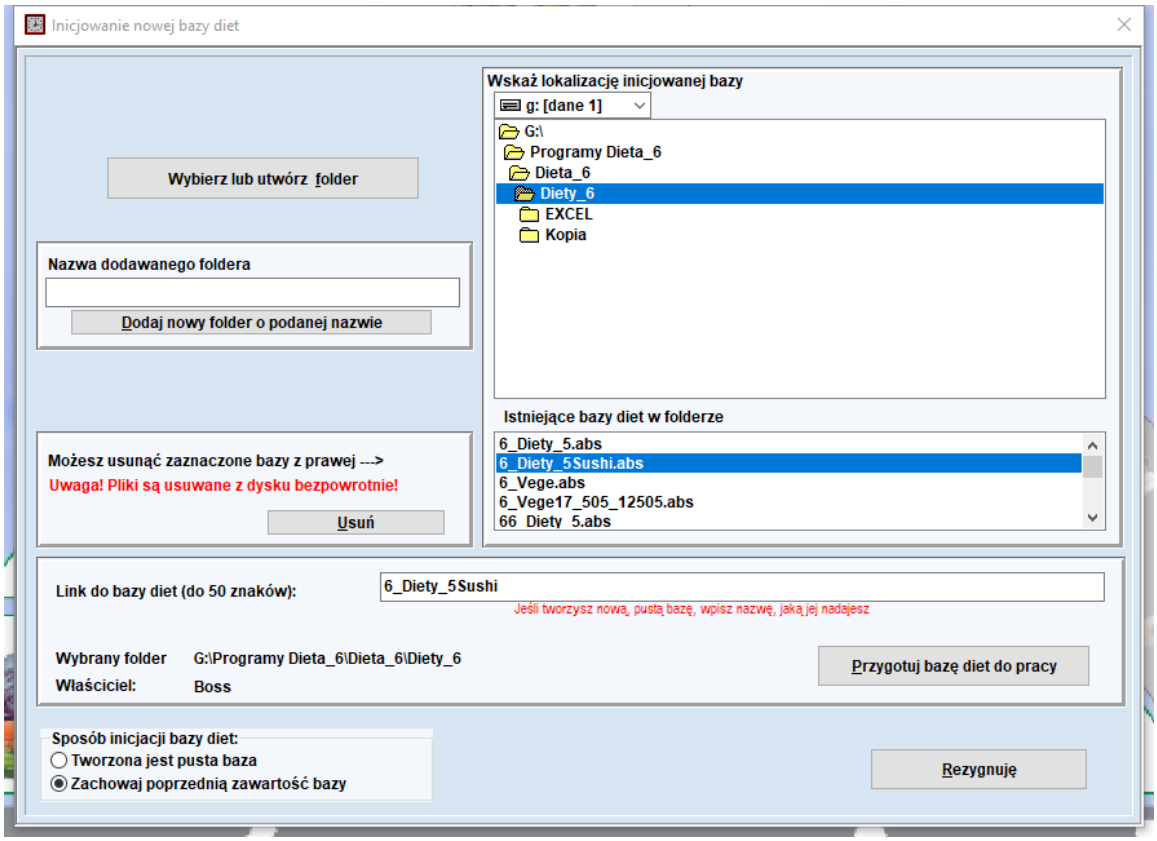


Kolejną czynnością jest wybranie lokalizacji inicjowanej bazy. Jeśli folder już istnieje wskazujemy ten folder klikając dwukrotnie tak, by była widoczna jego zawartość. Jeśli folder przeznaczony do umieszczenia nowej bazy nie istnieje, wskazujemy lokalizację foldera, wewnątrz którego ma być utworzony nowy folder, następnie wpisujemy nazwę tworzonego foldera w okienku *Nazwa dodawanego foldera i* naciskamy przycisk *Dodaj nowy folder o podanej nazwie.* Jeśli tworzymy nową, pustą, bazę danych w okienku *Nazwa bazy danych* musimy wpisać nazwę bazy, która musi zacząć się od litery (dla upewnienia się co do poprawności lokalizacji tworzonej bazy wyświetlany jest docelowy folder – wybrany folder). W przypadku wskazywania istniejącej bazy danych, we wskazanym folderze musi być widoczny plik bazy danych. Musimy go zaznaczyć kliknięciem lewego przycisku myszki. Nazwa pliku skopiowana zostanie do pola *Nazwa bazy danych.* Zaleca się zachować ten wpis, chociaż można także zmienić nazwę. Jeżeli o takiej nazwie baza jest już zarejestrowana, ukaże się odpowiedni komunikat. Wtedy zmieniamy nazwę choćby minimalnie, dodając jeden znak.

W obu przypadkach – przy tworzeniu nowej bazy danych jak i wskazywaniu istniejącej - wciskamy przycisk *Przygotuj bazę do pracy*.

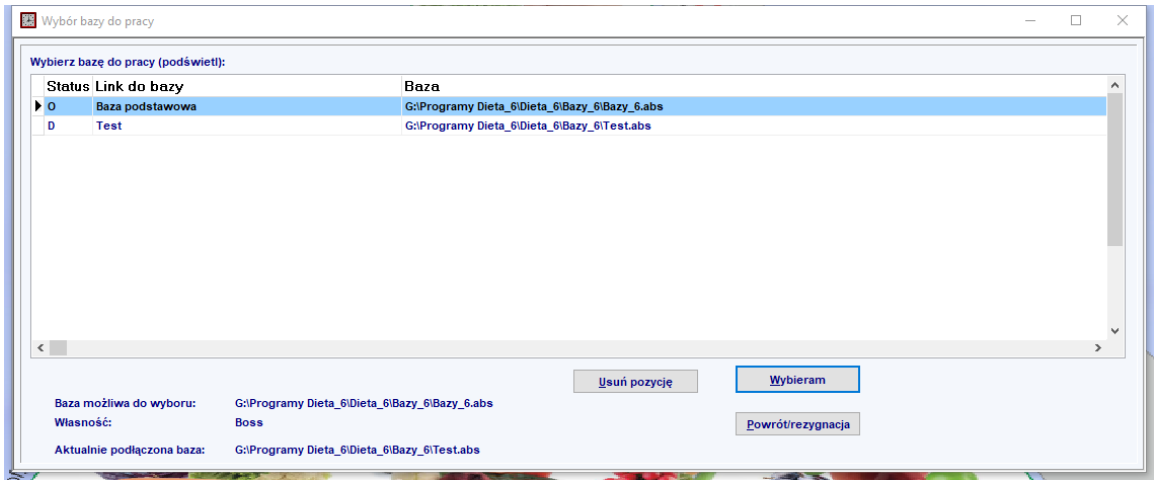
Po wykonaniu tych czynności przygotowane są bazy do gromadzenia danych. Czynności kończymy przyciskiem *Wyjście/Rezygnacja.* Przycisk ten wykorzystujemy też by wycofać się bez akcji.

Identyczne kroki wykonujemy po wybraniu opcji ***Plik->Nowa baza diet*** na formularzu przedstawionym niżej.



3.2.2 Opcje *Plik-Wybierz bazę do pracy* i *Plik->Wybierz bazę diet do pracy*

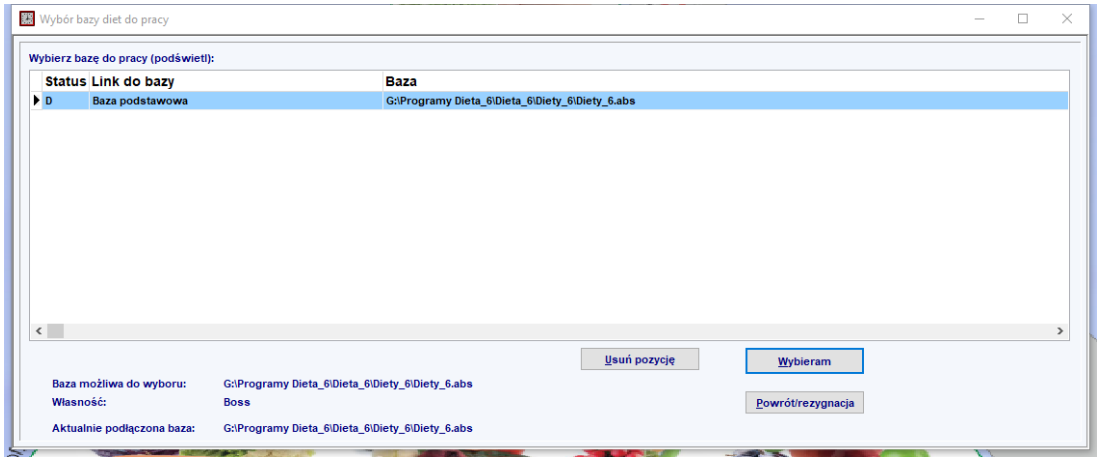
Spośród zarejestrowanych nowych lub wskazanych baz użytkownicy mogą **wybrać bazę do wprowadzania wywiadów/jadłospisów lub dokonania operacji na danych** za pomocą opcji Plik->Wybierz bazę do pracy.



W tym celu należy podświetlić bazę i wcisnąć przycisk *Wybieram*. Niepotrzebne wskazania bazy można usunąć przyciskiem *Usuń pozycję* (usuwa to tylko nazwę bazy z listy – nie usuwa pliku z bazą danych. Plik bazy danych w widocznej lokalizacji można usunąć z poziomu Windows. Za pomocą opcji Plik/Nowa baza/badanie można wielokrotnie wskazać ten plik bazy, by ponownie wskazanie bazy umieścić na liście. Z formularza wychodzimy wciskając przycisk *Powrót/rezygnacja*.

Wskazana baza staje się bazą aktywną aż do wyboru innej bazy. Jej aktywność zachowuje się także po wyjściu z programu i ponownym uruchomieniu. Lokalizacja i nazwa aktywnej bazy danych jest widoczna pośrodku paska statusu na dole ekranu pod piramidą.

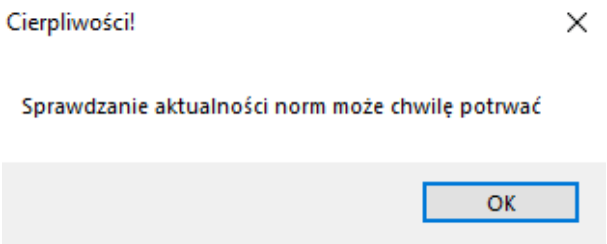
Identyczne czynności wykonujemy po wybraniu za pomocą opcji *Plik/Wybierz bazę diet do pracy* w celu wskazania aktywnej bazy diet, której lokalizacja i nazwa będzie widoczna po lewej stronie paska statusu na dole ekranu.



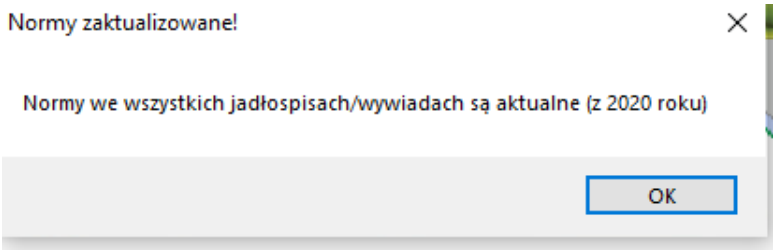
3.2.3. Opcja Plik-> *Aktualizacja norm*

Ta opcja dotyczy baz danych zawierających normy z roku 2017 (przed aktualizacją). Aktualizacji dokonujemy w każdej bazie osobno. Po wybraniu bazy z menu *Wybierz bazę do pracy* wciskamy przycisk *Aktualizacja norm.*

W przypadku dużych baz proces przeliczania może chwilę potrwać. Po ukazaniu się komunikatu zamieszczonego poniżej klikamy OK i czekamy na zakończenie procesu.



W momencie, kiedy normy w bazie zostaną zaktualizowane pojawi się następujący komunikat



Start aktualizacji potwierdzamy pierwszym przyciskiem. Po wciśnięciu przycisku *OK* w drugim komunikacie możemy przystąpić do pracy w bazie.

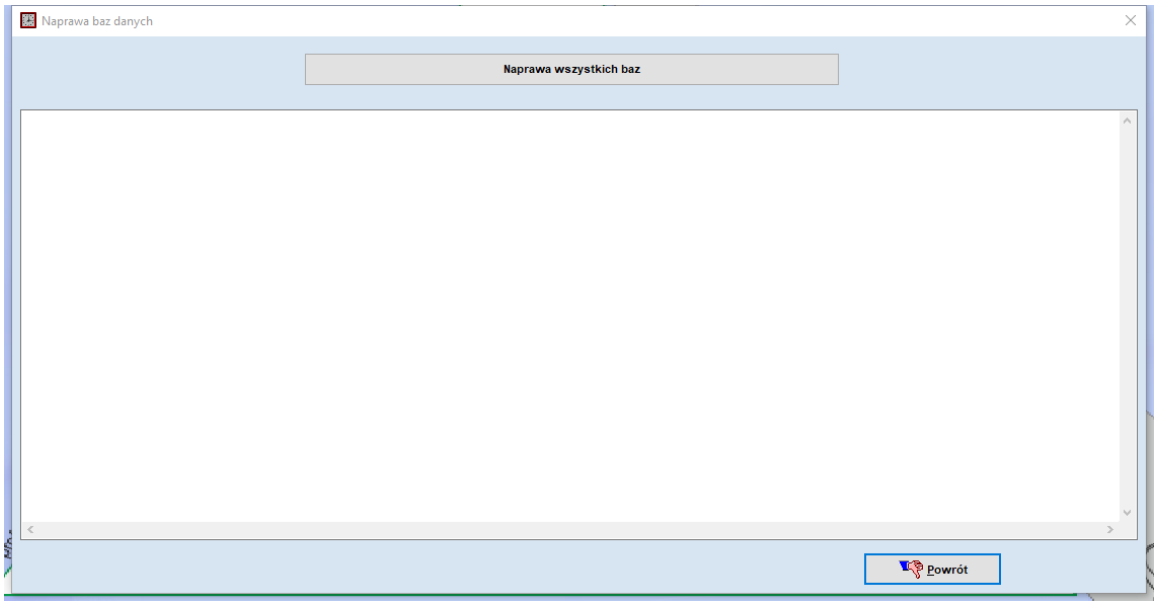
Opisane powyżej działania nie dotyczą baz diet. Aby zaktualizować normy w dietach utworzonych przed aktualizacją norm należy wejść w *Spożycie z 24 godz*. Następnie nacisnąć przycisk *Wyjście.*

3.3. Bezpieczeństwo baz danych. Opcja Plik->*Naprawa baz danych*

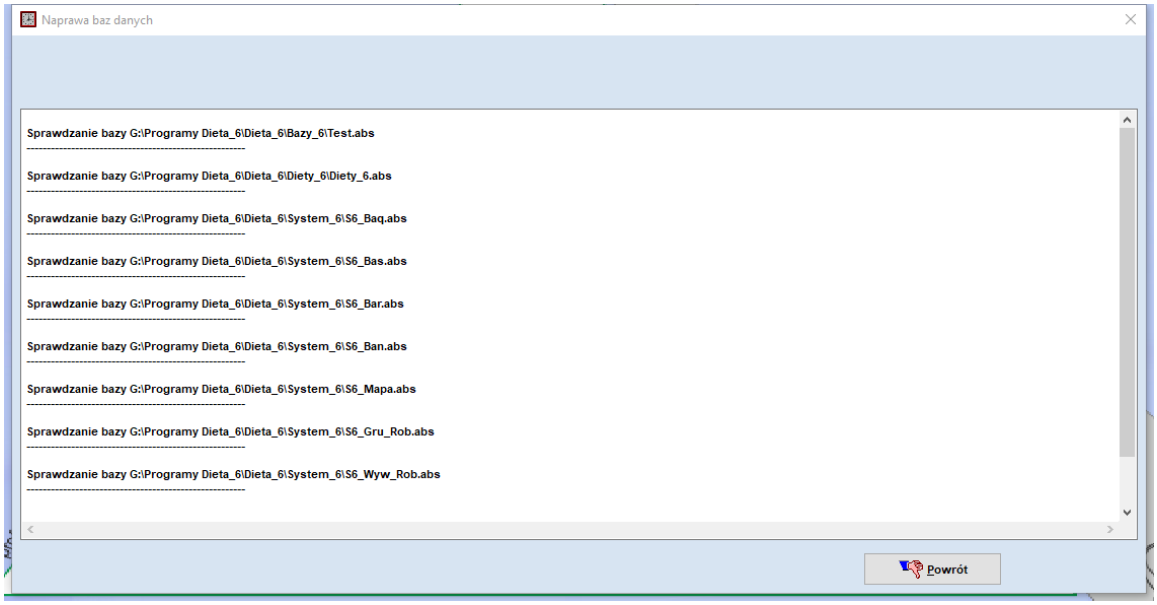
Każdy użytkownik programu musi często, jeśli nie codziennie, kopiować bazy danych (ich pliki) na inne nośniki: pendrivy, dyski zewnętrzne, dodatkowe dyski w komputerze. Awaria dysku lub komputera w przypadku braku kopii zapasowych może zniweczyć duży wysiłek włożony w rejestrowanie wywiadów lub tworzenie jadłospisów, diet. Wykonujemy po prostu kopiowanie plików baz danych do innego foldera, na inny nośnik wykorzystując *Mój komputer* lub poprzez schowek na zasadzie kopiuj (CTRL+C) – wklej (CTRL+V).

Należy zwrócić uwagę na konieczność poprawnego kończenia pracy systemu korzystając z odpowiednich przycisków. W przypadku zawieszenia się z jakiegoś powodu programu można próbować użyć kombinacji klawiszy ALT+F4 do wyjścia na poziom wyższy. Wyłączenie komputera nie powinno kończyć pracy programu. Jest to wyjście ostateczne obarczone dużym ryzykiem uszkodzenia baz danych podłączonych do programu lub co najmniej utraty części wprowadzonych informacji.
Zaleca się pracę na komputerze z zasilaczem awaryjnym, by zagwarantować poprawne zakończenie pracy w przypadku zaniku napięcia.

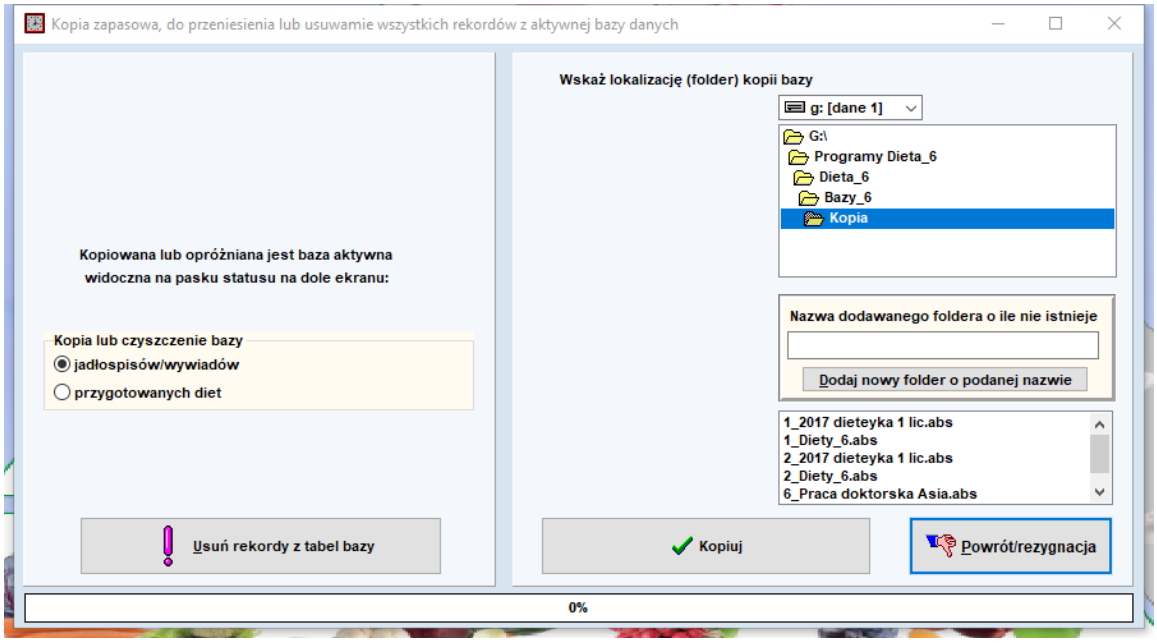
W przypadku stwierdzenia komunikatów o błędach (np. w indeksach) po przerwie w dostawie energii w czasie pracy programu, zawieszeniu komputera czy nieprawidłowym wyjściu z programu należy wykonać opcję *Plik-Pakowanie baz i naprawa indeksów* i nacisnąć przycisk *Naprawa wszystkich baz.*



W trakcie analizy stanu baz generowane są komentarze. Fragment opisujący błąd lub całość tekstu można zaznaczyć i za pomocą przycisku na dole lub CTRL+C pobrać do schowka systemowego by móc wkleić np. do maila i przesłać do analizy. Po wykonaniu naprawy formularz ma niżej pokazany wygląd.



W programie Dieta 6.D jest opcja *Plik->Kopie zapasowe i/lub opróżnianie baz* wywołująca niżej zamieszczone okno.



Możemy wybrać, czego dotyczy akcja usuwania rekordów lub kopiowania – bazy wywiadów/jadłospisów czy diet. Przyciskiem *Usuń rekordy z tabel bazy* powodujemy, że plik bazy zostanie, ale **cała zawartość aktywnej bazy danych zostanie bezpowrotnie zlikwidowana**, więc robiąc to należy zachować szczególną ostrożność.

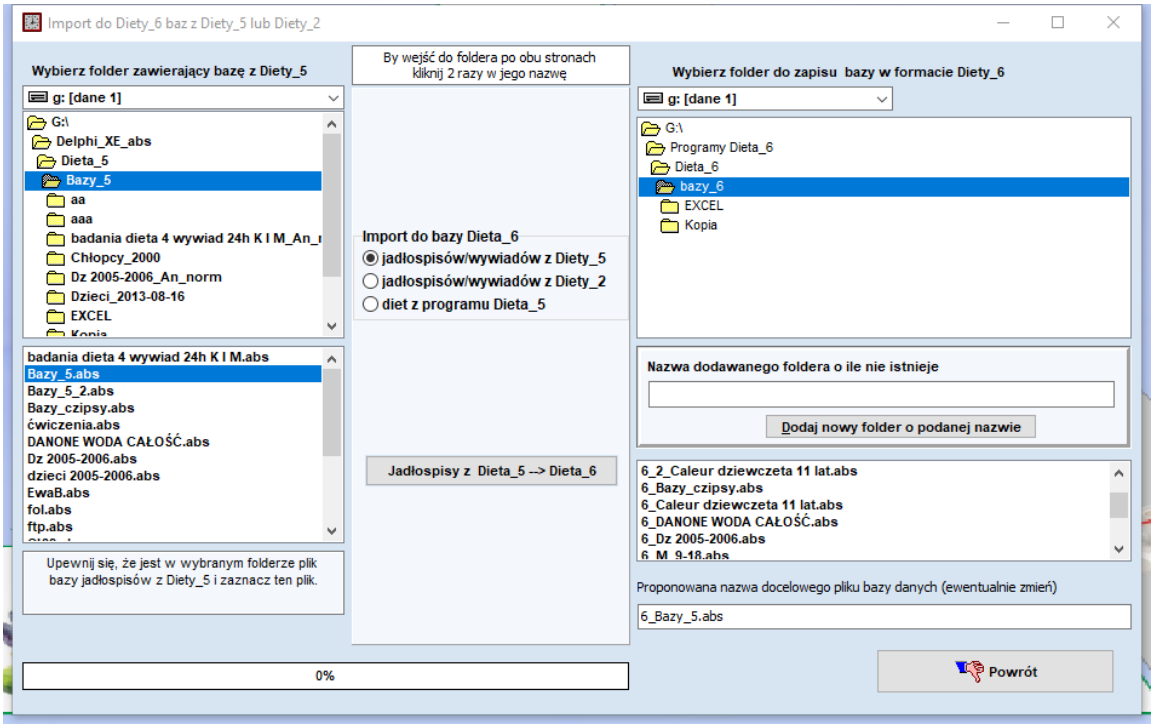
Przycisk *Kopiuj* powoduje utworzenie kopii aktywnej bazy danych we wskazanym po prawej stronie folderze z zachowaniem nazwy kopii identycznej z nazwą bazy źródłowej. Zaletą kopiowania w ten sposób, w odróżnieniu od zwykłego kopiowania za pomocą narzędzi Windows, polega na kopiowaniu rekord po rekordzie z zachowaniem

powiązań między tabelami bazy danych. Przy niektórych uszkodzeniach skutecznie naprawia strukturę bazy danych i indeksy.

3.4. Import do Diety 6 baz danych z Diety 5, Diety 4 i Diety 2

Opcja *Plik->Importuj bazę z Diety 5* uruchamia okno z mechanizmem importu. Użytkownicy posiadający bazy w standardzie Diety 5, Diety 4 lub Diety_2.0 muszą dokonać zmiany standardu do obowiązującego w Diecie 6. Posiadacze baz w standardzie Diety 4, czy jeszcze starszej Diety 2, zapisywanych w wydzielonych folderach z zestawem wielu plików muszą za pomocą programu *Import_z_Diety_4_2.exe* dostosować do standardu baz danych w postaci pliku z rozszerzeniem **.abs*. **Należy pamiętać, że zmiana standardu bazy danych za pomocą wskazanego programu jest możliwa, dopóki na komputerze jest zainstalowana Dieta_2 lub Dieta_4.** W razie potrzeby programem dysponujemy, ale na wykonanie omówionego importu u nas nie można liczyć. Po przekonwertowaniu wszystkich potrzebnych baz Dieta_4 lub Dieta_2 może być odinstalowana. Dieta_6 może, ale nie musi być w tym momencie zainstalowana.

3.4.1 Opcja import *jadłospisów/wywiadów z Diety 5*



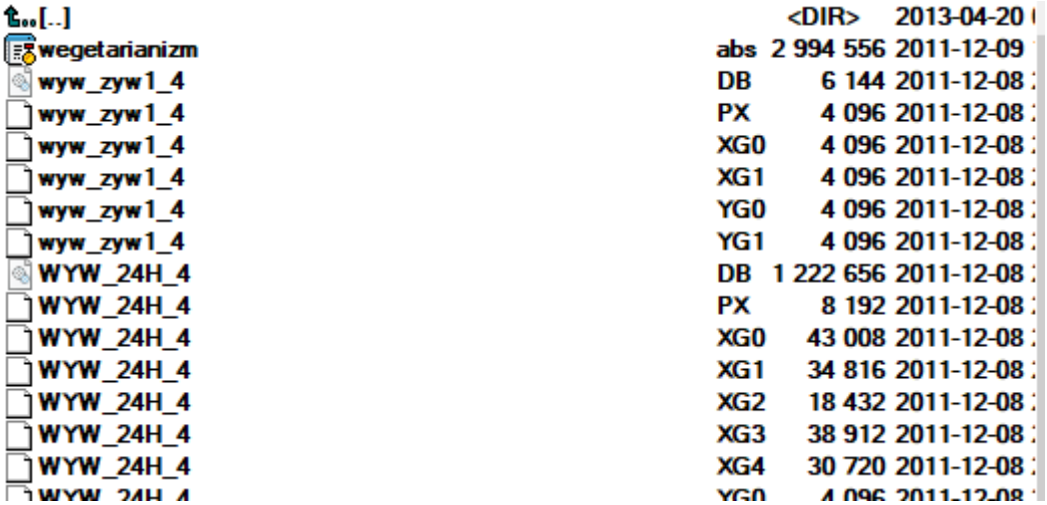
Import z Diety 5.0/5.D jest najprostszy. Wystarczy wskazać plik z Diety 5 po prawej stronie. Po lewej stronie wskazujemy folder docelowy i wpisujemy nazwę pliku bazy danych w standardzie Diety 6. Domyślnie, do nazwy pliku z Diety 5 dodawany

jest przedrostek 6_. Widoczne to jest wyżej. Po wskazaniu plików źródłowego i docelowego przyciskiem *Jadłospisy z Dieta_5 →Dieta_6* uruchamiamy import.

Proszę nie wskazywać jako pliku bazy docelowej, pliku aktywnej bazy podłączonej do programu.

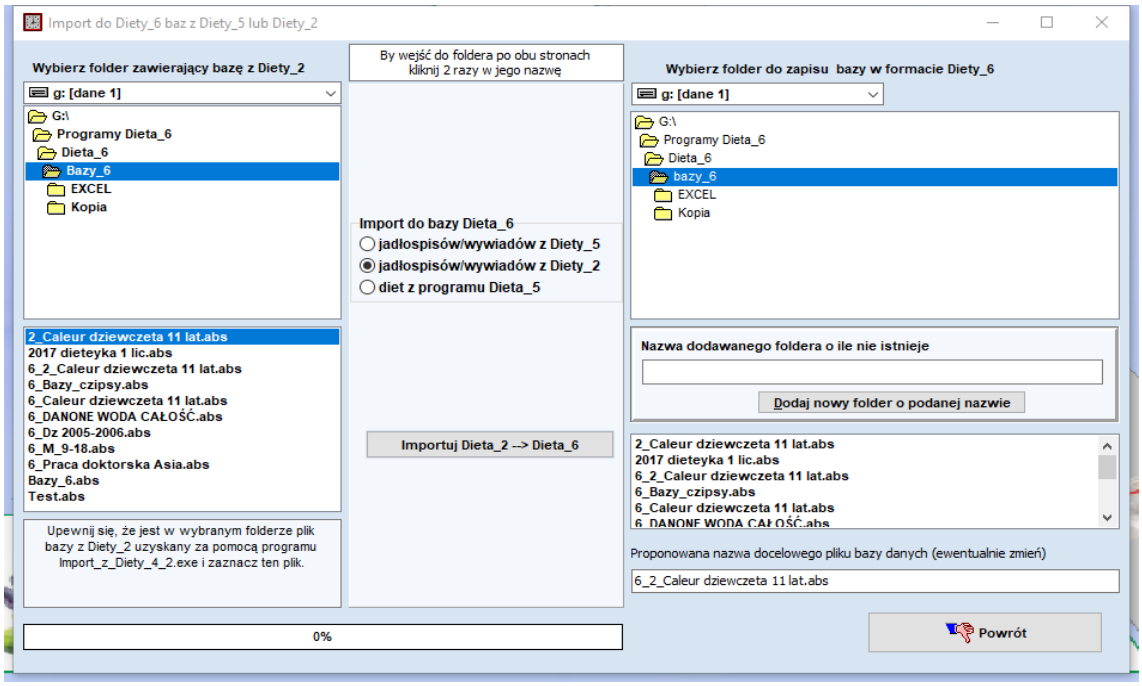
W trakcie importu automatycznie zastosowane zostaną ilości składników odżywczych wg nowych tabel do wszystkich pozycji jadłospisów/wywiadów. Automatycznie zostaną też dołączone zaktualizowane normy, dodając także normy dla składników, do których wcześniej norm nie było.

Import z Diety 4.0/4.D



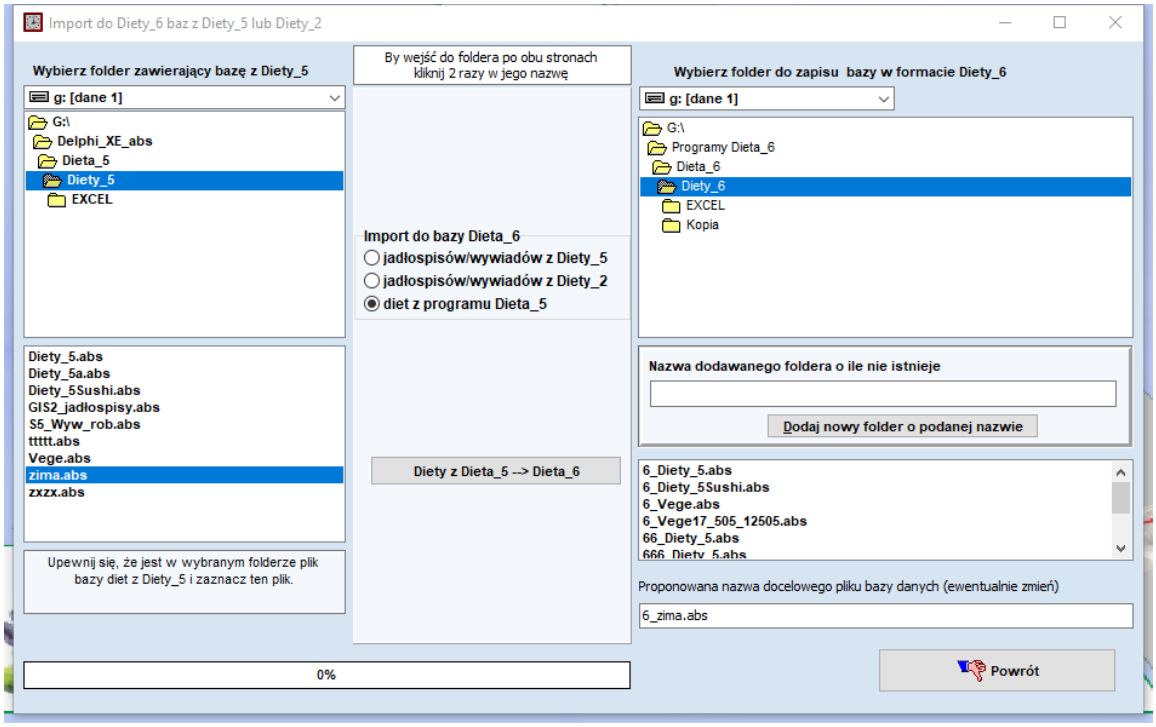
Wyżej widoczny jest fragment foldera zawierającego bazę danych Diety 4. Po wykonaniu przekształcenia za pomocą programu *Import_z_Diety_4_2.exe* uzyskujemy plik Wegetarianizm.abs, z którym można kontynuować pracę za pomocą programu Dieta 5. Wystarczy więc zaimportować bazę z tego pliku do Dieta 6 tak, jak plik bazy danych Diety 5, czyli jak wyżej.

3.4.2 Opcja import *jadłospisów/wywiadów z Diety_2*



Import z Diety 2.0/2.D po wykonaniu przekształcenia za pomocą programu *Import_z_Diety_4_2.exe* można zaimportować do Diety 6. Po lewej stronie wskazujemy przekształcony plik i stosujemy zasady jak w punkcie 3.4.1.

3.4.3 Opcja import *diet z programu Dieta_5*



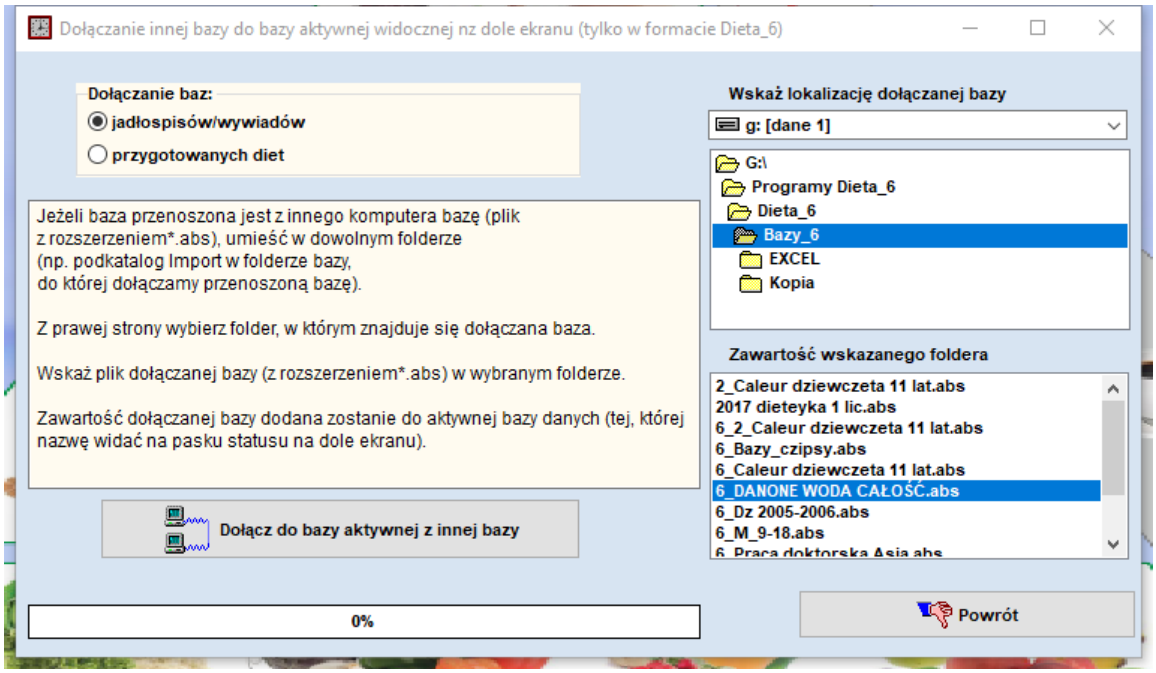
Import diet z Diety 5.0/5.D - wskazujemy plik z bazą diet z programu Dieta 5.0/5.D po prawej stronie. Po lewej stronie wskazujemy folder docelowy i wpisujemy nazwę pliku docelowej bazy diet w standardzie Diety 6. Domyślnie, do nazwy pliku z Diety 5 dodawany jest przedrostek 6_. Widoczne to jest wyżej. Po wskazaniu plików źródłowego i docelowego przyciskiem *Diety z Dieta_5 →Dieta_6* uruchamiamy import.

Proszę nie wskazywać jako pliku bazy docelowej, pliku aktywnej bazy diet podłączonej do programu.

W trakcie importu automatycznie zastosowane zostaną ilości składników odżywczych wg nowych tabel do wszystkich pozycji jadłospisów/wywiadów. Automatycznie zostaną też dołączone zaktualizowane normy, dodając także normy dla składników, do których wcześniej norm nie było.

3.5. Opcja *Plik->Dołącz bazę z zewnątrz*

Opcja ta służy do dołączania bazy z innego komputera do wybranej przez użytkownika bazy. Wskazujemy jaką bazę chcemy dołączyć (jadłospisów czy diet).



Mechanizm jest przydatny np. w sytuacji, gdy wywiady do jednego badania wprowadzane są na różnych komputerach i w pewnym momencie wszystkie trzeba zebrać w jednej bazie (ona ma być aktywną bazą w momencie dołączania z innych baz cząstkowych). Jeżeli mamy sytuację, że komplet wywiadów każdego respondenta wprowadzany jest tylko na jednym komputerze, problem z połączeniem kilku baz jest

prosty. Wywiady tej samej osoby rejestrowanej na różnych komputerach jako nowa osoba po scaleniu będą traktowane jako wywiady różnych osób. Nie można będzie np. uśrednić 5 wywiadów (2 z jednego komputera i 3 z drugiego). Wszystkie wywiady tej samej osoby powinny być rejestrowane w tej samej bazie danych.

Planując badanie można w jednej bazie danych zarejestrować wszystkie osoby z próby, następnie tą bazę skopiować na kilka komputerów, na których ankieterzy będą zbierać wywiady rozłożone w czasie. Może się zdarzyć, że wywiady tej samej osoby będą rejestrowane na różnych komputerach (dopisywane jako kolejne wywiady zarejestrowanych wcześniej osób, a nie wywiady nowych osób). Przy takiej organizacji zbierania wywiadów omawiana opcja programu Dieta_6 pozwoli scalić jako spójną bazę wszystkich respondentów i ich wywiadów. Nie dopuści, by wywiad z tego samego dnia od tego samego respondenta z różnych komputerów się zdublował. Scalona baza pozwoli na uśrednianie kompletu wywiadów. Zawiłe, ale często pomocne.

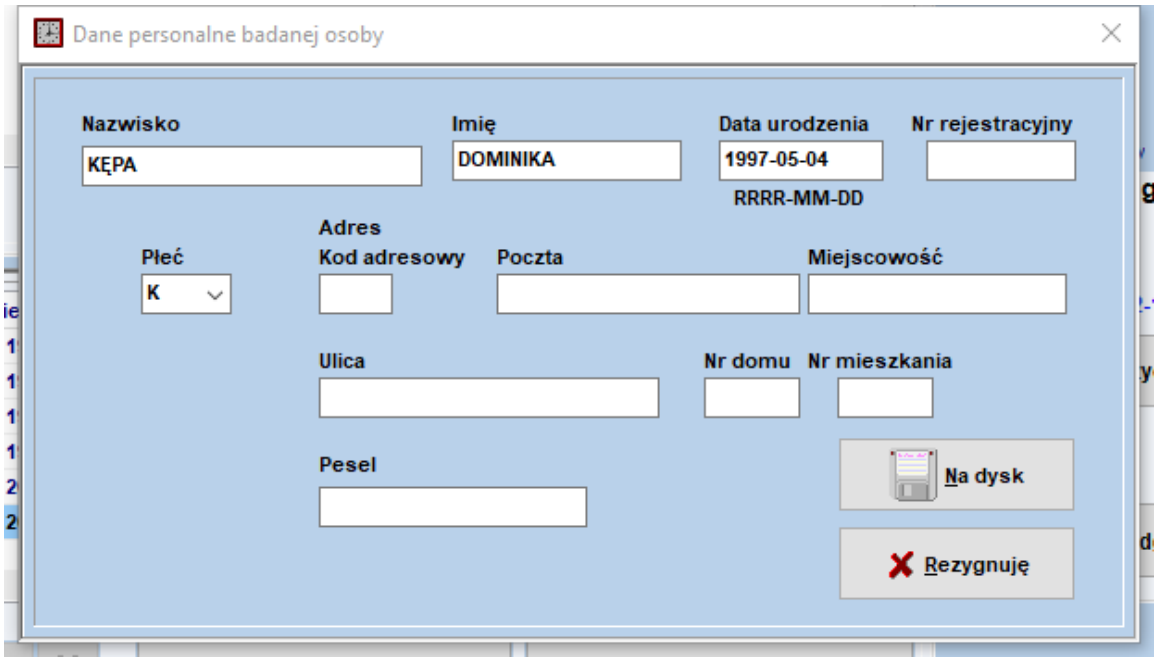
4. Wprowadzanie wywiadów/jadłospisów – opcja *Wywiad/jadłospis*

Wybieramy opcję *Wywiad* z menu głównego i wchodzimy do formularza *Rejestracja żywienia z 24 godzin.* Komplet danych to osoba i jej wywiady/jadłospisy.

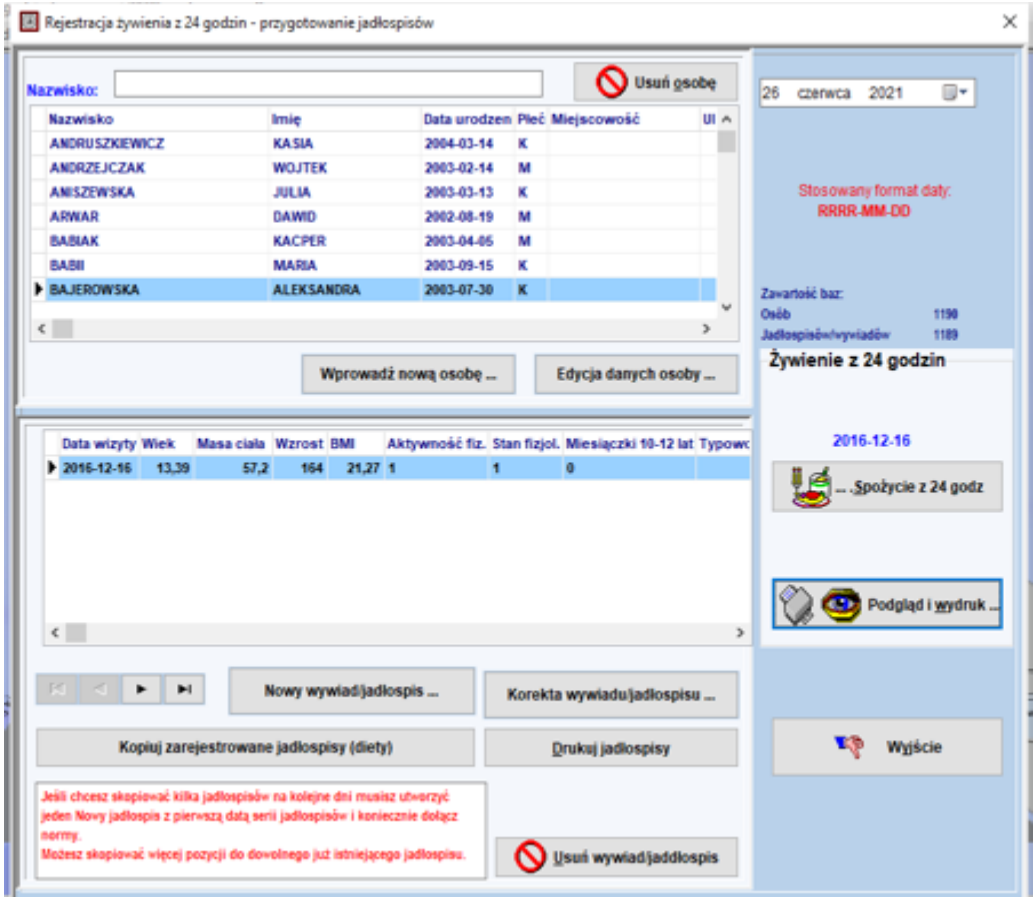
4.1. Wprowadzanie nowej osoby lub edycja

Dane identyfikacyjne nowej osoby wprowadzamy wciskając przycisk *Wprowadź nową osobę,* w celu edycji danych wybieramy przycisk *Edycja danych osoby.*

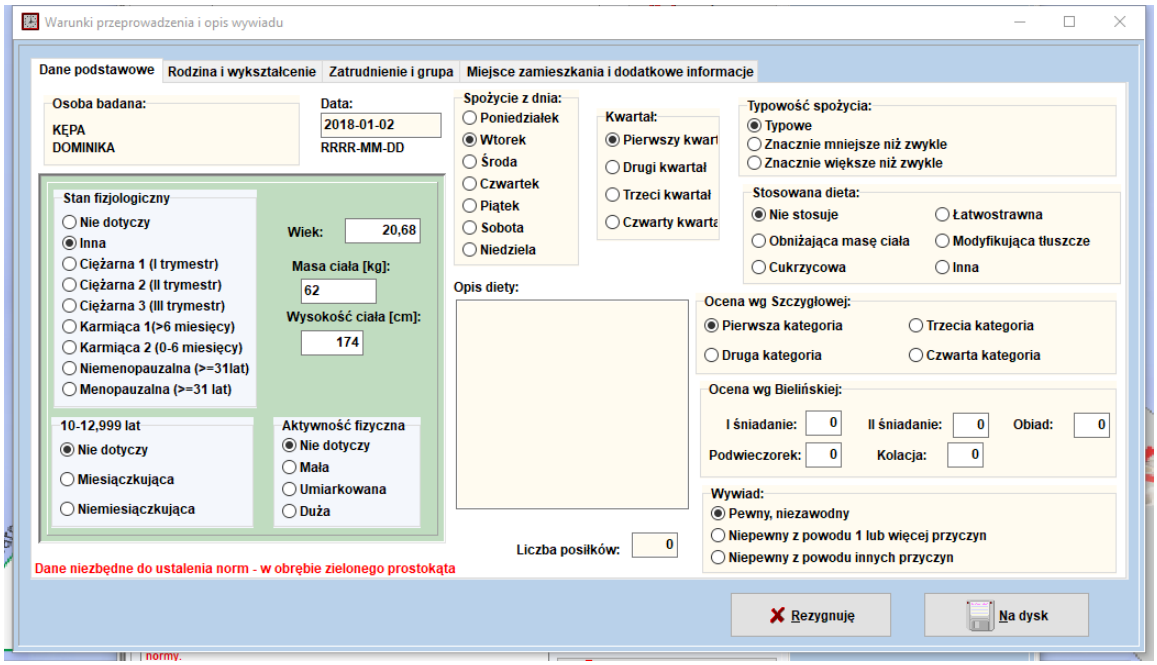
Niezbędne jest wprowadzenie poprawnej daty urodzenia i płci, gdyż bez tych informacji niemożliwe będzie przypisanie norm. Warto też oprócz nazwiska i imienia lub inicjałów wprowadzić nr rejestracyjny, który może ułatwić niektóre dalsze czynności. W polu *Nazwisko* można wpisać pełne nazwisko, skrót lub inicjały nazwiska i imienia. Ułatwi to poszukiwanie osoby w bazie (uporządkowanej alfabetycznie). Ze względu na to, iż nazwisko jest wykorzystywane do nazwania plików Excelowych, niektórych znaków nie można używać (są one zablokowane), ale też niewskazane jest używanie innych znaków niż litery, cyfry, myślnik, znak podkreślenia.



4.2. Wprowadzanie nowego wywiadu/jadłospisu lub edycja



Inicjowanie nowych wywiadów/jadłospisów realizowane jest po wciśnięciu przycisku *Nowy wywiad*, zaś edycja po wciśnięciu *Korekta wywiadu/jadłospisu*. Logika nakazuje zachowanie chronologii przy tworzeniu jadłospisów. Data jadłospisu jest ważnym identyfikatorem w organizacji spójności w bazach danych, więc muszą być zachowane pewne zasady. Nie może być przypisany jednej „osobie" (w żywieniu zbiorowym możemy traktować różne oferowane jadłospisy jako jadłospisy właśnie „osób" – J1, J2, …) więcej niż jeden jadłospis z tą samą datą. Może się zdarzyć, że chcemy utworzyć jadłospis z datą inną niż dzisiejsza – do przodu lub rzadziej wstecz. Zmiana daty w okienku niżej spowoduje błąd programu, bo data przypisana do ostatniego jadłospisu jak w okienku wyżej już bierze udział w „trzymaniu porządku" w bazie(już istnieje w bazie dla danej osoby) . Zmiana daty tworzonego jadłospisu z dzisiejszej na inną jest możliwa przez ustawienie jej w kalendarzu w prawym górnym rogu Okna jak wyżej. Załóżmy, że dzisiaj jest któregoś lutego 2018 roku, a chcemy utworzyć jadłospis z datą 2 stycznia 2018. Ustawiamy w kalendarzu tą datę i dopiero tworzymy nowy jadłospis. Powstanie sytuacja z datami jadłospisu jak w oknach wyżej i niżej. Jest 2018-01-02.

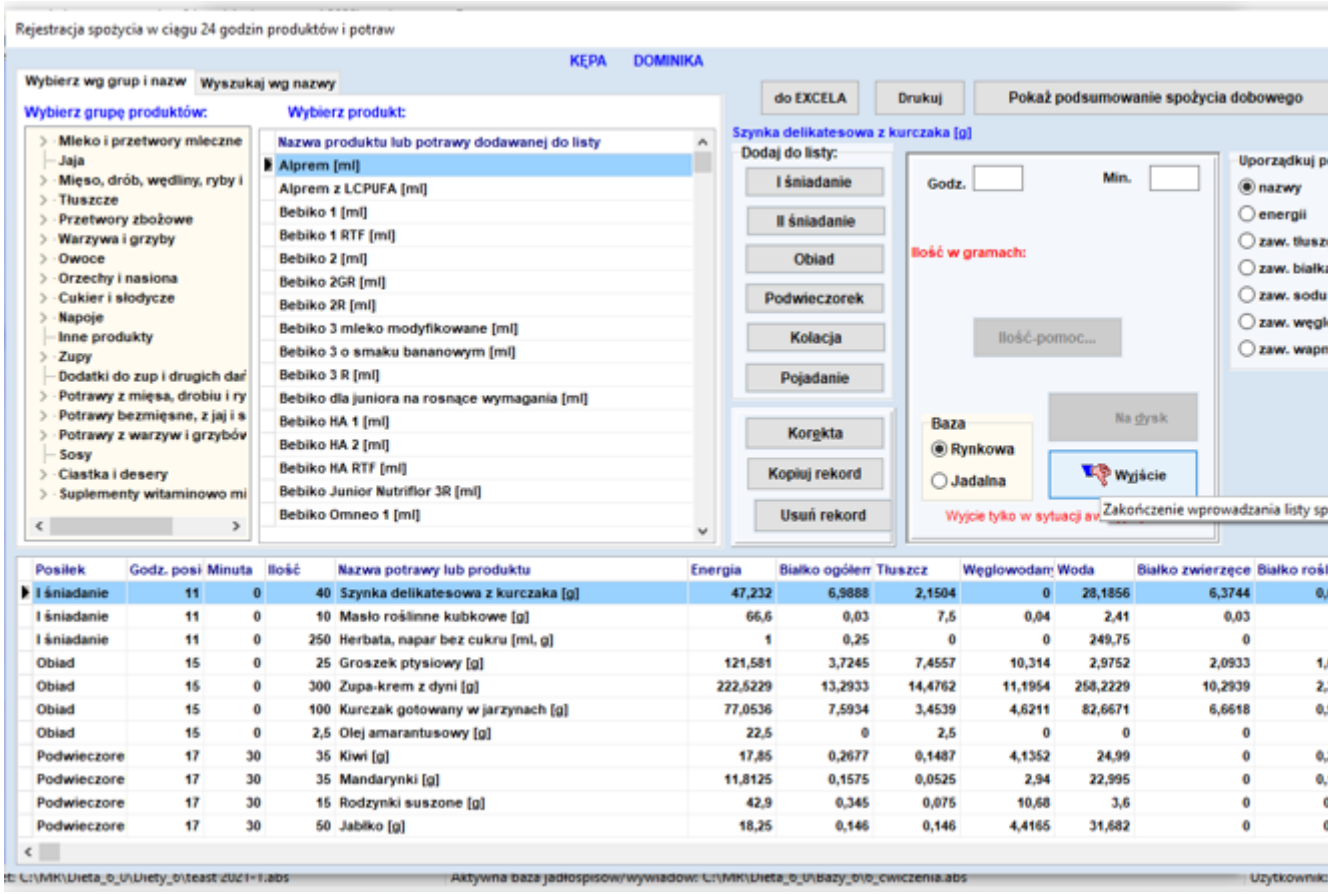


Na zielonym tle są informacje, bez których niemożliwe będzie ustalenie norm spożycia składników właściwych osobie, której dotyczy wprowadzany wywiad/jadłospis. Konieczne jest dołączenie norm nawet jeśli nie będą one wykorzystane np. w przypadku sportowców lub niektórych schorzeń gdy osoby mają specyficzne normy.

Dla każdej zarejestrowanej osoby można wprowadzić wiele wywiadów dotyczących spożycia z 24 godz. **Nie może być dwóch wywiadów/jadłospisów z tą samą datą!!!** Każdy zarejestrowany wywiad/jadłospis można poddać edycji po podświetleniu go i wciśnięciu przycisku *Korekta wywiadu/jadłospisu*. Po wprowadzeniu niezbędnych danych o osobie i zainicjowaniu kolejnego wywiadu możemy wybierając przycisk *Spożycie z 24 godz.* wejść do rejestracji potraw spożytych w ciągu doby.

4.3. Rejestracja potraw spożytych w ciągu doby (*Spożycie z 24 godz.*)

Niżej pokazany jest formularz do wyboru grup, potraw, przypisania do posiłku, wskazania godziny spożycia i ilości.

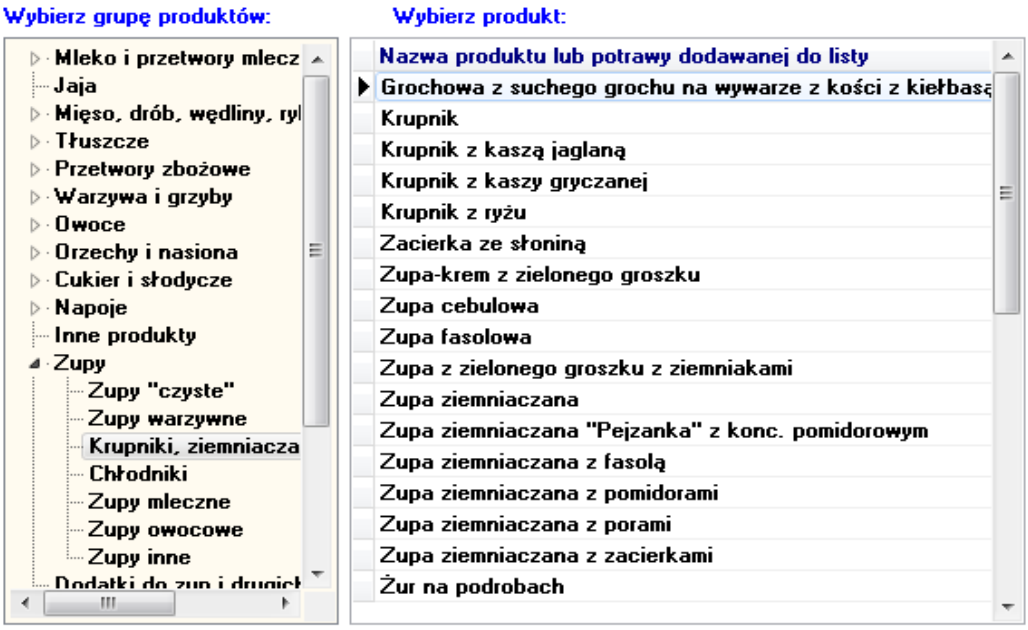


4.3.1 Wprowadzanie produktów i potraw na listę dobowego spożycia

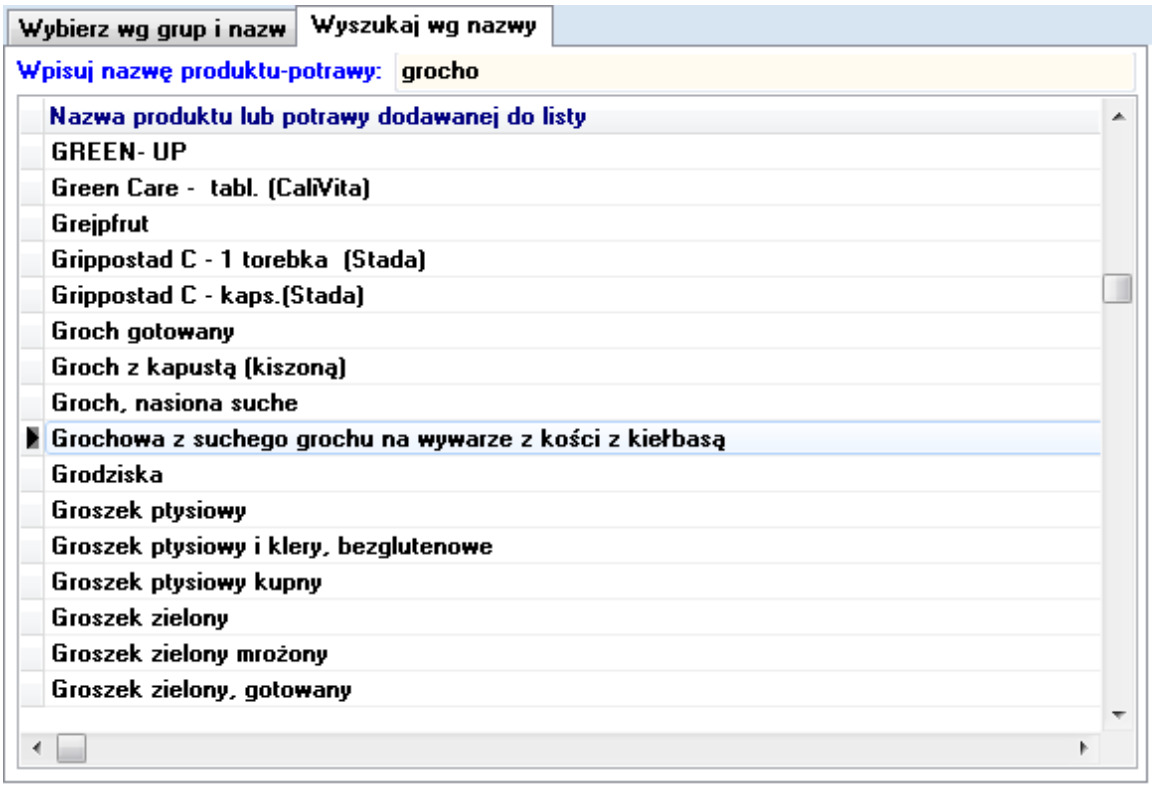
Wyboru potrawy lub produktu można dokonywać w dwojaki sposób:

a) według grup i nazw wciskając przycisk *Wybierz wg grup i nazw*

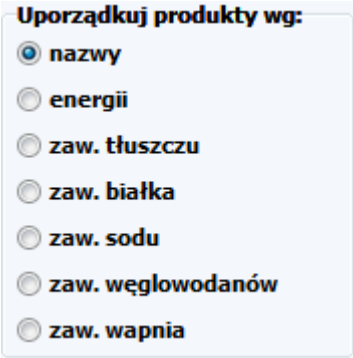
Strukturę grup i podgrup można rozwijać i zwijać klikając w plus/minus myszką.



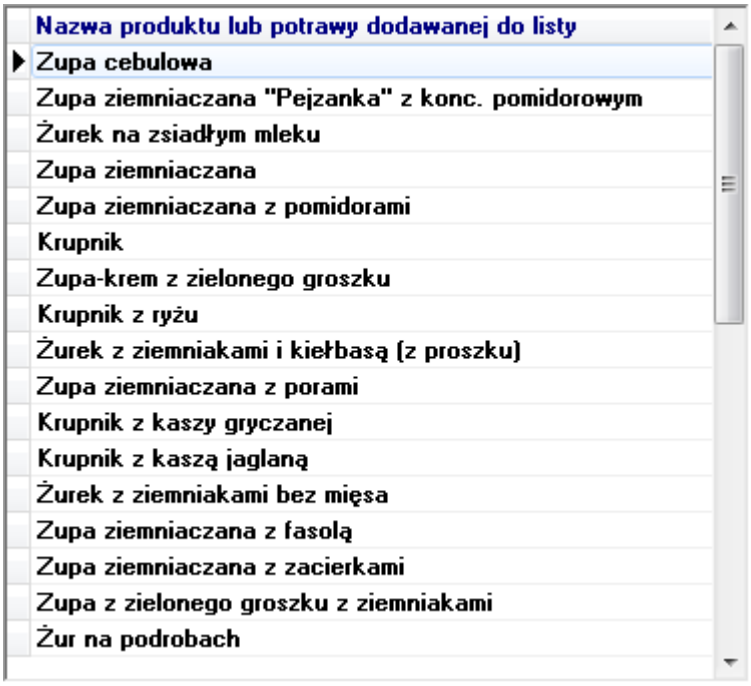
b) Wpisując nazwę produktu lub potrawy po uprzednim naciśnięciu przycisku *Wyszukaj wg nazwy.*



Produkty lub potrawy można uporządkować od najniższego do najwyższego poziomu zawartości wybranych składników w 100 g (domyślnie alfabetycznie wg nazwy).



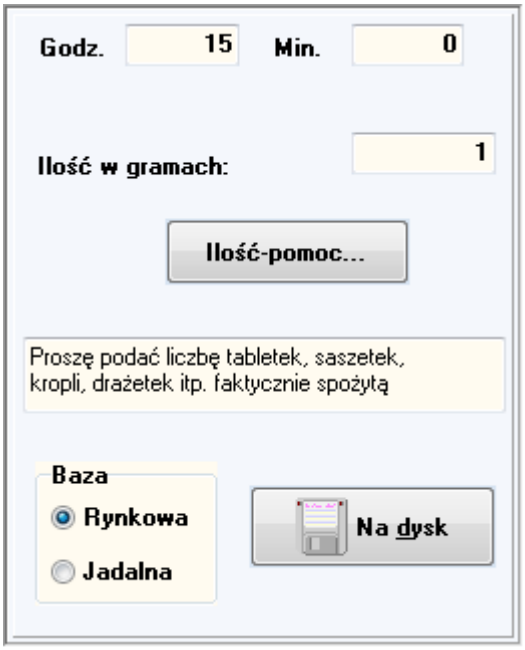
Dla przykładu lista krupników… uporządkowana wg ilości energii w 100 g.



Przy wprowadzaniu spożytych produktów lub potraw obowiązuje następująca kolejność:

- wybieramy grupę/podgrupę i podświetlamy potrawę/produkt lub wpisujemy nazwę produktu/potrawy,
- wskazujemy posiłek, w czasie którego potrawa została spożyta przez wciśnięcie przycisku z napisem odpowiadającym posiłkowi,
- **koniecznie!!!** wprowadzamy godzinę spożycia potrawy (np. 8^{15} wprowadzamy jako: godz.: 8 min. 15 – w bazie zostanie zarejestrowania jako 8,25) – **niemożliwe jest wprowadzenie północy, czyli godz. 0 min. 0;** wprowadzamy albo minutę przed albo minutę po północy,
- **koniecznie!!!** określamy ilość; przy szacowaniu wielkości porcji- zalecamy korzystanie z opcji *Ilość-pomoc* by przywołać formularz (patrz niżej) z ewentualnym zdjęciem i komentarzem do potrawy,

- wskazujemy, z której bazy mają być brane wartości składników odżywczych (rynkowej czy jadalnej); domyślnie wybierana jest baza rynkowa.Należy zwrócić szczególną uwagę na wprowadzanie ilości pozycji z grupy *Suplementy witaminowo-mineralne* – w bazie podane są ilości nie na 100 g jak we wszystkich pozostałych pozycjach, lecz np. w 1 tabletce, kapsułce itp. **Wprowadzając suplementy** wpisujemy ilość faktycznie spożytych tabletek, kapsułek, kropel itp. (wtedy pojawia się przypomnienie jak niżej). Jeśli da się określić ilość – podajemy ile ml czy g.



- po ustaleniu wszystkich niezbędnych danych przyciskiem *Na dysk* zapisujemy pozycję w bazie, jednocześnie przygotowując formularz do wprowadzenia kolejnych pozycji. Jeśli okaże się, że wprowadzona potrawa lub produkt nie jest potrzebny należy usunąć go przyciskiem *Usuń rekord*. Jeżeli zapomnimy wykonać na dysk i wybierzemy Wyjście, po odpowiednim komunikacie wykonujemy *Na dysk* lub jeżeli ta pozycja nie jest potrzebna wybieramy *Usuń rekord*.
- już wprowadzone pozycje wciskając przycisk *Korekta* można poddać korekcie by zmienić ilość lub godzinę spożycia,
- pozycje niepotrzebne można usunąć wciskając przycisk *Usuń rekord* i potwierdzając po dodatkowym zapytaniu,
- w ramach tego samego jadłospisu możemy kopiować produkty i potrawy, które pojawiają się w jadłospisie w kilku posiłkach, zamiast wprowadzania ich ponownie. W tym celu wybieramy pozycję do skopiowania, wciskamy *„Kopiuj”* i

wybieramy posiłek, do którego chcemy ją skopiować. W skopiowanej pozycji możemy zmienić ilość, następnie wybieramy przycisk *„Na dysk”*.

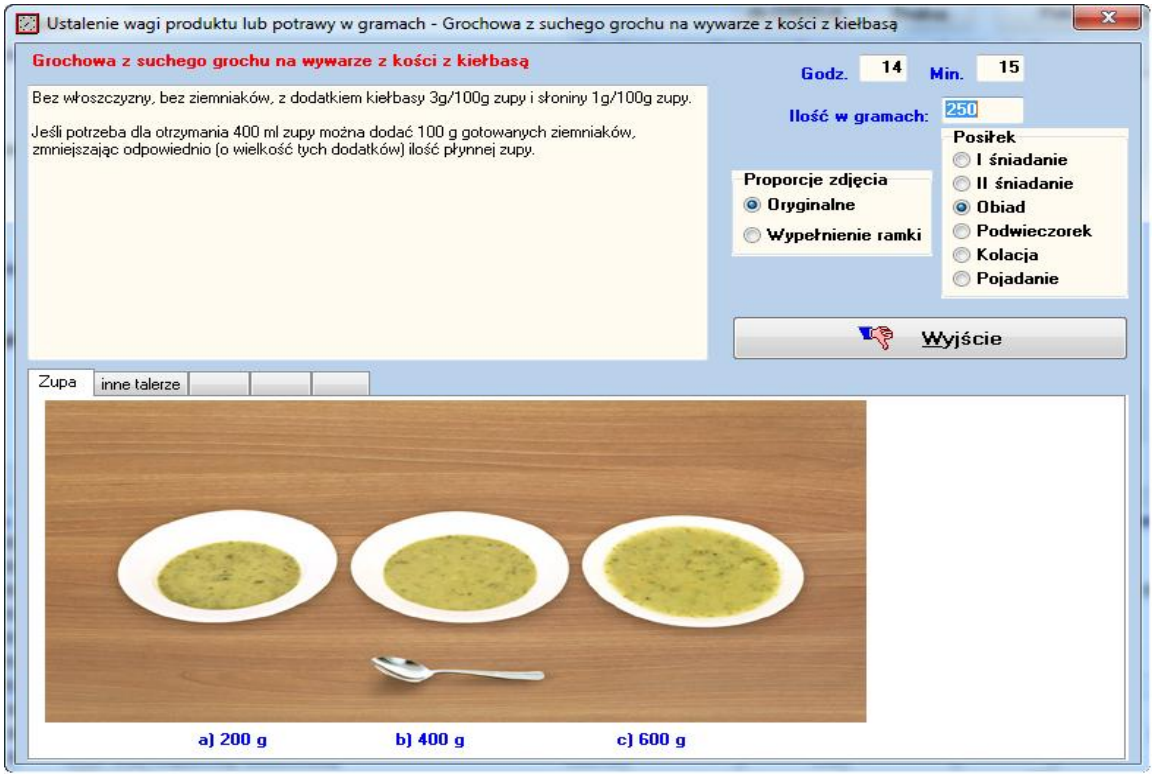
- po wprowadzeniu wszystkich pozycji przyciskiem *Wyjście* kończymy wprowadzanie.

Zarejestrowane pozycje spożycia dobowego można wydrukować oraz zapisać w Excelu.

W każdej chwili można ponownie wejść do opcji *Spożycie z 24 godz.* jak wyżej i dokonać niezbędnych poprawek.

Przy określaniu wielkości porcji można korzystać z kolorowych zdjęć po wybraniu przycisku *Ilość-pomoc*. Na wywoływanym formularzu znajdują się również informacje o uzupełnianiu potraw (np. dodatki tłuszczu do smażenia, śmietany, ryżu, makaronu itd.).

Formularz ułatwiający określenie ilości potrawy:



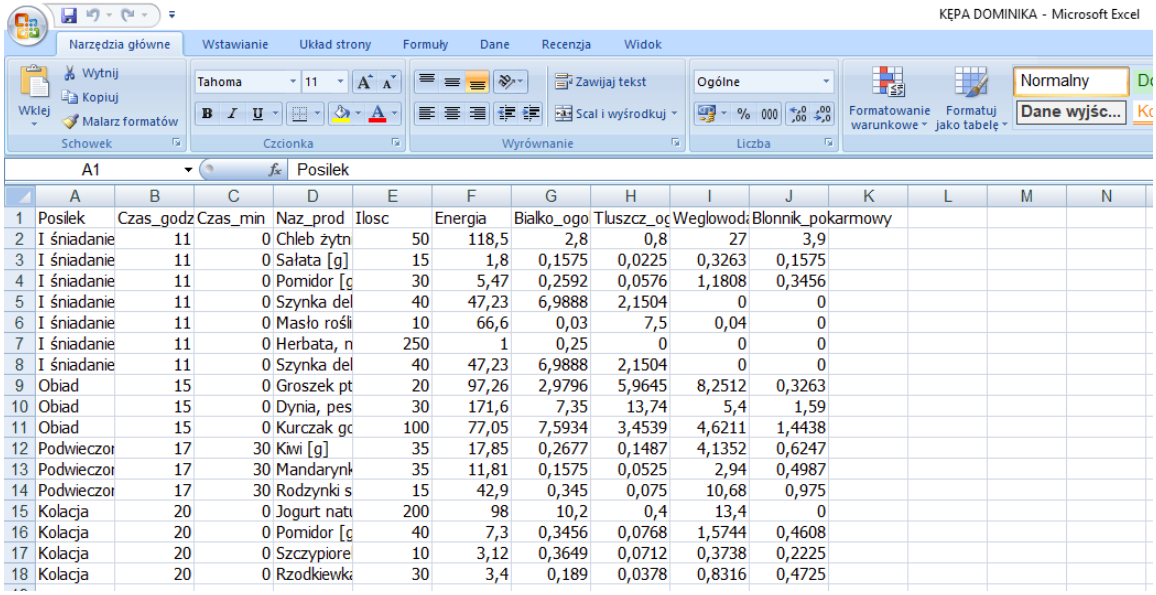
Po wprowadzeniu wszystkich osób i ich wywiadów przyciskiem Wyjście z głównego formularza wywiadów kończymy wprowadzanie. Do tych czynności w każdej chwili możemy wrócić wybierając opcję *Wywiad* z menu głównego.

4.3.2 Przyciski *Do EXCELA* i *Drukuj*

Po wciśnięciu przycisku *do Excela* zostanie wyeksportowany jadłospis oraz zawartość energii, białka ogółem, tłuszczu ogółem, węglowodanów ogółem i błonnika

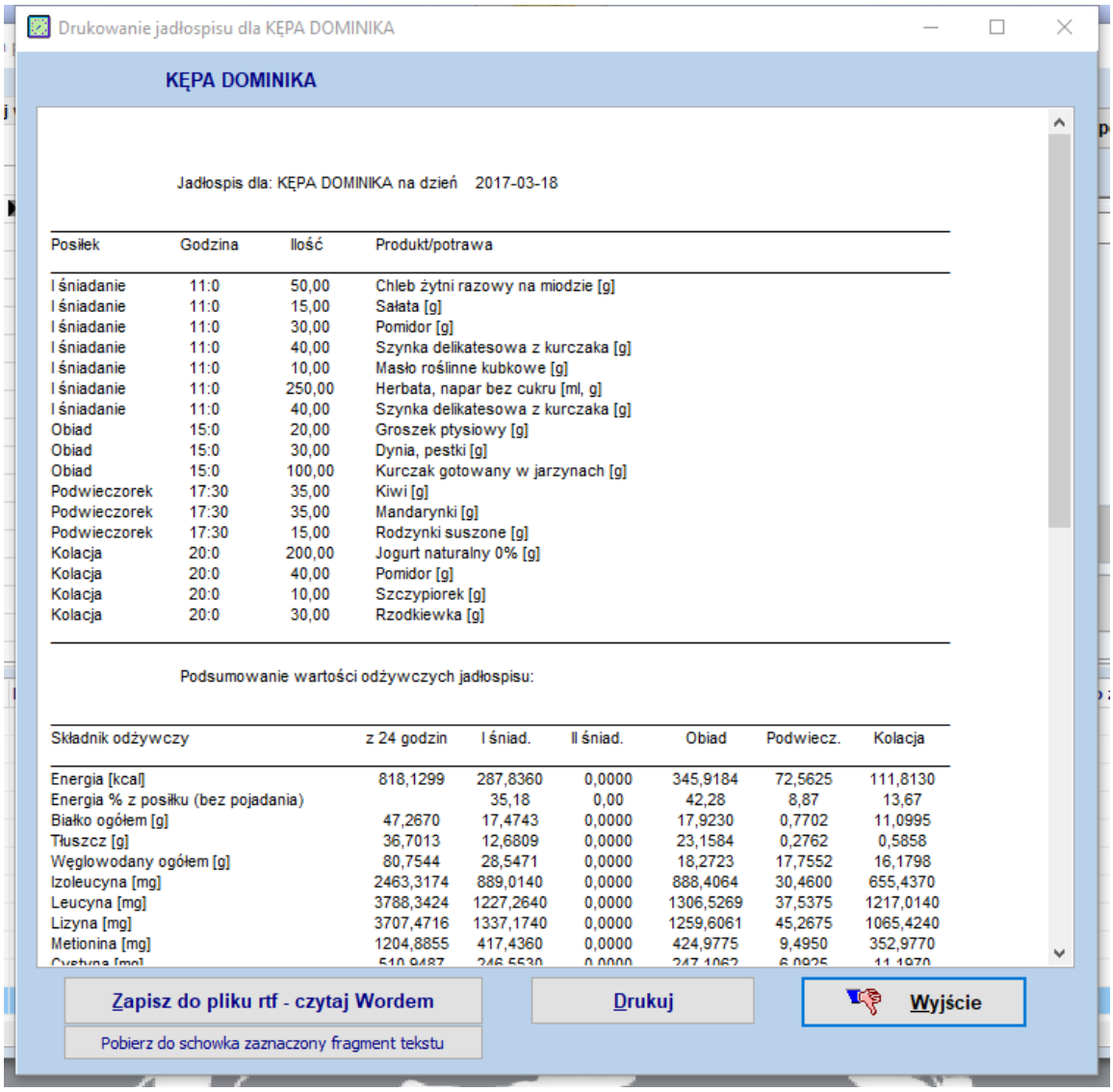
pokarmowego dla poszczególnych produktów i potraw wchodzących w skład jadłospisu. Może to pomóc prześledzić, które potrawy lub produkty dostarczają najwięcej np. energii, tłuszczu.

Istnieje możliwość zapisania zawartości pokazanej niżej tabeli w programie Excel w pliku z domyślną nazwą nazwisko+imię osoby.

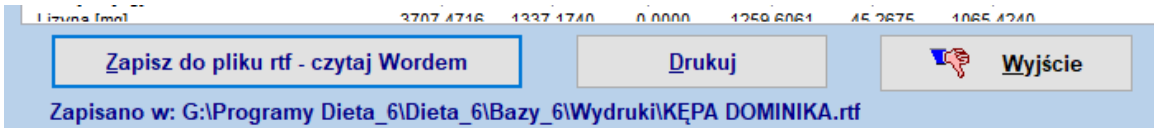


	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Posilek	Czas_godz	Czas_min	Naz_prod	Ilosc	Energia	Bialko_ogo	Tluszcz_oc	Weglowod	Blonnik_pokarmowy
2	I śniadanie	11	0	Chleb żytn	50	118,5	2,8	0,8	27	3,9
3	I śniadanie	11	0	Sałata [g]	15	1,8	0,1575	0,0225	0,3263	0,1575
4	I śniadanie	11	0	Pomidor [g	30	5,47	0,2592	0,0576	1,1808	0,3456
5	I śniadanie	11	0	Szynka del	40	47,23	6,9888	2,1504	0	0
6	I śniadanie	11	0	Masło rośli	10	66,6	0,03	7,5	0,04	0
7	I śniadanie	11	0	Herbata, n	250	1	0,25	0	0	0
8	I śniadanie	11	0	Szynka del	40	47,23	6,9888	2,1504	0	0
9	Obiad	15	0	Groszek pt	20	97,26	2,9796	5,9645	8,2512	0,3263
10	Obiad	15	0	Dynia, pes	30	171,6	7,35	13,74	5,4	1,59
11	Obiad	15	0	Kurczak go	100	77,05	7,5934	3,4539	4,6211	1,4438
12	Podwieczor	17	30	Kiwi [g]	35	17,85	0,2677	0,1487	4,1352	0,6247
13	Podwieczor	17	30	Mandarynk	35	11,81	0,1575	0,0525	2,94	0,4987
14	Podwieczor	17	30	Rodzynki s	15	42,9	0,345	0,075	10,68	0,975
15	Kolacja	20	0	Jogurt natu	200	98	10,2	0,4	13,4	0
16	Kolacja	20	0	Pomidor [g	40	7,3	0,3456	0,0768	1,5744	0,4608
17	Kolacja	20	0	Szczypiore	10	3,12	0,3649	0,0712	0,3738	0,2225
18	Kolacja	20	0	Rzodkiewka	30	3,4	0,189	0,0378	0,8316	0,4725

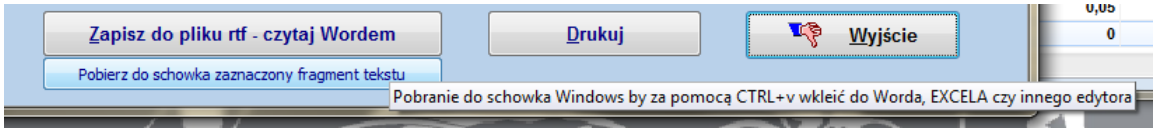
Wybranie przycisku *Drukuj* spowoduje wyświetlenie poniższego formularza.



Jadłospis można wydrukować (*Drukuj*) lub zapisać w formacie Word z rozszerzeniem rtf. Po wciśnięciu przycisku *Zapisz do pliku rtf – czytaj Wordem*, ukaże się informacja gdzie ten plik został zapisany.



Wybór opcji *Pobierz do schowka zaznaczony fragment tekstu* umożliwi skopiowanie zaznaczonego obszaru do Worda, Excela, notatnika lub innego edytora.



4.3.3 Przycisk *Pokaż podsumowanie spożycia dobowego*

W celu ułatwienia oceny jadłospisu lub diety względem norm w Diecie_6 dodano możliwość wszechstronnego porównania z normami. Tabela nie będzie wygenerowana jeśli dla wprowadzanego wywiadu/jadłospisu nie są dołączone normy.

Porównanie zawartości kopiowanej diety do norm

Uwaga: różnica ujemna oznacza niedobór do normy; różnica dodatnia oznacza nadmiar względem normy; puste pole - brak normy

Oznaczenie	Nazwa składnika	Jednostka	Spożycie 24h - S	Różnica S-EAR	Różnica S-RDA	Różnica S-AI	Różnica S-UL	% realizacji EAR	% realizacji RDA	% realizacji AI	% realizacji UL
s2	Energia w kJ	kJ	5690,89650								
s3	Energia w kcal	kcal	1352,40120	-997,59880				57,55			
s4	Woda	g	791,21600			-1208,78400				39,56	
s5	Białko ogółem	g	50,24060	-4,75940	-17,25940			91,35	74,43		
s6	Białko zwierzęce	g	24,18190								
s7	Białko roślinne	g	15,93770								
s8	Tłuszcz	g	37,88790	-40,11210	-40,11210			48,57	48,57		
s9	Węglowodany ogółem	g	208,93960								
s10	Popiół	g	11,26510								
s11	Sód	mg	2890,24990			1390,24990	590,24990			192,68	125,66
s12	Potas	mg	1867,97930			-1632,02070				53,37	
s13	Wapń	mg	305,24390	-494,75610	-694,75610		-2194,75610	38,16	30,52		12,21
s14	Fosfor	mg	642,65800	62,65800	-57,34200		-3357,34200	110,80	91,81		16,07
s15	Magnez	mg	260,43410	-4,56590	-59,56590		10,43410	98,28	81,39		104,17
s16	Żelazo	mg	11,84640	3,84640	-6,15360		-33,15360	148,08	65,81		26,33
s17	Cynk	mg	10,07780	3,27780	2,07780		-14,92220	148,20	125,97		40,31
s18	Miedź	mg	1,05920	0,35920	0,15920		-3,94080	151,31	117,69		21,18
s19	Mangan	mg	2,57190			0,77190	-8,42810			142,88	23,38
s20	Witamina A (ekwiw. retinolu)	µg	2832,75460	2332,75460	2132,75460			566,55	404,68		
s21	Retinol	µg	1771,02540				-1228,97460				59,03
s22	Beta-karoten	µg	6374,78360				-625,21640				91,07
s23	Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferolu)	mg	51,17450			43,17450	-248,82550			639,68	17,06

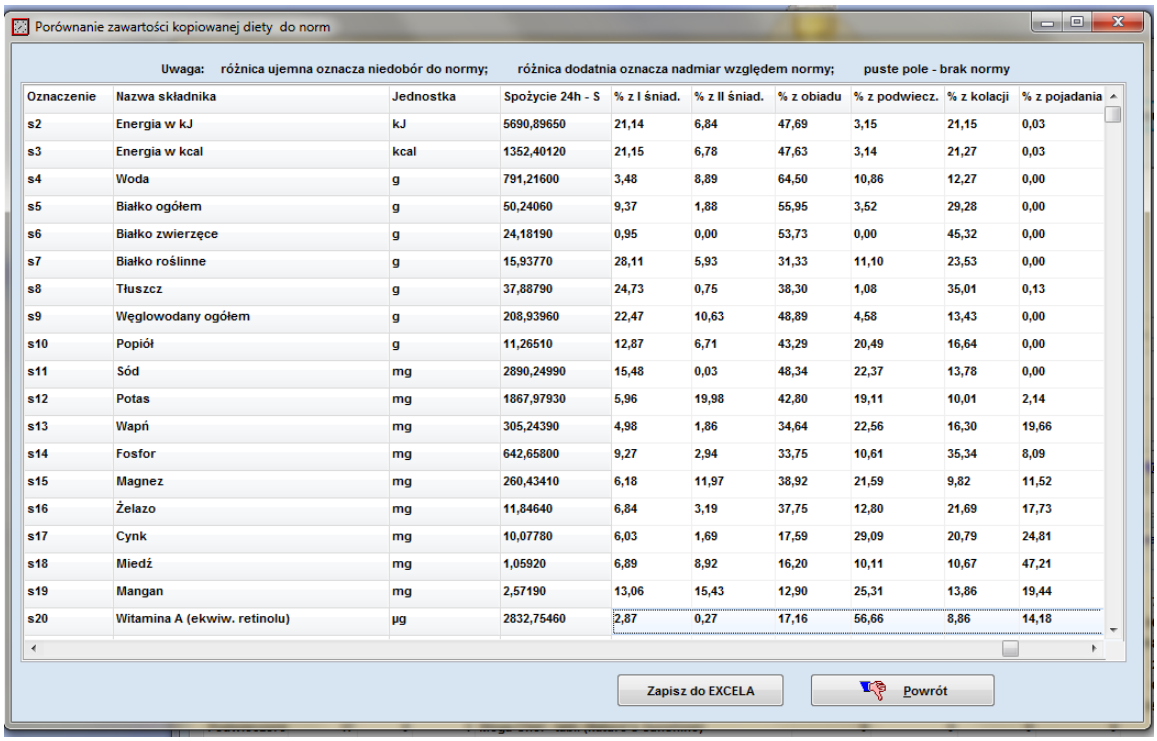
Zapisz do EXCELA Powrót

Porównanie zawartości kopiowanej diety do norm

Uwaga: różnica ujemna oznacza niedobór do normy; różnica dodatnia oznacza nadmiar względem normy; puste pole - brak normy

Oznaczenie	Nazwa składnika	Jednostka	Spożycie 24h - S	Ilość I śniad.	Ilość II śniad.	Ilość obiad	Ilość podwieczorek	Ilość kolacja	Ilość pojadanie
s2	Energia w kJ	kJ	5690,89650	1202,80000	389,34000	2714,24350	179,07300	1203,64000	1,80000
s3	Energia w kcal	kcal	1352,40120	286,00000	91,66500	644,16120	42,43500	287,70000	0,44000
s4	Woda	g	791,21600	27,52000	70,30800	510,35080	85,94220	97,09500	0
s5	Białko ogółem	g	50,24060	4,71000	0,94500	28,10580	1,76980	14,71000	0
s6	Białko zwierzęce	g	24,18190	0,23000	0	12,99190	0	10,96000	0
s7	Białko roślinne	g	15,93770	4,48000	0,94500	4,99290	1,76980	3,75000	0
s8	Tłuszcz	g	37,88790	9,37000	0,28350	14,51060	0,41080	13,26400	0,04900
s9	Węglowodany ogółem	g	208,93960	46,95000	22,20750	102,15650	9,56860	28,05700	0
s10	Popiół	g	11,26510	1,45000	0,75600	4,87650	2,30860	1,87400	0
s11	Sód	mg	2890,24990	447,30000	0,94500	1397,18070	646,50420	398,32000	0
s12	Potas	mg	1867,97930	111,30000	373,27500	799,39720	357,04710	186,96000	40,00000
s13	Wapń	mg	305,24390	15,20000	5,67000	105,77050	68,85540	49,74800	60,00000
s14	Fosfor	mg	642,65800	59,60000	18,90000	216,89790	68,16410	227,09600	52,00000
s15	Magnez	mg	260,43410	16,10000	31,18500	101,35880	56,22030	25,57000	30,00000
s16	Żelazo	mg	11,84640	0,81000	0,37800	4,47210	1,51690	2,56940	2,10000
s17	Cynk	mg	10,07780	0,60800	0,17010	1,77300	2,93130	2,09540	2,50000
s18	Miedź	mg	1,05920	0,07300	0,09450	0,17160	0,10710	0,11300	0,50000
s19	Mangan	mg	2,57190	0,33600	0,39690	0,33160	0,65100	0,35640	0,50000
s20	Witamina A (ekwiw. retinolu)	µg	2832,75460	81,40000	7,56000	486,10120	1604,98180	251,04660	401,66500

Zapisz do EXCELA Powrót



Porównanie zawartości kopiowanej diety do norm

Uwaga: różnica ujemna oznacza niedobór do normy; różnica dodatnia oznacza nadmiar względem normy; puste pole - brak normy

Oznaczenie	Nazwa składnika	Jednostka	Spożycie 24h - S	% z I śniad.	% z II śniad.	% z obiadu	% z podwiecz.	% z kolacji	% z pojadania
s2	Energia w kJ	kJ	5690,89650	21,14	6,84	47,69	3,15	21,15	0,03
s3	Energia w kcal	kcal	1352,40120	21,15	6,78	47,63	3,14	21,27	0,03
s4	Woda	g	791,21600	3,48	8,89	64,50	10,86	12,27	0,00
s5	Białko ogółem	g	50,24060	9,37	1,88	55,95	3,52	29,28	0,00
s6	Białko zwierzęce	g	24,18190	0,95	0,00	53,73	0,00	45,32	0,00
s7	Białko roślinne	g	15,93770	28,11	5,93	31,33	11,10	23,53	0,00
s8	Tłuszcz	g	37,88790	24,73	0,75	38,30	1,08	35,01	0,13
s9	Węglowodany ogółem	g	208,93960	22,47	10,63	48,89	4,58	13,43	0,00
s10	Popiół	g	11,26510	12,87	6,71	43,29	20,49	16,64	0,00
s11	Sód	mg	2890,24990	15,48	0,03	48,34	22,37	13,78	0,00
s12	Potas	mg	1867,97930	5,96	19,98	42,80	19,11	10,01	2,14
s13	Wapń	mg	305,24390	4,98	1,86	34,64	22,56	16,30	19,66
s14	Fosfor	mg	642,65800	9,27	2,94	33,75	10,61	35,34	8,09
s15	Magnez	mg	260,43410	6,18	11,97	38,92	21,59	9,82	11,52
s16	Żelazo	mg	11,84640	6,84	3,19	37,75	12,80	21,69	17,73
s17	Cynk	mg	10,07780	6,03	1,69	17,59	29,09	20,79	24,81
s18	Miedź	mg	1,05920	6,89	8,92	16,20	10,11	10,67	47,21
s19	Mangan	mg	2,57190	13,06	15,43	12,90	25,31	13,86	19,44
s20	Witamina A (ekwiw. retinolu)	µg	2832,75460	2,87	0,27	17,16	56,66	8,86	14,18

Zapisz do EXCELA Powrót

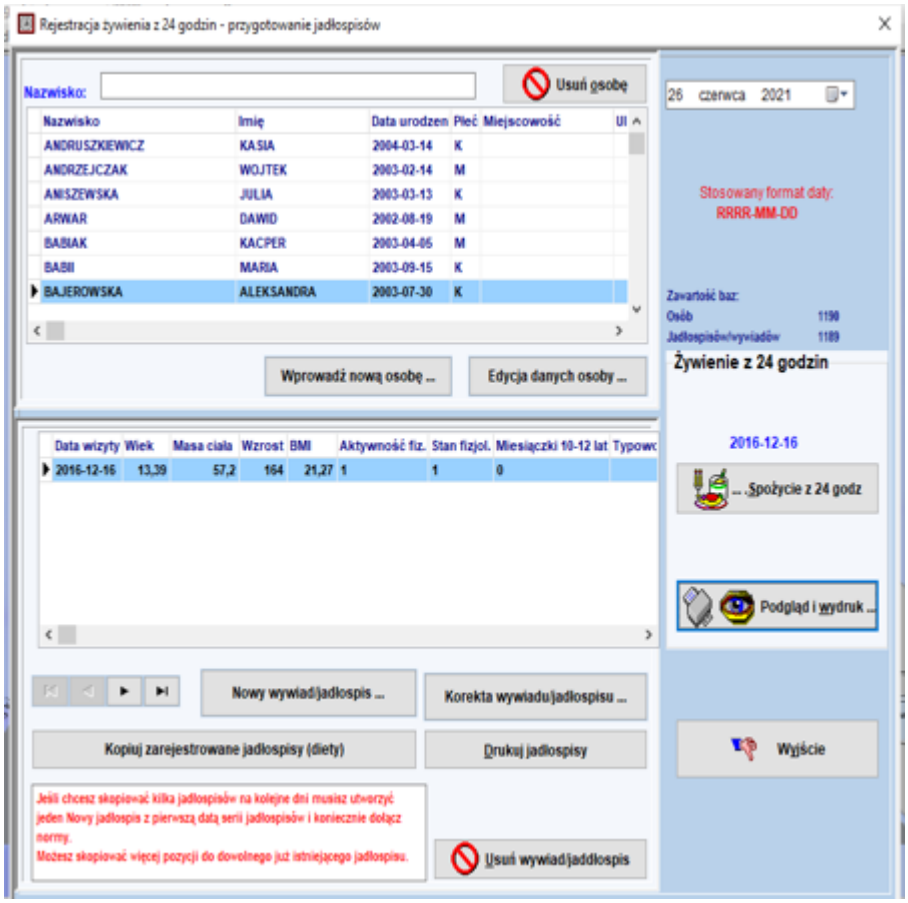
Przyciskiem *Pokaż podsumowanie spożycia dobowego* generujemy tabelę, której zawartość daje możliwość pełnej oceny dobowego spożycia. Kolejne kolumny zawierają:

- spożycie ogółem w ciągu 24 godzin;
- w celu ułatwienia „wstrzelenia się” do odpowiedniego poziomu spożycia podane są różnice: spożycie minus norma (EAR, RDA, AI, UL) – ujemna oznacza zbyt niskie spożycie, dodatnia nadwyżkę spożycia ponad normę;
- % realizacji poszczególnych norm;
- ilość spożycia wszystkich składników z poszczególnych posiłków w ciągu doby;
- udział ilości z poszczególnych posiłków względem spożycia dobowego w %.

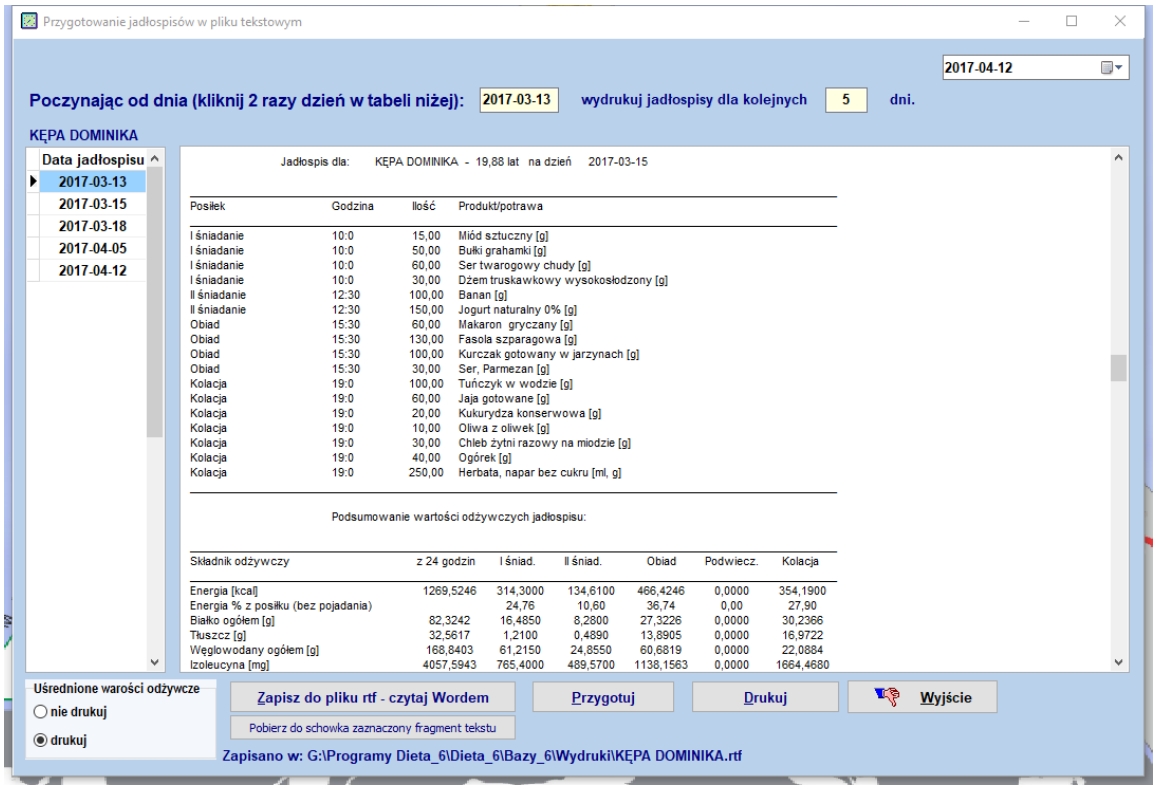
Informacje zawarte w tabeli można przenieść do Excela używając przycisku *Zapis do Excela*.

4.3.4. Przycisk *Drukuj jadłospisy*

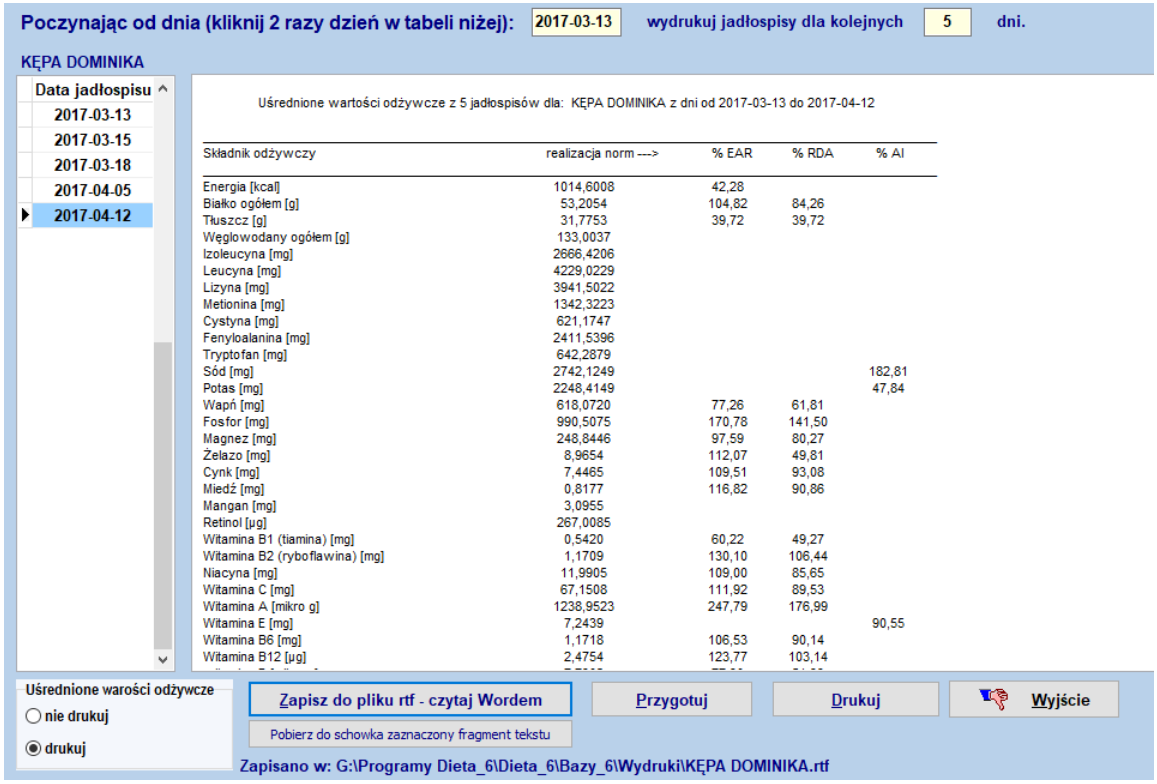
Wyżej omówiony wydruk dotyczy tylko jednego, aktualnie opracowywanego jadłospisu. Dzięki tej funkcji możemy wydrukować wiele jadłospisów wraz z obliczoną dla każdego zawartością energii i prawie sześćdziesięciu składników odżywczych, z rozkładem na poszczególne posiłki. Na końcu wydruku podane jest uśrednione spożycie dobowe z drukowanych jadłospisów oraz uśredniony procent realizacji normy.



Po naciśnięciu przycisku *Drukuj jadłospisy* klikamy dwukrotnie w datę wybranego jadłospisu (np. 2017-03-13), wtedy wydruk dotyczyć będzie wszystkich jadłospisów z tą datą i następnych, w przypadku jak niżej wskazujemy 5 jadłospisów. Po wskazaniu pierwszego dnia liczbę dni do wydruku możemy też wpisać w polu na górze okna. Spożycie i składniki odżywcze będą drukowane dla każdego dnia.



Jeśli chcemy mieć uśrednione spożycie składników odżywczych z analizowanych dni oraz uśredniony procent realizacji normy, w polu *Uśrednione wartości odżywcze* wybieramy opcję *drukuj* (domyślnie), jeśli chcemy otrzymać informacje dotyczące tylko wartości odżywczej zaznaczmy opcję *nie drukuj*. Jeśli wybraliśmy opcję *drukuj*, uśrednione spożycie i procent realizacji norm będzie wyglądać jak niżej.



Wciśnięcie przycisku *Przygotuj* spowoduje przygotowanie całego tekstu. Wybranie przycisku *Drukuj* uruchomi drukarkę. Jeśli chcemy inaczej wykorzystać tekst, możemy zapisać w formacie *rtf* by przejąć do Worda (program wskaże nazwę i miejsce zapisanego pliku – patrz wyżej). Możemy też zaznaczyć dowolny fragment tekstu, pobrać przyciskiem do schowka i wkleić do jakiegokolwiek edytora tekstu.

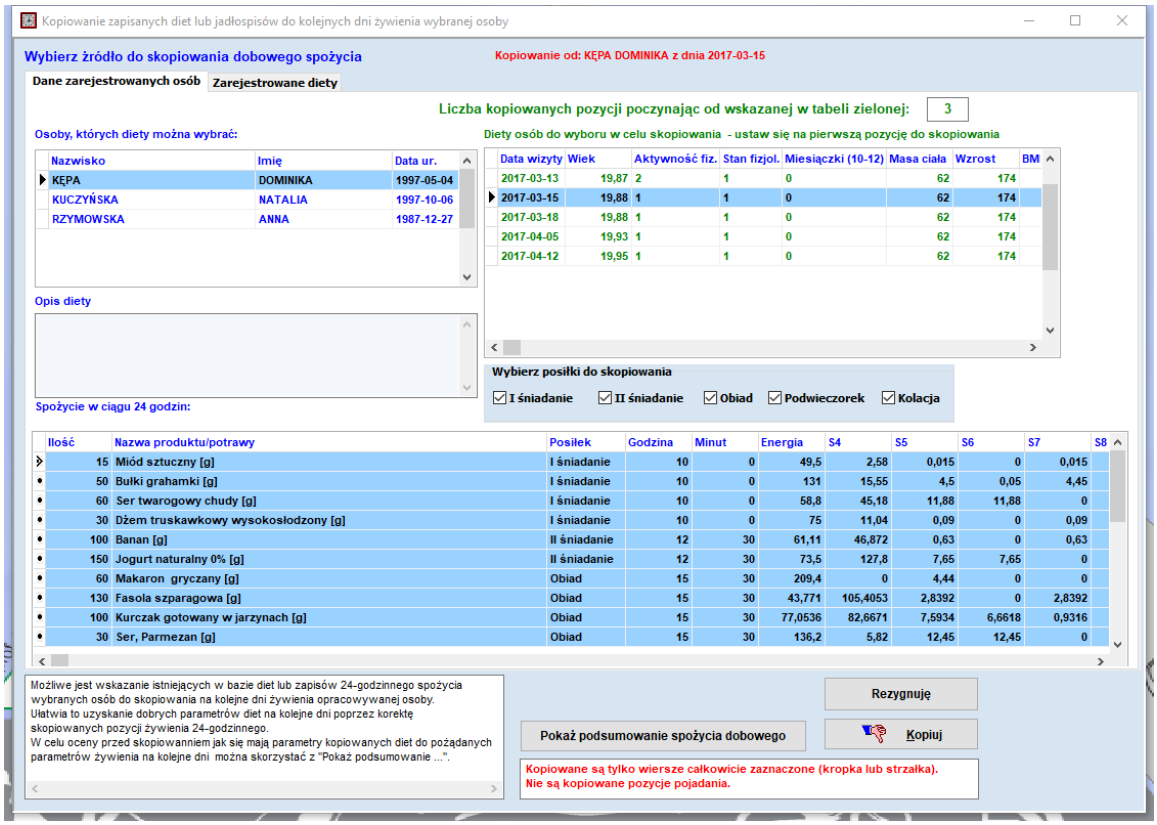
4.3.5. Przycisk *Kopiuj zarejestrowane jadłospisy (diety)*

Program umożliwia wykorzystanie już istniejących jadłospisów i diet, aby z nich lub ich fragmentów skomponować nowy jadłospis. W polu widzenia są jadłospisy z aktywnej bazy jadłospisów/wywiadów i aktywnej bazy diet, wskazanych na pasku pod piramidą. Jeśli masz kilka baz diet w różnych plikach, podłącz odpowiednią bazę diet z „gotowcami”, z których chcesz skorzystać. Patrz punkt 3.2.2.

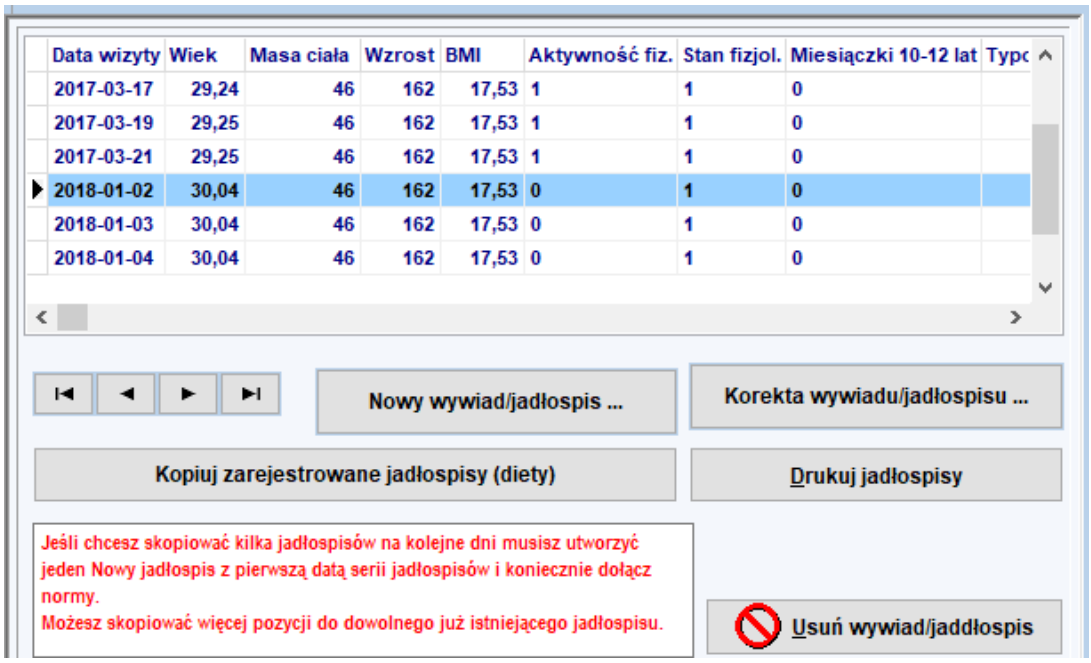
4.3.5.1. Kopiowanie jednego lub serii jadłospisów

Załóżmy, że planując żywienie pani Rzymowskiej chcemy skopiować 3 kolejne jadłospisy przygotowane wcześniej pani Kępie poczynając od 2018-01-02. Ustalamy w kalendarzu wybraną datę, podświetlamy panią Rzymowską i tworzymy nowy jadłospis z dołączonymi poprawnie normami (uwzględniając zasady z punktu 4.2). Następnie:

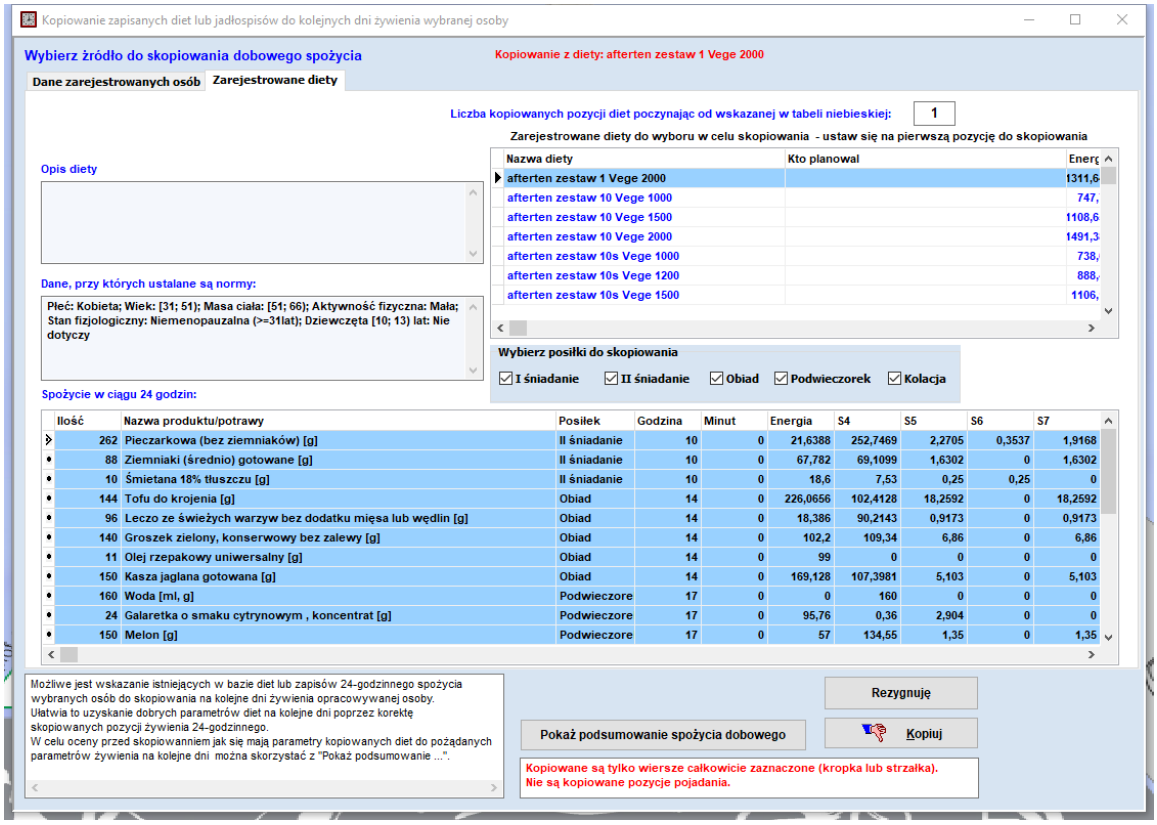
- naciskamy przycisk *Kopiuj zarejestrowane jadłospisy (wywiady)*



- wybieramy panią Kępę, wstawiamy jako liczbę kopiowanych dni 3, wskazujemy w tabeli pierwszy dzień, np. 2017-03-15, klikamy przycisk Kopiuj i w efekcie mamy, jak niżej widać, skopiowane 3 jadłospisy u pani Rzymowskiej, na których dokonujemy niezbędnych korekt.

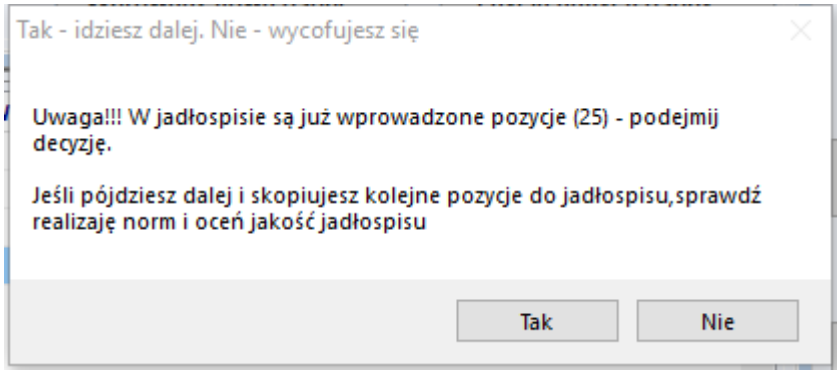


W przypadku kopiowania „gotowca” z bazy diet, z reguły ma sens kopiowanie tylko jednego jadłospisu. Wybieramy opcję *Zarejestrowane diety* i wskazujemy jadłospis, który chcemy skopiować z aktywnej bazy diet i *Kopiuj*.



4.3.5.2. Komponowanie tworzonego jadłospisu z fragmentów zarejestrowanych jadłospisów lub diet

Skopiować możemy cały jadłospis lub wybrane posiłki ewentualnie wybrane produkty lub potrawy do pustego jadłospisu, jak wyżej, lub uzupełniać częściowo zapełniony jadłospis. Przy częściowo zapełnionym jadłospisie pojawia się komunikat:



Jeśli wybierzemy *Tak* idziemy do okna jak wyżej i wybieramy jadłospisy, diety, posiłki, pojedyncze pozycje by dodać je do tworzonego jadłospisu. Dla każdego jadłospisu można te kroki wykonywać wielokrotnie.

4.4. Sposób wprowadzania danych o spożyciu i receptury potraw

4.4.1 Wybór: baza rynkowa – baza jadalna

Przy wprowadzaniu danych o wielkości porcji spożywanych produktów możliwe jest wprowadzanie danych zarówno z bazy produktów rynkowych jak i z bazy produktów jadalnych. Kryterium wyboru bazy stanowi sposób w jaki szacowana jest wielkość spożytej porcji. Jeśli przy szacowaniu wielkości porcji korzystamy z Albumu, zdjęcie przedstawia np. jabłko ze skórką, respondent wskazuje wielkość spożytego owocu - wówczas do wprowadzenia danych stosujemy bazę rynkową, nawet jeśli respondent owoc obrał i odrzucił gniazdo nasienne (w rzeczywistości spożył produkt jadalny) ponieważ gramatura pod wskazanym w Albumie zdjęciem dotyczy produktu rynkowego. Jednak jeśli spożywane porcje są przez respondenta ważone – to w przypadku, kiedy respondent zważył owoc przed obraniem i usunięciem gniazda nasiennego – korzystamy z bazy rynkowej, a w przypadku zważenia owocu obranego i pozbawionego gniazda – z bazy jadalnej.

W przypadku potraw, podobnie jak w przypadku produktów gotowych do bezpośredniego spożycia (bez odpadków) wartość energetyczna i odżywcza w obu bazach – ryn-

kowej i jadalnej - jest taka sama, a zatem nie ma znaczenia, która z baz zostanie wskazana przy wprowadzaniu informacji.

4.4.2 Wprowadzanie potraw

Mając na względzie łatwość w posługiwaniu się programem Dieta 6.D należało dokonać wyboru pomiędzy ilością potraw w bazie (większa ilość potraw wydłuża czas wyszukiwania potrawy), a jak najlepszym ich doborem, umożliwiającym uwzględnienie indywidualnych zwyczajów żywieniowych rzutujących na sposób żywienia, a przez to na stan zdrowia. Aby sprostać temu zadaniu zdecydowano, że w bazie zawarta będzie wartość energetyczna i odżywcza podstawowego składu recepturowego potraw bez uwzględnienia dodatków takich jak np.; śmietana, mąka do zagęszczenia potrawy lub tłuszczów stosowanych do smażenia czy różnych sosów stosowanych wymiennie do surówek lub sałatek. Umożliwiło to, przy relatywnie krótkiej liście potraw, obliczenie ich wartości odżywczej z uwzględnieniem indywidualnych preferencji dotyczących tych dodatków. Zgodnie z procedurą badań sposobu żywienia, a zwłaszcza wywiadu o spożyciu w ciągu ostatnich 24 godzin, rolą ankietera jest ustalenie z respondentem takich szczegółów dotyczących przygotowywanych potraw jak ilość, rodzaj (np. olej, śmietana - % tłuszczu) i sposób dodawania (np. do garnka, do talerza) takich dodatków jak tłuszcz do smażenia, do zasmażek, śmietana do zup czy surówek itp.
Przy opracowaniu receptur potraw, w określaniu wydajności, uwzględniono zwyczajowy rodzaj i wielkość dodatków tłuszczu, śmietany, tartej bułki, mąki itp. Dodatek ten (przykładowo 20 ml śmietany do 400 g zupy) w praktyce nie wpływa na wielkość porcji szacowanej przez respondenta przy użyciu Albumu. Aby utrzymać jednakowy błąd wynikający z zastosowanych metod proponuje się jednakowy sposób wprowadzania potraw spożywanych z takimi dodatkami i bez nich.

Przy wprowadzaniu informacji o wielkości spożycia dodatków tłuszczu, śmietany, tartej bułki, mąki itp. proponuje się przyjęcie następującej procedury:

- Wybór potrawy
- Wprowadzenie ilości zgodnej z ilością podaną przez respondenta
- Jeśli potrawa wymaga uzupełnienia:
  - Ustalenie z respondentem jakie produkty i w jakich ilościach były dodane
  - Wprowadzenie odpowiednich produktów i ilości
- Jeśli ustalenie ilości dodatków było niemożliwe:

- Sprawdzenie w opcji „ilość-pomoc” jakie produkty i w jakich ilościach mogą być zgodnie z recepturą dodawane do danej potrawy
- Wprowadzenie właściwych produktów w ilościach zgodnych z recepturą, po przeliczeniu na wielkość spożytej porcji.

PRZYKŁAD: Zgodnie z recepturą dodatek śmietany do talerza zupy (400 g) wynosi 20 g, ale respondent spożył 600 g zupy.

1. Wprowadzamy ilość zupy: 600 g
2. Obliczamy ilość śmietany:

400 g zupy – 20 g śmietany

600 g zupy - ? g śmietany

600* 20/400=30

- Proponowana procedura nie przewiduje „dodawania”, ani „odejmowania” ilości produktów do których stosowane są dodatki ponieważ ich wielkość została już uwzględniona w wydajności przy obliczaniu wartości odżywczej.
- Podobnie, dla uniknięcia nieprzewidzianych błędów, nie zaleca się zwiększania lub zmniejszania ilości spożywanej potrawy w przypadku kiedy żadne dodatki nie zostały zastosowane.

Błąd wynikający z takiej procedury jest niewspółmiernie mały w porównaniu z błędem popełnianym przy szacowaniu wielkości porcji i samodzielnym korygowaniem wartości odżywczej.

Zupy „czyste” spożywane z dodatkiem ziemniaków, makaronu, kasz, ryżu, fasoli. Wielkości recepturowe tych dodatków do zup (np. pomidorowa) zostały uwzględnione w opcji „ilość-pomoc”.

Należy:

- wprowadzić recepturową ilość dodatku
- wprowadzić ilość potrawy zgodną z ilością wskazaną przez respondenta

Jeśli respondent spożył inną ilość zupy niż wskazana w opcji „ilość-pomoc”, to wielkość takiego dodatku powinna być obliczona analogicznie jak np. ilość śmietany.

Jeśli **receptura nie przewiduje dodatku ziemniaków, makaronu, kasz, ryżu, fasoli** (co zostało uwzględnione w nazwie potrawy), **a respondent spożył je**, wówczas należy:

- spożytą ilość dodatków oszacować na zdjęciu w Albumie
- wprowadzić ilość dodatków
- wprowadzić ilość potrawy, pomniejszoną o ilość dodatku ziemniaków, makaronu, kaszy, ryżu lub fasoli.

PRZYKŁAD: Respondent spożył 400 g kapuśniaku z ziemniakami (w jednym talerzu). Ilość ziemniaków oszacował na podstawie zdjęcia w Albumie na 100 g.

Należy wprowadzić:

ziemniaki 100 g,

kapuśniak 400g –100g = 300 g.

4.4.3 Postępowanie w przypadku braku produktów lub potraw w bazie danych

Liczba produktów spożywczych spotykanych na rynku i potraw znacznie przekracza liczbę produktów i potraw uwzględnionych w Tabelach wartości odżywczej a także w bazie programu. Z tego względu zachodzi konieczność wprowadzania w miejsce brakujących produktów, produktów podobnych, o zbliżonej wartości odżywczej (tabela 7). Podobnie należy postępować w przypadku potraw. Autorzy mają świadomość istnienia różnic w wartości odżywczej pomiędzy tą samą potrawą przygotowywaną w restauracji, domu czy szpitalu jednak ze względu na standaryzację procedury zbierania informacji żywieniowych sugeruje się dobranie potrawy o zbliżonym składzie, zamiast wprowadzania składu surowcowego danej potrawy. Możliwe jest również wykorzystanie do skomponowania nowej potrawy, potraw już istniejących w programie np. dodatku ziemniaków, makaronu, czy kasz do zup „gęstych” lub takich, w których nazwie podano, że dodatków tych nie przewidywała dana receptura.

Tabela 7. Propozycja stosowania produktów zastępczych w przypadku braku produktów lub potraw w bazie danych

Lp.	Nazwa produktu	Sugerowany produkt zastępczy
1.	Ciastka lub torty z bitą śmietaną	Ciasto biszkoptowe + bita śmietana
2.	Drożdżówka z budyniem	Bułka maślana + budyń (20 g)
3.	Zupki "chińskie"	Przyprawa „Jarzynka” + makaron + słonina+ mąka typ 500

4.	Zupy z proszku np. gorący kubek	Przyprawa „Jarzynka” + mąka typ 500 + słonina+ makaron lub bułka tarta
5.	Gotowe dania typu „danie w 5 minut”	Z przybliżonego składu
6.	Sok wiśniowy	Sok ananasowy
7.	Belriso	Ryż na mleku (1/2 recepturowej porcji mleka)
8.	Mas-mix	Finea mix
9.	Gulasz sojowy	Kotlety sojowe
10.	Grzyby suszone	Pieczarki (ilość ustalana na podstawie zawartości wody)
11.	Zapiekanki (fast food)	Ze składu

4.5. Obliczanie ilości spożytych składników odżywczych w ciągu doby dla jednej osoby

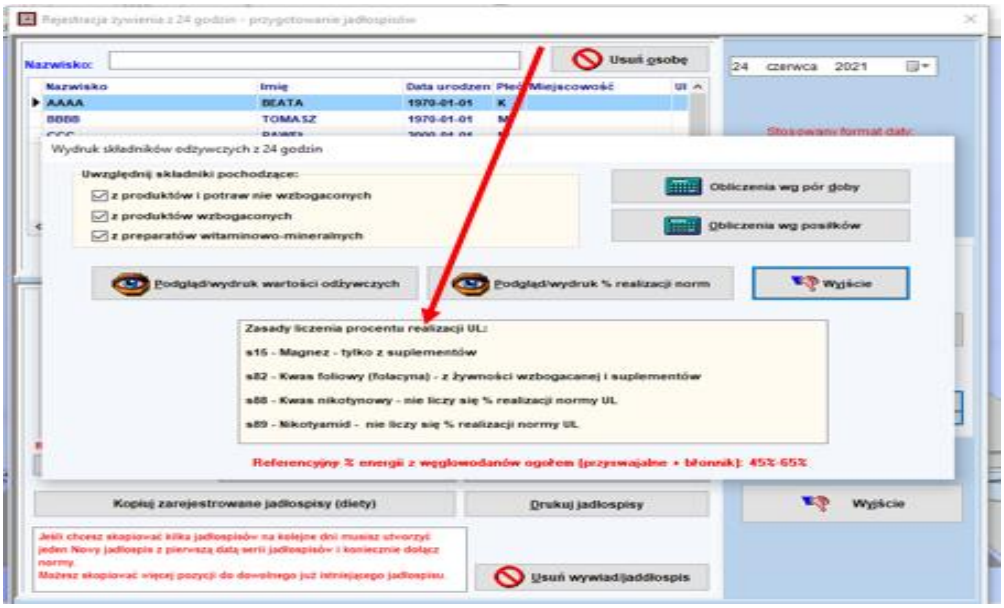
Analiza indywidualnego spożycia na tle norm jest zawarta także w tabeli omówionej w punkcie 4.3.1. Przeznaczona jest ona raczej jako wsparcie przy komponowaniu diet o określonych parametrach. Nie daje jednak ona możliwości wykluczania przy ocenie spożycia preparatów witaminowo-mineralnych oraz produktów wzbogaconych. Nie uwzględnia także opisanych niżej zasad liczenia procentu realizacji normy UL. Na rycinie umieszczonej poniżej znajduje się wskazany czerwoną strzałką wykaz składników odżywczych, dla których norma UL ustalana jest tylko dla suplementów, tylko dla żywności wzbogacanej lub dla żywności wzbogacanej i suplementów.

4.5.1 *Podgląd i wydruk* z formularza *Rejestracja żywienia z 24 godzin*

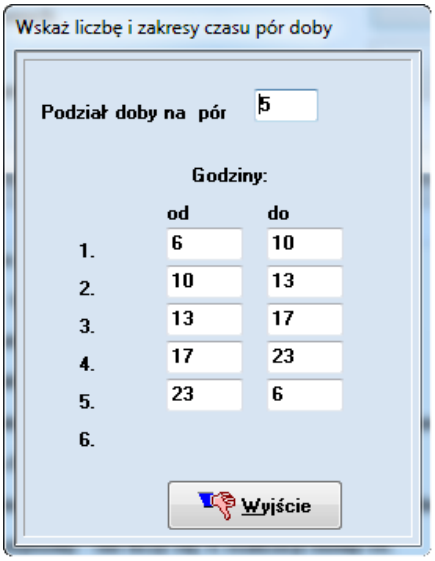
Przycisk *Podgląd i wydruk* z głównego okna wywiadu daje możliwość wydruku ilości spożytych składników odżywczych w ciągu doby oraz w rozbiciu na posiłki lub pory doby określone zakresami godzin. Możliwy jest podgląd i wydruk wyników:

- tylko z żywności wzbogacanej - wybierając opcję *„z produktów i potraw wzbogacanych”*,
- tylko z żywności - wybierając dwie opcje *„z produktów i potraw wzbogacanych”,* oraz *„z produktów i potraw nie wzbogacanych”*
- tylko z suplementów - wybierając opcję *„z preparatów witaminowo-mineralnych”*,

- z żywności oraz suplementów – wybierając wszystkie opcje.
- z suplementów i żywności wzbogacanej – wybierając opcje opcję „z produktów i potraw wzbogacanych” i „z preparatów witaminowo-mineralnych”.

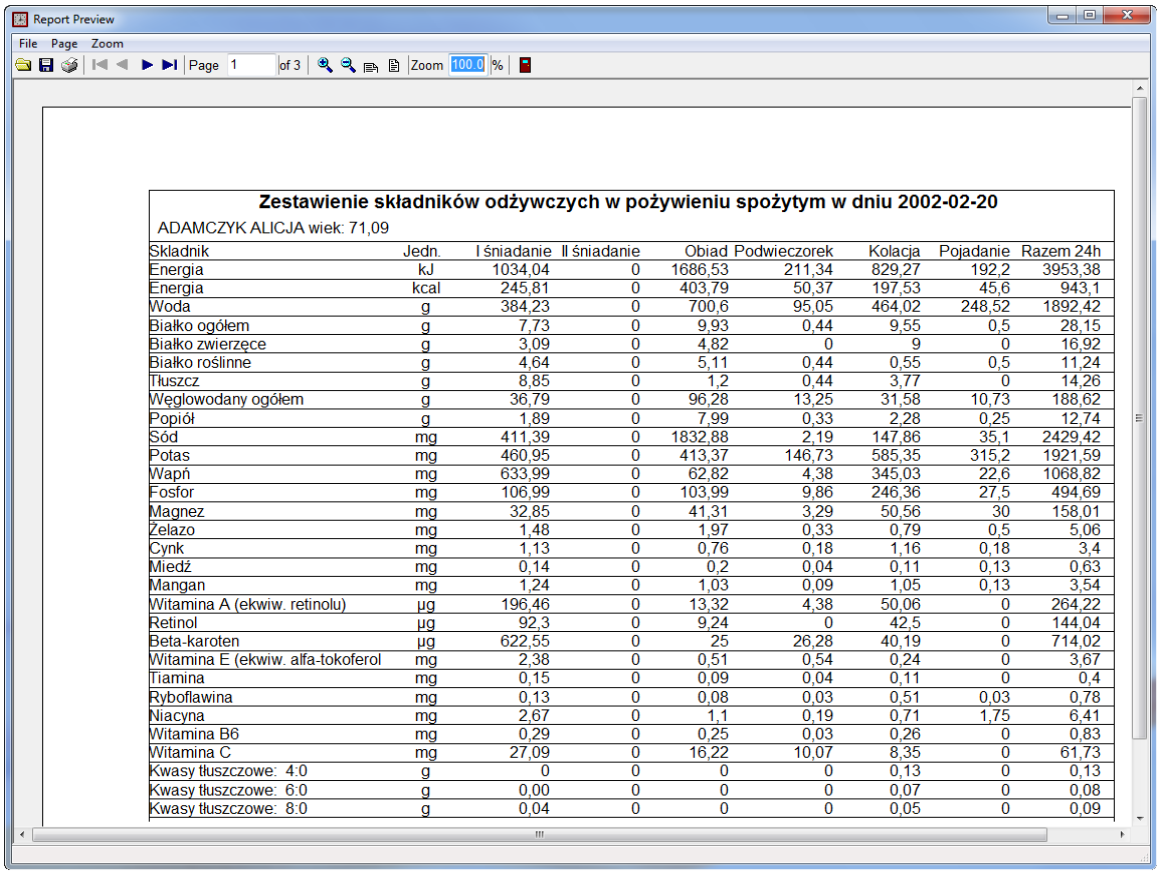


Po ewentualnym wyłączeniu składników pochodzących ze źródeł nas nie interesujących należy kliknąć przycisk *Obliczenia wg posiłków* lub przycisk *Obliczenia wg pór doby*. Domyślny podział doby można zmienić według własnych potrzeb.



4.5.2 Zawartość drukowanych tabel

a) ilość wg posiłków

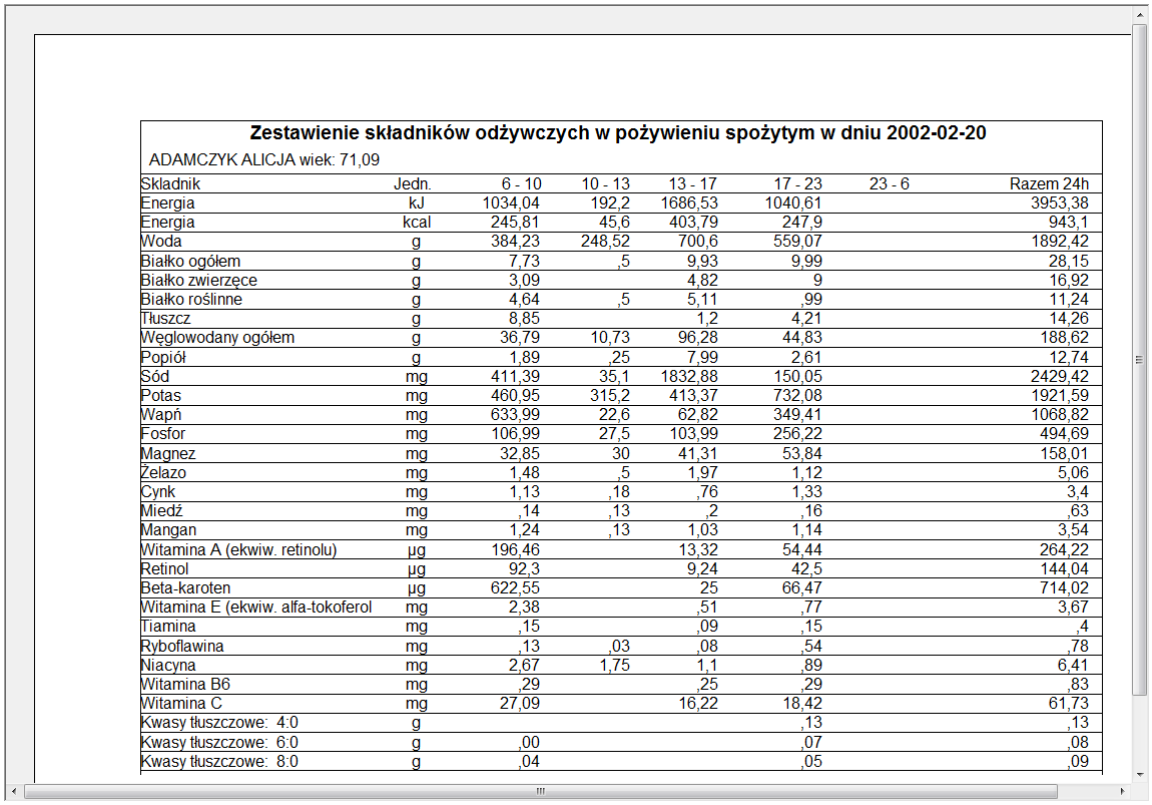


Zestawienie składników odżywczych w pożywieniu spożytym w dniu 2002-02-20

ADAMCZYK ALICJA wiek: 71,09

Składnik	Jedn.	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Pojadanie	Razem 24h
Energia	kJ	1034,04	0	1686,53	211,34	829,27	192,2	3953,38
Energia	kcal	245,81	0	403,79	50,37	197,53	45,6	943,1
Woda	g	384,23	0	700,6	95,05	464,02	248,52	1892,42
Białko ogółem	g	7,73	0	9,93	0,44	9,55	0,5	28,15
Białko zwierzęce	g	3,09	0	4,82	0	9	0	16,92
Białko roślinne	g	4,64	0	5,11	0,44	0,55	0,5	11,24
Tłuszcz	g	8,85	0	1,2	0,44	3,77	0	14,26
Węglowodany ogółem	g	36,79	0	96,28	13,25	31,58	10,73	188,62
Popiół	g	1,89	0	7,99	0,33	2,28	0,25	12,74
Sód	mg	411,39	0	1832,88	2,19	147,86	35,1	2429,42
Potas	mg	460,95	0	413,37	146,73	585,35	315,2	1921,59
Wapń	mg	633,99	0	62,82	4,38	345,03	22,6	1068,82
Fosfor	mg	106,99	0	103,99	9,86	246,36	27,5	494,69
Magnez	mg	32,85	0	41,31	3,29	50,56	30	158,01
Żelazo	mg	1,48	0	1,97	0,33	0,79	0,5	5,06
Cynk	mg	1,13	0	0,76	0,18	1,16	0,18	3,4
Miedź	mg	0,14	0	0,2	0,04	0,11	0,13	0,63
Mangan	mg	1,24	0	1,03	0,09	1,05	0,13	3,54
Witamina A (ekwiw. retinolu)	µg	196,46	0	13,32	4,38	50,06	0	264,22
Retinol	µg	92,3	0	9,24	0	42,5	0	144,04
Beta-karoten	µg	622,55	0	25	26,28	40,19	0	714,02
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferol	mg	2,38	0	0,51	0,54	0,24	0	3,67
Tiamina	mg	0,15	0	0,09	0,04	0,11	0	0,4
Ryboflawina	mg	0,13	0	0,08	0,03	0,51	0,03	0,78
Niacyna	mg	2,67	0	1,1	0,19	0,71	1,75	6,41
Witamina B6	mg	0,29	0	0,25	0,03	0,26	0	0,83
Witamina C	mg	27,09	0	16,22	10,07	8,35	0	61,73
Kwasy tłuszczowe: 4:0	g	0	0	0	0	0,13	0	0,13
Kwasy tłuszczowe: 6:0	g	0,00	0	0	0	0,07	0	0,08
Kwasy tłuszczowe: 8:0	g	0,04	0	0	0	0,05	0	0,09

b) ilość wg pór doby



Zestawienie składników odżywczych w pożywieniu spożytym w dniu 2002-02-20

ADAMCZYK ALICJA wiek: 71,09

Składnik	Jedn.	6 - 10	10 - 13	13 - 17	17 - 23	23 - 6	Razem 24h
Energia	kJ	1034,04	192,2	1686,53	1040,61		3953,38
Energia	kcal	245,81	45,6	403,79	247,9		943,1
Woda	g	384,23	248,52	700,6	559,07		1892,42
Białko ogółem	g	7,73	,5	9,93	9,99		28,15
Białko zwierzęce	g	3,09		4,82	9		16,92
Białko roślinne	g	4,64	,5	5,11	,99		11,24
Tłuszcz	g	8,85		1,2	4,21		14,26
Węglowodany ogółem	g	36,79	10,73	96,28	44,83		188,62
Popiół	g	1,89	,25	7,99	2,61		12,74
Sód	mg	411,39	35,1	1832,88	150,05		2429,42
Potas	mg	460,95	315,2	413,37	732,08		1921,59
Wapń	mg	633,99	22,6	62,82	349,41		1068,82
Fosfor	mg	106,99	27,5	103,99	256,22		494,69
Magnez	mg	32,85	30	41,31	53,84		158,01
Żelazo	mg	1,48	,5	1,97	1,12		5,06
Cynk	mg	1,13	,18	,76	1,33		3,4
Miedź	mg	,14	,13	,2	,16		,63
Mangan	mg	1,24	,13	1,03	1,14		3,54
Witamina A (ekwiw. retinolu)	µg	196,46		13,32	54,44		264,22
Retinol	µg	92,3		9,24	42,5		144,04
Beta-karoten	µg	622,55		25	66,47		714,02
Witamina E (ekwiw. alfa-tokoferol	mg	2,38		,51	,77		3,67
Tiamina	mg	,15		,09	,15		,4
Ryboflawina	mg	,13	,03	,08	,54		,78
Niacyna	mg	2,67	1,75	1,1	,89		6,41
Witamina B6	mg	,29		,25	,29		,83
Witamina C	mg	27,09		16,22	18,42		61,73
Kwasy tłuszczowe: 4:0	g				,13		,13
Kwasy tłuszczowe: 6:0	g	,00			,07		,08
Kwasy tłuszczowe: 8:0	g	,04			,05		,09

c) % realizacji norm

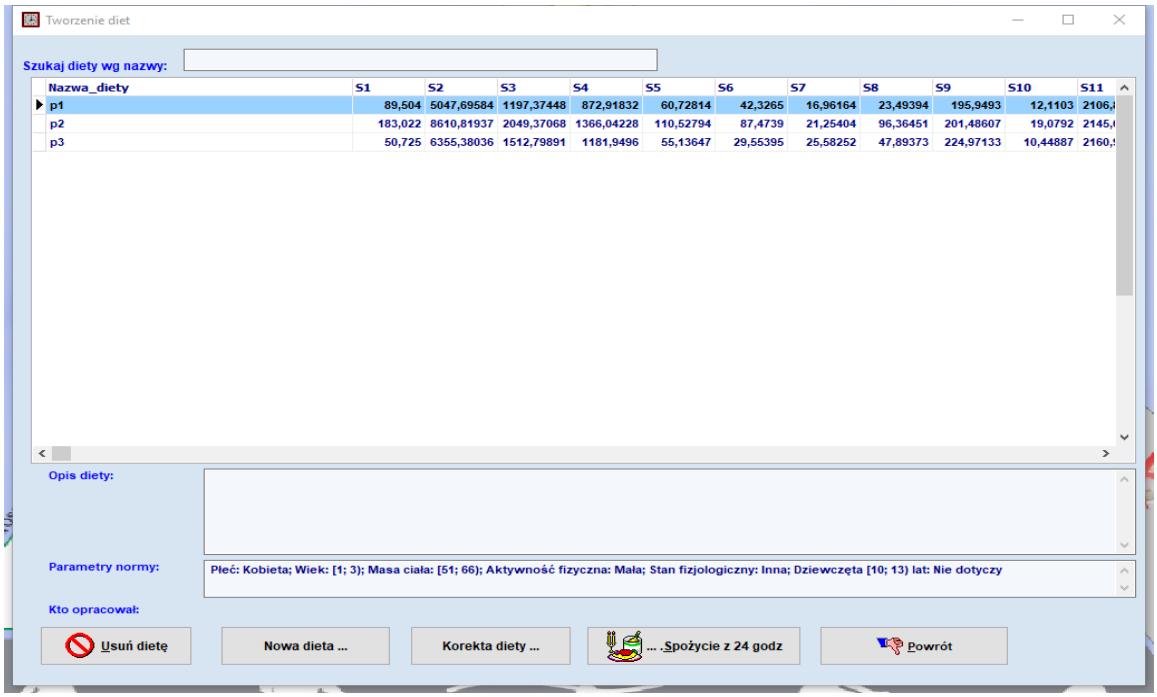
Procenty realizacji norm w pożywieniu spożytym w dniu 2002-02-20

ADAMCZYK ALICJA wiek: 71,09

Składnik	Jednostka	Razem	EAR	% EAR	RDA	% RDA	AI	% AI	UL	% UL
Energia	kJ	3953,38	0	0	0	0	0	0	0	0
Energia	kcal	943,1	2100	44,91	0	0	0	0	0	0
Woda	g	1892,42	0	0	0	0	2700	70,09	0	0
Białko ogółem	g	28,15	58	48,54	72	39,1	0	0	0	0
Białko zwierzęce	g	16,92	0	0	0	0	0	0	0	0
Białko roślinne	g	11,24	0	0	0	0	0	0	0	0
Tłuszcz	g	14,26	70	20,37	70	20,37	0	0	0	0
Węglowodany ogółem	g	188,62	0	0	0	0	0	0	0	0
Popiół	g	12,74	0	0	0	0	0	0	0	0
Sód	mg	2429,42	0	0	0	0	1300	186,88	0	0
Potas	mg	1921,59	0	0	0	0	4700	40,88	0	0
Wapń	mg	1068,82	0	0	0	0	1300	82,22	2500	42,75
Fosfor	mg	494,69	580	85,29	700	70,67	0	0	3000	16,49
Magnez	mg	158,01	265	59,62	320	49,38	0	0	250	0
Żelazo	mg	5,06	6	84,4	10	50,64	0	0	45	11,25
Cynk	mg	3,4	6,8	49,94	8	42,45	0	0	25	13,58
Miedź	mg	0,63	0,7	89,94	0,9	69,96	0	0	5	12,59
Mangan	mg	3,54	0	0	0	0	0	0	0	0
Witamina A (ekwiw. retinolu)	µg	264,22	500	52,84	700	37,75	0	0	0	0
Retinol	µg	144,04	0	0	0	0	0	0	1500	9,6
Beta-karoten	µg	714,02	0	0	0	0	0	0	7000	0
Witamina E (ekwiw. alfa-tokofe	mg	3,67	0	0	0	0	8	45,82	300	1,22
Tiamina	mg	0,4	0,9	44,17	1,1	36,14	0	0	100	0
Ryboflawina	mg	0,78	0,9	86,33	1,1	70,64	0	0	40	0
Niacyna	mg	6,41	11	58,3	14	45,81	0	0	0	0
Witamina B6	mg	0,83	1,3	63,82	1,5	55,31	0	0	25	3,32
Witamina C	mg	61,73	60	102,89	75	82,31	0	0	2000	3,09
Kwasy tłuszczowe: 4:0	g	0,13	0	0	0	0	0	0	0	0
Kwasy tłuszczowe: 6:0	g	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0
Kwasy tłuszczowe: 8:0	g	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0

5. Opcja Tworzenie diet

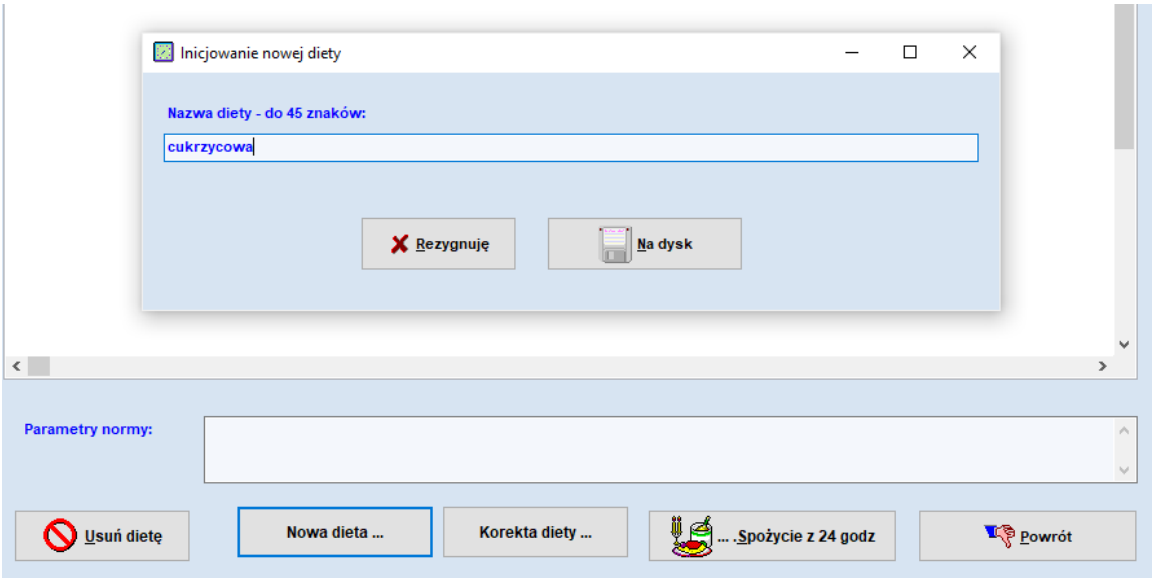
Diety rozumiane tu są jako „gotowce” do tworzenia jadłospisów lub ich fragmentów. Nie są przypisane do konkretnych osób ani do czasu. Określane są tylko zestawy danych służące do dobrania odpowiedniej normy, do których „gotowiec” jest przymierzany. Dopiero po pobraniu do jadłospisu dla konkretnej osoby, jakość i spełnienie norm ostatecznie jest weryfikowane i dostosowywane poprzez modyfikację.



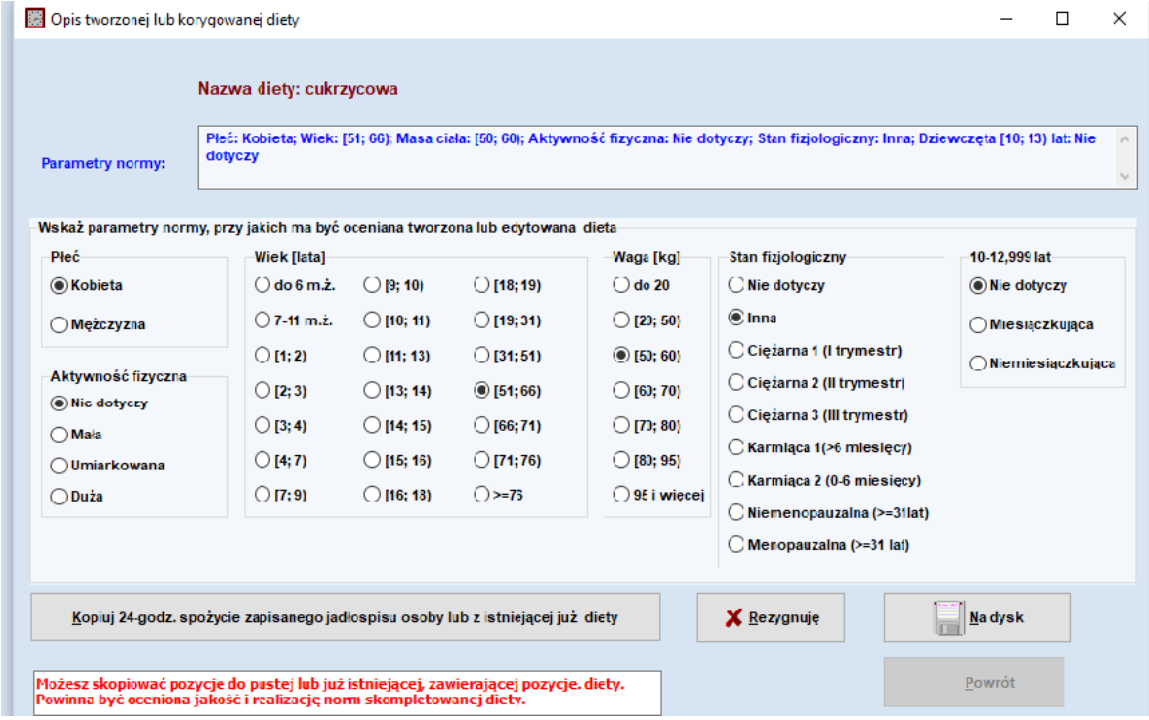
Okno przedstawia podgląd diet zarejestrowanych w bazie zawartej w pliku o nazwie i lokalizacji wskazanej na pasku pod piramidą z lewej strony.

5.1. Przycisk *Nowa dieta*

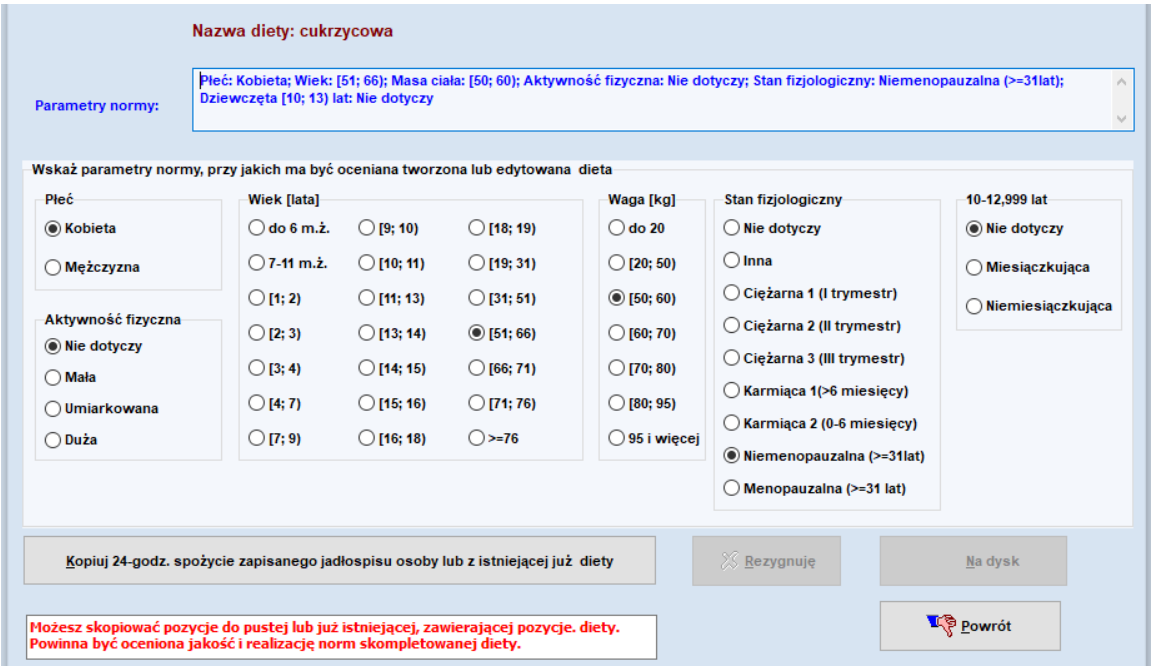
Przycisk przywołuje okno, w którym inicjujemy nową dietę poprzez wpisanie jej nazwy niepowtarzalnej na liście i wybranie przycisku *Na dysk*.

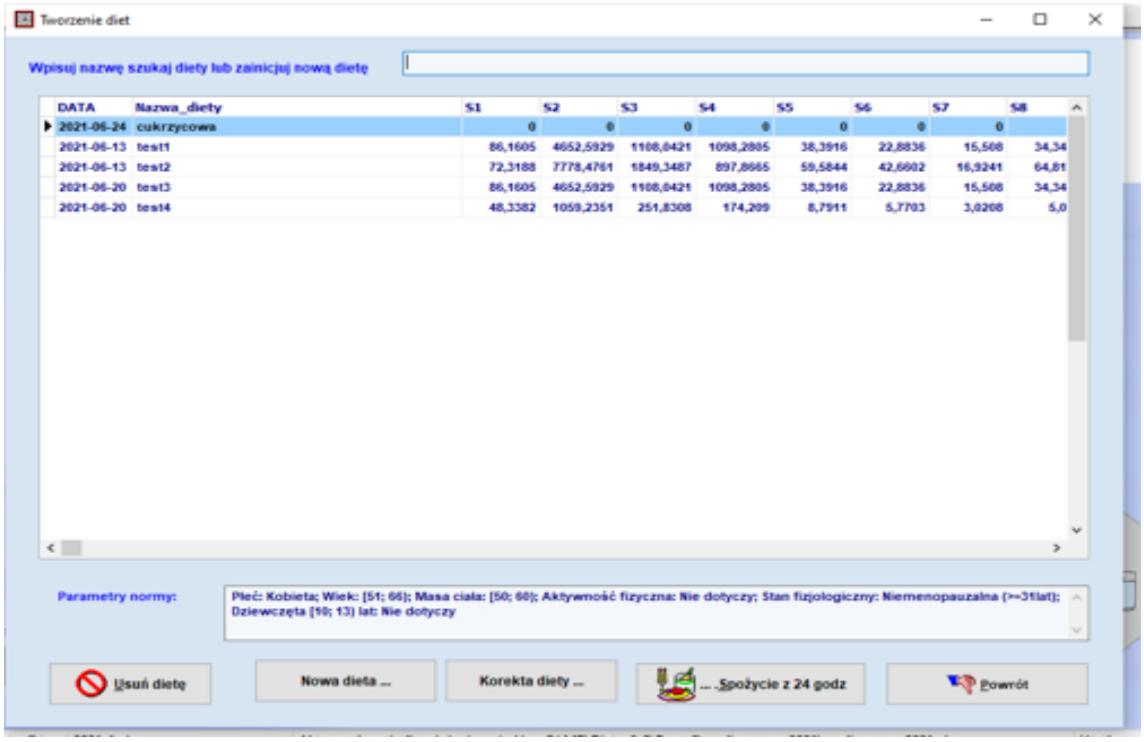


W celu określenia profilu danych do wybrania norm (płeć, wiek, masę ciała, aktywność fizyczną, stan fizjologiczny, informację o miesiączkach) wciskamy przycisk *Korekta diety* i wybieramy odpowiednie parametry. Po wybraniu odpowiednich parametrów wciskamy przycisk *Na dysk*.



Dopiero po wybraniu przycisku *Na dysk* staje się aktywny przycisk *Kopiuj 24-godz. Spożycie zapisanego jadłospisu osoby lub z zapisanej już diety.* Wybranie tego przycisku uruchamia mechanizm kompletowania diety analogicznie jak kompletowanie jadłospisu w punkcie 4.3 (oprócz kopiowania seryjnego). Możemy wybrać *Powrót* i wybrać przycisk *Spożycie z 24 godz.*, by w standardowy sposób wprowadzać pozycje do diety (identycznie jak do jadłospisu – patrz punkt 4.3 i 4.4).





6. BAZY SYSTEMOWE PROGRAMU Dieta 6

Program Dieta 6 zawiera następujące bazy systemowe:

1. Baza fotografii produktów i potraw (dane cytowane z poz. 1.1)
2. Baza danych wartości odżywczej rynkowych produktów spożywczych (obliczenia własne)
3. Baza danych wartości odżywczej części jadalnych produktów spożywczych (dane cytowane za poz. 2.1-2.2)
4. Baza danych wartości odżywczej produktów bezglutenowych (dane cytowane za poz. 2.3.)
5. Baza danych wartości odżywczej odżywek dla niemowląt i małych dzieci (dane cytowane za poz. 2.5.-2.7., 2.18-2.22)
6. Baza zawartości składników mineralnych i witamin w preparatach farmakologicznych (dane cytowane za poz.2.13-2.27)
7. Baza receptur potraw (dane cytowane za poz. 3.1.-3.15)
8. Baza danych wartości odżywczej potraw (obliczenia własne, na podstawie danych cytowanych za poz. 2.1-2.4, 3.1.-3.15., 4.1.-4.5.)
9. Baza danych o wielkości strat zachodzących w trakcie gotowania, smażenia, duszenia i pieczenia potraw (dane cytowane za poz. 2.5.)
10. Baza norm żywienia (dane cytowane za poz. 6.1 i 6.6)

11. Bazy rejestrujące dane o pacjencie: dane antropometryczne, wybrane dane demograficzne, dane dotyczące oddziału i szpitala, w którym pacjent przebywa, wielkość spożycia, a także bazy wynikowe.

6.1. Baza fotografii produktów i potraw

Istotnym elementem dla oszacowania wartości odżywczej diety, na podstawie wywiadu lub zapisu wielkości spożycia, jest prawidłowe oszacowanie wielkości spożywanej porcji. Zgodnie z międzynarodową metodyką badań sposobu żywienia, wielkość porcji może być określana na podstawie zdjęć produktów i potraw. Stosowanie jednakowego sposobu szacowania wielkości porcji jest jednym z wymogów standaryzacji metodyki badania sposobu żywienia – jednym z elementów decydujących o wartości i porównywalności uzyskanych wyników. Aby sprostać wymogom standaryzacji w programie Dieta 6.D wprowadzono zdjęcia produktów i potraw, zgodne ze zdjęciami zamieszczonymi w najnowszym wydaniu Albumu fotografii produktów i potraw, opracowanym w IŻŻ w 2000r.

6.2. Baza wartości odżywczej produktów, potraw i farmakologicznych preparatów witaminowo-mineralnych

Baza danych wartości odżywczej produktów, potraw i farmakologicznych preparatów witaminowo-mineralnych programu Dieta 6 zawiera:

- Dane dotyczące wartości energetycznej i odżywczej produktów rynkowych i jadalnych w 100 g produktu (2.2).
- Dane dotyczące wartości energetycznej i odżywczej potraw netto w przeliczeniu na 100 g potrawy– obliczone w pakiecie Dieta 6, na podstawie najnowszych danych o wartości energetycznej i odżywczej produktów oraz receptur potraw o udokumentowanej wydajności. Dla uzyskania wartości „netto” zastosowano redukcje o wielkość strat technologicznych, zgodnie z zaleceniami Kunachowicz i wsp.

Redukcjom technologicznym podległy następujące witaminy: wit. B_1, B_2, PP, B_6, C, A, β–karotenu i E i foliany (za poz. 2.5) wit. D.(2.1)

Zastosowano następujące współczynniki strat:

dla gotowanych zup - wit. B_1 o 30%, B_2 o 10%, PP o 10%, B_6 o 10%, C o 50%, A o 10%, β–karoten o 10%, E o 10%; D o 10%, foliany 50%;

dla gotowanego mięsa - wit. B_1 o 40%, B_2 o 20%, PP o 30%, B_6 o 30%, A o 20%, β–karoten o 20% i E o 20%, D o 10%, foliany 50%;

dla smażonego mięsa - wit. B_1 o 25%, B_2 o 10%, PP o 10%, B_6 o 25%, A o 20%, β–karoten o 20%, E o 20%, D o 10%, foliany 30%;

dla pieczonego mięsa - wit. B_1 o 30%, B_2 o 10%, PP o 10%, B_6 o 30%, A o 20%, β–karoten o 20%, E o 20%, D o 10%, foliany 50%;

dla gotowanych ryb - wit. B_1 o 40%, B_2 o 20%, PP o 30%, B_6 o 30%, A o 20%, β–karoten o 20%, E o 20%; D o 10%, foliany 50%;

dla ryb gotowanych na parze - wit. B_1 o 10%, PP o 15%,D o 10%

dla ryb smażonych - wit. B_1 o 25%, B_2 o 10%, PP o 10%, B_6 o 25%, A o 20%, β–karoten o 20%, E o 20%, D o 10%, foliany 30%;

dla ryb pieczonych - wit. B_1 o 30%, B_2 o 10%, PP o 10%, B_6 o 30%, A o 20%, β–karoten o 20%, E o 20%, D o 10%, foliany 50%;

dla gotowanych warzyw z odlewaniem wywaru - wit. B_1 o 40%, B_2 o 30%, PP o 40%, B_6 o 40%, C o 50%, A o 20 %, β–karoten o 20%, E o 20%, ; D o 0%, foliany 45%;

dla duszonych warzyw - wit. B_1 o 20%, B_2 o 10%, PP o 10%, B_6 o 20%, C o 30%, A o 20%, β–karoten o 20%, E o 20%, ; D o 0%, foliany 55%;

dla surówek - wit. B_1 o 10%, B_2 o 10%, PP o 10%, B_6 o 10%, C o 20%, A o 20%, β–karoten o 20%, E o 20%, ; D o 0%, foliany 5%;

dla warzyw konserwowych - wit. B_1 o 40%, B_2 o 30%, PP o 40%, B_6 o 40%, C o 60%, A o 20 %, β–karoten o 20% i E o 20%;

dla gotowanych ziemniaków z odlewaniem wywaru - wit. B_1 o 30%, B_2 o 10%, PP o 25%, B_6 o 25%, C o 75%, A o 20 %, β–karoten o 20%, E o 20%, ; D o 0%, foliany 50%;

dla gotowanego makaronu z odlewaniem wywaru - wit. B_1 o 25%, B_2 o 25%, PP o 20%, B_6 o 20%, A o 20 %, β–karoten o 20%, E o 20%, D o 10%, foliany 50%;

dla gotowanego ryżu z odlewaniem wywaru - wit. B_1 o 50%, B_2 o 20%, PP o 40%, B_6 o 30%, A o 20 %, β–karoten o 20%, E o 20%, D o 0%, foliany 50%;

dla gotowanych kasz - wit. B_1 o 20%, B_2 o 10%, PP o 10%, B_6 o 20%, A o 20%, β–karoten o 20%, E o 20%, D o 0%, foliany 50%;

dla duszonych potraw warzywno-mięsnych - wit. B_1 o 30%, B_2 o 20%, PP o 20%, B_6 o 30%, C o 20%, A o 20 %, β–karoten o 20%, E o 20%, ; D o 10%, foliany 50%;

dla duszonego bigosu - wit. B_1 o 50%, B_2 o 10%, PP o 40%, B_6 o 30%, C o 80%, A o 0 %, β–karoten o 20%, E o 20%, ; D o 10%, foliany 80%;

dla gotowanych owoców - wit. B_1 o 30%, B_2 o 10%, PP o 10%, B_6 o 20%, C o 75%, A o 20 %, β–karoten o 20%, E o 20%, D o 0%, foliany 50%;

dla gotowanego mleka - wit. B_1 o 20%, B_2 o 10%, PP o 10%, B_6 o 20%, A o 20%, β–karoten o 20%, E o 20%, D o 5%, foliany 10%;

Dla pozostałych składników odżywczych przyjęto stałą wartość strat w wysokości 10%.

- Dane dotyczące zawartości składników mineralnych i witamin w farmakologicznych preparatach witaminowych, mineralnych i witaminowo-mineralnych w jednostce preparatu (pastylce, drażetce, saszetce, łyżeczce itp.) na podstawie najnowszych lekospisów.

We wcześniejszych programach do obliczania wartości odżywczej informacja o spożyciu sodu dotyczyła jedynie sodu zawartego w produktach i nie uwzględniała sodu pochodzącego z soli kuchennej dodawanej do przygotowania potraw, co powodowało, że informacje o spożyciu sodu były zaniżone. W obecnym programie, w celu dokładniejszego oszacowania wielkości spożycia sodu, uwzględniono dodatek soli kuchennej do potraw, zgodnie z danymi w tabeli 8. Podstawą do ustalenia wielkości dodatku soli kuchennej do potraw były wcześniejsze publikacje Instytutu, zgodnie z którymi, specjalnie na potrzeby programu DIETA 6, opracowano poniższe wytyczne.

Tabela 8. Dodatek soli do potraw przy opracowywaniu nowych receptur

Rodzaj potrawy	NaCl w g/100g
zupy	**0,9**
zupa owocowa, kompot	**0,0**
zupa mleczna	**0,0**
surówki bez majonezu	**0,0**
surówki z majonezem	**0,0**
potrawy z mięsa i drobiu - pieczone, duszone, gotowane (wieprzowe)	**1,4**
potrawy z mięsa i drobiu - smażone, gotowane (wołowe, drób)	**1,2**
pasztet pieczony	**1,9**
potrawy z ryb świeżych, mrożonych	**1,0**
potrawy ze śledzi solonych	**0,0**
potrawy półmięsne	**1,1**
potrawy z sera	**0,5**

potrawy z jaj	**0,2**
warzywa gotowane świeże i mrożone	**0,4**
cebula smażona, grzyby smażone	**1,5**
ziemniaki	**0,9**
placki ziemniaczane	**1,6**
inne placki	**0,2**
kasze, ryż, makarony, knedle	**0,9**
fasola - suche ziarno	**0,5**
sosy	**1,7**
majonez	**0,7**
ciasta	**0,0**

6.3 Baza norm żywienia

W systemie DIETA 6 istnieje możliwość porównania wartości energetycznej i odżywczej całodziennej diety z normami opracowanymi w IŻŻ na poziomach RDA, EAR, AI oraz do poziomu UL. Porównanie to następuje na poziomie indywidualnym, to znaczy dla każdej osoby z badanej grupy, na podstawie informacji o tym do jakiej grupy ludności należy badana osoba (płeć, wiek, masa ciała, aktywności fizyczna i dodatkowo specyficzny stan fizjologiczny taki jak ciąża i laktacja, menstruacja, menopauza). System sam wybiera właściwą normę. **Energii – dla wszystkich grup badanych osób.** Dla kobiet ciężarnych i karmiących obliczono normę dla energii przyjmując założenie, że w okresie ciąży należy zwiększyć normę na energię o 85 kcal w I trymestrze ciąży, o 285 kcal w II trymestrze ciąży i o 475 kcal w III trymestrze ciąży, a w okresie laktacji o 505 kcal, u kobiet karmiących od 0-6 miesięcy.

- **Białka – dla wszystkich badanych przyjęto normy na poziomie EAR, RDA lub AI.**
- **Tłuszczy – dla wszystkich badanych przyjęto normę na tłuszcz ogółem.** Dla kobiet ciężarnych i karmiących obliczono normę spożycia tłuszczu, przyjmując założenie, że należy zwiększyć ją o 3 g w I trymestrze ciąży, o 10-11 g w II trymestrze ciąży i o 16-19 g w III trymestrze a u kobiet karmiących od 0-6 miesięcy o 17-20 g.
- **Witamin i składników mineralnych – przyjęto normę EAR, RDA, AI oraz dla niektórych witamin normę UL** (witaminy D, E, C, B_6, retinol, kwas foliowy, wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk, miedź, jod, mangan**).**

- **Wody-przyjęto normę AI**

Ponieważ uwzględnione w Normach masy ciała są wartościami średnimi dla poszczególnych grup wieku, do systemu wprowadzono dane dla osób o mniejszej lub większej niż podano w normach masie ciała. Dla osób o masie ciała poniżej dolnej wartości masy ciała podanej w normach, przyjęto wartości dla najmniejszej masy ciała w danej grupie wieku, analogicznie dla osób o większej niż podano w normach masie ciała – przyjęto wartości dla największej masy ciała w danej grupie wieku.

Przy braku informacji o wielkości aktywności fizycznej badanej osoby, system wybiera jako domyślną opcję „nie dotyczy". Ze względu na malejący wydatek energetyczny związany z pracą i aktywnością pozazawodową zdecydowano dla opcji „nie dotyczy" przyjąć wartości norm dla małej aktywności fizycznej.
Należy pamiętać, że porównanie wartości energetycznej i odżywczej diety z normami jest jedną z opcji systemu. W przypadku dzieci i młodzieży o masie ciała powyżej 75 czy 95 centyla lub poniżej 25 czy 5 centyla dopuszczalne jest wykonanie porównania z innymi niż przyjęto w programie, normami. Porównanie to powinno być wykonane na podstawie uzyskanych danych bezwzględnych o spożyciu, wyeksportowanych do innych programów statystycznych lub arkuszy kalkulacyjnych. Decyzję o doborze innych, niż przyjęte w programie, norm, należy podjąć po przeanalizowaniu współczynników BMI osób wykraczających poza zakresy mas ciała podanych w Normach.

7. UWAGI EKSPLOATACYJNE

Użytkownicy programu Dieta 6 mogą napotkać problemy zarówno przy użytkowaniu programu, jak również przy interpretacji uzyskanych wyników. Zanim zdecydują Państwo powiadomić autorów programu o jego niewłaściwej pracy, prosimy o zapoznanie się z poniżej przedstawionymi przykładami problemów, ich przyczynami i propozycjami ich rozwiązania.

Problem	System, po eksporcie danych, mimo prawidłowych wartości w podglądzie, nie zachował wprowadzonych poprawek w opcji „Wywiad", „Edycja danych osoby" „Korekta wywiadu" lub spożycie z 24h.
Przyczyna	poprawki zostały naniesione tylko w podglądzie, bez wciśnięcia przycisku „na dysk". Należy pamiętać, że wprowadzane dane lokowane są w buforach systemu i dopiero przyciśnięcie klawisza „na dysk" powoduje zapis na dysk wartości we wszystkich tabelach bazy, do których dana wartość jest przekazywana

Rozwiązanie problemu	Przykład: Niewłaściwie wprowadzono datę urodzenia. Właściwy tryb wprowadzania poprawki: 1. W opcji „Edycja danych osoby” wprowadzić prawidłowe wartości 2. wcisnąć przycisk „na dysk” Wejść w opcję :”Korekta wywiadu” sprawdzić, czy wiek został obliczony poprawnie, jeśli TAK, wcisnąć przycisk „na dysk”. Wciśnięcie przycisku „rezygnuję” uniemożliwi przekazanie poprawionych danych do kolejnych baz.
Problem	Wystąpiły różnice w wartości odżywczej uzyskanej z analizy diety oraz z sumowania udziału poszczególnych grup produktów oraz grup produktów i potraw w dostarczaniu danego składnika odżywczego.
Przyczyna	Wyniki uzyskane w analizie diety, podobnie jak wyniki uzyskane z sumowania udziału grup produktów i potraw w dostarczaniu danego składnika odżywczego, dotyczą wartości netto, po dokonaniu redukcji ilości składników odżywczych o wielkość strat nieuniknionych wynikających z obróbki kulinarnej produktów. Wyniki uzyskane z sumowania udziału grup produktów dotyczą wartości brutto. Składniki potraw są wyrażone w ilości produktów rynkowych. W przypadku niektórych produktów złożonych (np. wyroby cukiernicze, czekolady) ilości składników szacowano na podstawie orientacyjnego składu surowcowego.
nie problemu	Udział poszczególnych grup produktów oraz grup produktów i potraw w dostarczaniu poszczególnych składników odżywczych ma na celu jedynie ustalenie struktury źródeł tych składników w diecie, a zatem za 100% należy przyjmować sumę analizowanego składnika na danym poziomie, a nie zawartość tego składnika pochodzącego z analizy wartości odżywczej diety.
Problem	Wystąpiły różnice w wartości odżywczej tych samych jadłospisów obliczonych z zastosowaniem innych programów obliczeniowych
Przyczyna	Różnice w zawartości baz danych (różne tabele składu i wartości odżywczej) Różnice w założonych wielkościach strat Różnice w wartościach norm Różnice w sposobie grupowania produktów Stosowanie innych współczynników przeliczeniowych
Rozwiązanie problemu	W interpretacji wyników, w porównaniach między danymi uzyskiwanymi przy użyciu różnych programów, należy uwzględniać różnice w zawartości baz systemowych

8. DANE CYTOWANE W BAZACH SYSTEMOWYCH

Założenia do baz systemowych i zawartość baz systemowych są zgodne z danymi i zaleceniami z następujących opracowań:

1. Dane dotyczące wielkości porcji produktów i potraw:

1.1. Szponar L., Wolnicka K., Rychlik E.: Album fotografii produktów i potraw. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2000

2. **Dane dotyczące zawartości składników odżywczych w żywności i suplementach witaminowo-mineralnych oraz wielkości strat w trakcie obróbki kulinarnej**:

2.1. Kunachowicz H., Przygoda B., Iwanow K., Nadolna I., Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione, Instytut Żywności i Żywności, Warszawa 2017

2.2. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczych żywności. PZWL, Warszawa, 2005.

2.3. Kunachowicz H. red. Dieta bezglutenowa – co wybrać? Wartość odżywcza produktów i potraw. PZWL, Warszawa 2001.

2.4. Nutricia informator o produktach. Nutricia, październik 2006.

2.5. Bebiko, Babilon, BoboVita. Ovita Nutricia 2006

2.6. Pełny asortyment odżywek Nestle dla niemowląt i małych dzieci. Nestle Nutrition, wrzesień 2007.

2.7. http://www.ars.usda.gov/services/docs.htm?docid=8964

2.8. http://rapidshare.com/files/1576399/McDonalds.rar

2.9. bsmart.*kfc*.pl

2.10. http://www.kfc.pl/

2.11. Dane niepublikowane udostępnione przez firmę Nutricia 2016

2.12. McCance and Widdowson's 'composition of foods integrated dataset' on the nutrient content of the UK food supply. 2015

2.13. https://www,alpro,com/uk/products/drinks/oat/original

2.14. http://nutritiondata,self,com/facts/custom/278488/2

2.15. Pharmindex Kompendium 1997 Medimedia Warszawa 1997.

2.16. Pharmindex Brevier Podręczny Indeks Leków1999/2 Medimedia Warszawa 1999.

2.17. Indeks leków medycyny praktycznej Medycyna Praktyczna, Kraków 2000

2.18. Pharmindex Brevier Podręczny Indeks leków 2001/1 Medimedia, Warszawa 2001

2.19. Pharmindex Kompendium Leków. Medimedia Warszawa 2000 (dane o zawartości składników mineralnych i witamin w suplementach).

2.20. MP 2004 Index Leków Medycyny Praktycznej. Kraków 2004

2.21. MP 2005 Index Leków Medycyny Praktycznej. Simratio. Kraków 2005

2.22. MP 2005 Index Leków Medycyny Praktycznej. Guide. Kraków 2005

2.23. MP 2006 Index Leków Medycyny Praktycznej. Kraków 2006
2.24. Pharmindex Kompendium Leków, CMP Medica Poland 2004
2.25. Lek w Polsce. Cały rocznik 2004, tom 14.
2.26. Lek w Polsce. Cały rocznik 2005, tom 15.
2.27. Lek w Polsce. Cały rocznik 2006, tom 16.
2.28. Lek w Polsce. Cały rocznik 2007, tom 17.
2.29. Internet: Informacja o składzie suplementów diety zawarte na stronach firm je produkujących.
2.30. Kompendium Index leków. Medycyny Praktycznej 2017.

3. Źródła receptur:

3.1. Bazy danych programu DIETA i MICRONAP, Dieta 2.0
3.2. Dietetyczna książka kucharska. Red. Wieczorek-Chełmińska Z. PZWL, Warszawa, 1984
3.3. Kucharz gastronom WPL, Warszawa, 1963
3.4. Nadolna I., Kunachowicz H., Iwanow K.: Potrawy skład i wartość odżywcza. Prace IŻŻ 65, Warszawa, 1994
3.5. Poradnik dla chorych ze schorzeniami narządu trawienia. Red. Dzieniszewski J. PZWL, Warszawa, 1988
3.6. Receptury niepublikowane udostępnione przez Zakład Higieny Żywienia IŻŻ
3.7. Stobnicka-Szczygłowa H., Szczygłowa M.: Obiady w stołówkach pracowniczych. Watra, 1973
3.8. Szponar L., Kazalska U., Nowicka L., Ners A.: Żywienie zbiorowe. Żywienie higiena technologia. Poradnik zawodowy t2, Prace IŻŻ 58, Warszawa, 1993
3.9. Szponar L., Turlejska H., Wolnicka K.: Obiady szkolne IŻŻ, Warszawa, 1999
3.10. Ziemlański Ś., Zawistowska Z.: Żywienie w chorobach przewodu pokarmowego. Prace IŻŻ 64, Warszawa, 1993
3.11. Tabele składu i wartości odżywczych żywności: Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K, PZWL, Warszawa, 2005.
3.12. Kunachowicz H., Przygoda B., Iwanow K., Nadolna I., Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione, Instytut Żywności i Żywności, Warszawa 2017.
3.13. Propozycje obiadów dla stołówek szkolnych. Unilever foodsolutions Rozwiązania dla gastronomii. Unilever Polska S.A.- Unilever Foodsolutions, Poznań, 2006.
3.14. http://gotowanie.onet.pl/12645,0,1,tortilla_twister,ksiazka_przepis.html

3.15. Letnie gotowanie z Unilever foodsolutions. Propozycje przepisów kulinarnych. Unilever Polska S.A.- Unilever Foodsolutions, Poznań, 2007.

3.16. http://gotowanie.onet.pl/23844,0,1,kebab,ksiazka_przepis.html

3.17. http://gotowanie.onet.pl/12645,0,1,tortilla_twister,ksiazka_przepis.html

4. Źródła danych o dodatkach soli kuchennej do potraw:

4.1. Baryłko-Pikielna N., Jawor-Kulesza M.: Mniej soli - a smacznie i zdrowo. PTNŻ, Warszawa, 1991

4.2. Baryłko-Pikielna N., Jawor-Kulesza M.: Sód w żywności oraz możliwości i kierunki jego racjonalnego ograniczenia. Prace IŻŻ 62, Warszawa, 1993

4.3. Kunachowicz H., Przygoda B., Iwanow K., Nadolna I., Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione, Instytut Żywności i Żywności, Warszawa 2017

4.4. Nadolna I., Kunachowicz H., Iwanow K.: Potrawy skład i wartość odżywcza. Prace IŻŻ 65, Warszawa, 1994

4.5. Rogalska-Niedźwiedź M., Charzewska J.: Propozycje wielkości dodatku soli do potraw opracowane na potrzeby nowelizowanej bazy danych do nowego programu obliczania wartości odżywczej w badaniach spożycia na poziomie indywidualnym. (materiały niepublikowane Zakładu Epidemiologii Żywienia IŻŻ)

5. Dane o wartości odżywczej potraw zostały obliczone w programie Dieta 6 na podstawie danych ze źródeł podanych w p. 2-4.

6. Źródło norm i ich interpretacji:

6.1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. red. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie Wyd. NIZP-PZH 2020.

6.2. National Research Council. Nutrient Adequacy. National Academy Press. Washington DC, 1986.

6.3. Murphy S. P. Report. Impact of new Dietary Reference Intakes on nutrient calculation programs. Journal of Food Composition and analysis 2003, 16, 365-372

6.4. Dietary Reference Intakes: Application in Dietary Assessment. Institute of Medicine, National Academy Press, Washington DC, 2000.

6.5. Dietary Reference Intakes. Application in Dietary Planning. Institute of Medicine, National Academy Press, Washington DC, 2003.

6.6. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine 2019. Dietary References Intake for sodium and potassium. Washington, DC: The national Acedemies Press, doi: https://doi.org/10.17226/25353.