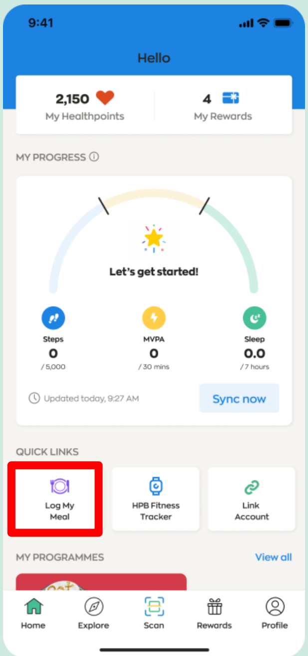
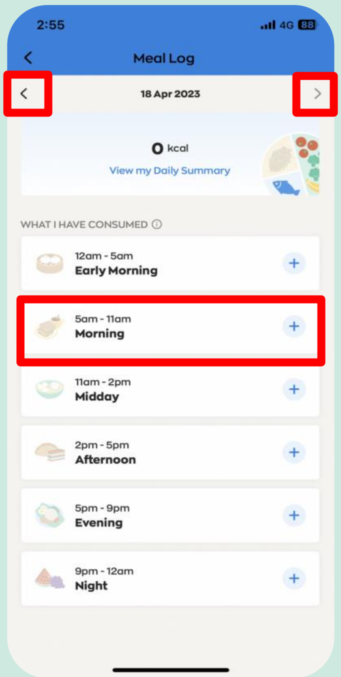
Healthy 365 App User Guide

Health Promotion Board

1. ஓர் உணவுப் பதிவைச் சேர்ப்பது எப்படி



தொடக்கமாக, Healthy 365 (H365) செயலியின் ‘Home’ பகுதியில் அமைந்துள்ள “Log My Meal” சின்னத்தின் மீது தட்டவும்.



நீங்கள் விரும்பும் நேரப்பிரிவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (அதிகாலை, காலை, மதியம், பிற்பகல், மாலை அல்லது இரவு).

அதன்பின், இன்றைக்கும் நேற்றைக்குமான உணவுப் பதிவுகளை நீங்கள் சேர்க்கலாம்.

நீங்கள் கடந்த 30 நாட்களில் பதிவு செய்த உணவுகளைப் பார்வையிட, வழிகாட்டி அம்புக்குறிகள் மீது தட்டி குறிப்பிட்ட தேதியை / நாளை அடையவும்.

3 உணவுப் பதிவு விருப்பங்கள்

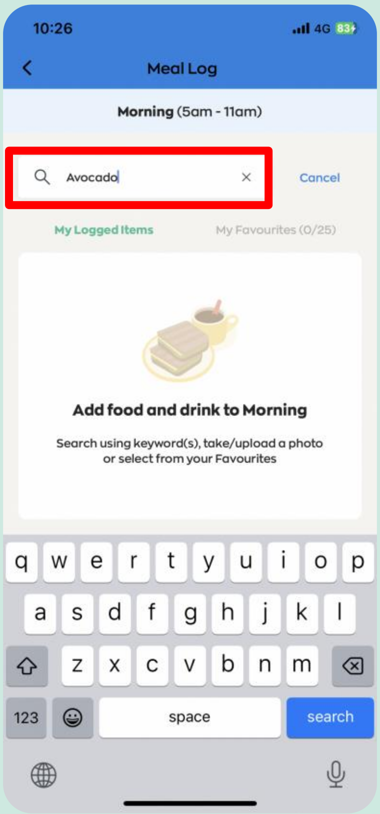
உங்கள் உணவைப் பதிவு செய்ய 3 வழிகள் உள்ளன:

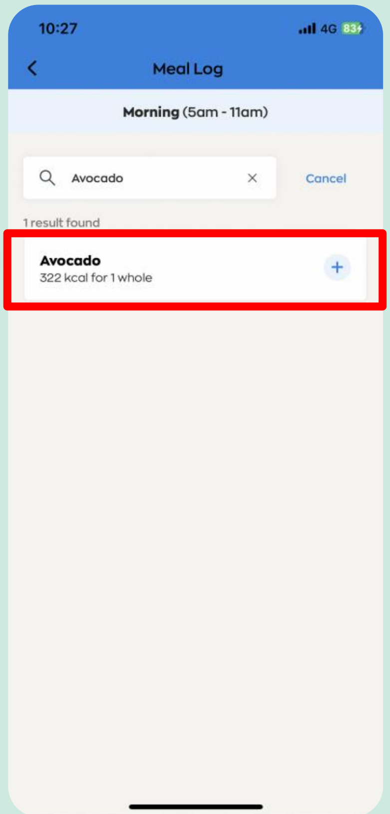
1) முக்கிய சொற்கள் மூலம் தேடலாம்
2) புகைப்படம் எடுக்கலாம்
3) புகைப்படத்தைப் பதிவேற்றலாம்

Healthy 365 App User Guide

Health Promotion Board

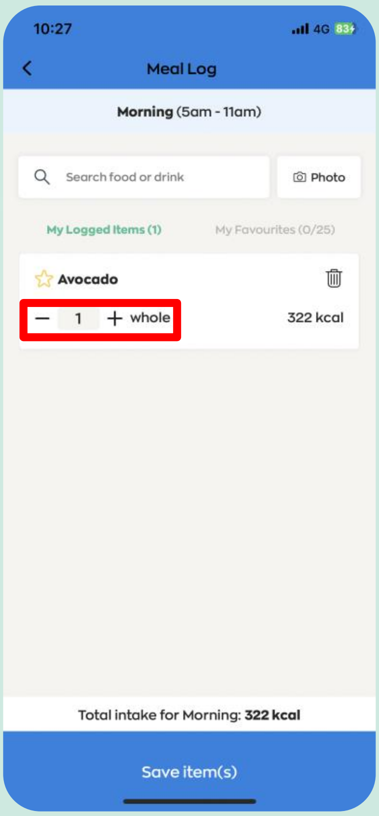
விருப்பம் 1: முக்கிய சொற்கள் மூலம் தேடலாம்

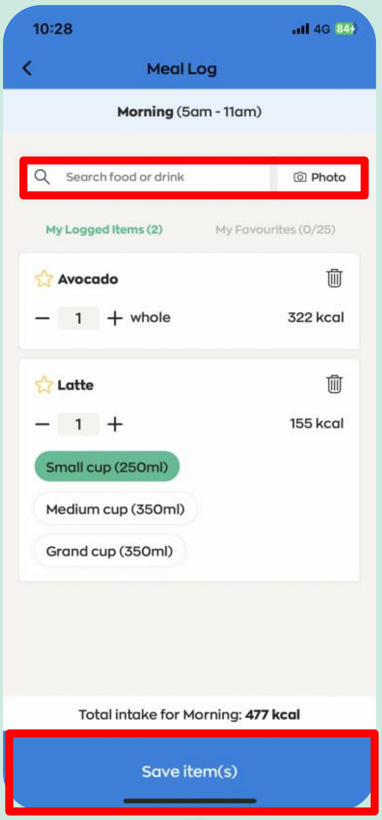




படிநிலை 1
தேடல் பகுதியில் பொருத்தமான முக்கிய சொற்களை நிரப்பி, உங்கள் உணவை அல்லது பானத்தைத் தேடவும்.

படிநிலை 2
ஆகப் பொருத்தமான பொருள்மீது தட்டி, உங்கள் உணவுப் பதிவில் உணவை அல்லது பானத்தைச் சேர்க்கவும்.





படிநிலை 3
உணவின் அல்லது பானத்தின் எண்ணிக்கையை அல்லது அளவை மாற்றுவதற்கு “+” அல்லது “-” சின்னத்தின்மீது தட்டவும் (எ.கா. 0.5 அல்லது 1 குவளை/ கிண்ணம்/ துண்டு/ தட்டு).

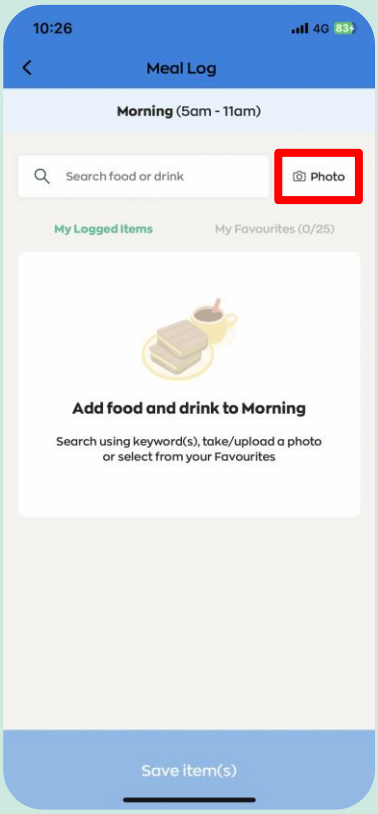
படிநிலை 4
பற்பல உணவுகளை அல்லது பானங்களைச் சேர்க்க, படிநிலை 1 முதல் 3 வரை மீண்டும் செய்யவும்.

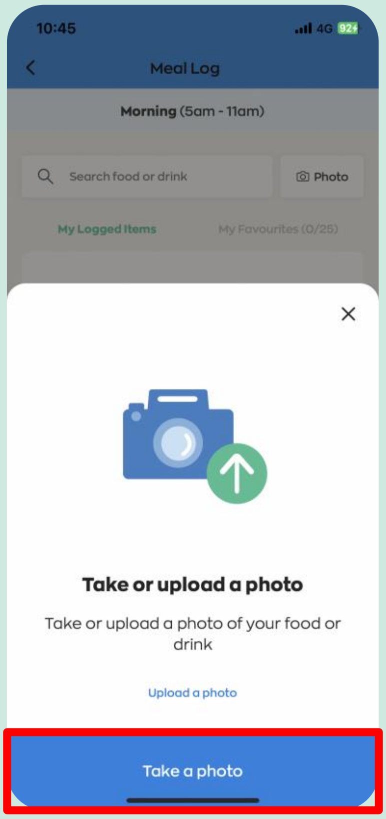
படிநிலை 5
எல்லா உணவுகளையும் பானங்களையும் சேர்த்த பிறகு, “Save items(s)” மீது தட்டவும்.

Healthy 365 App User Guide

Health Promotion Board

விருப்பம் 2: புகைப்படம் எடுக்கலாம்



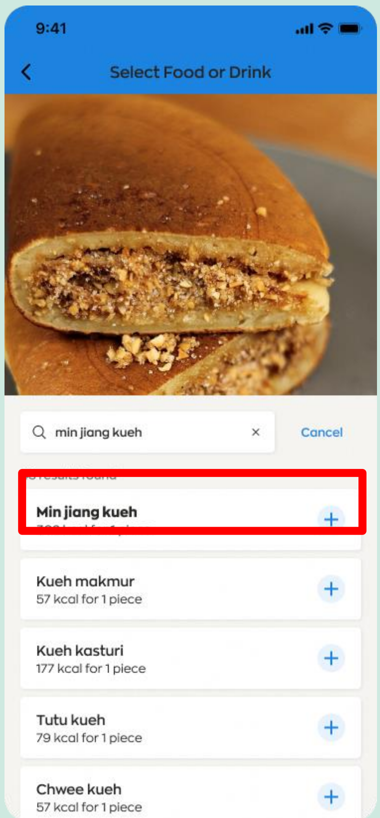


படிநிலை 1
“Photo” பொத்தான் மீது தட்டவும்.

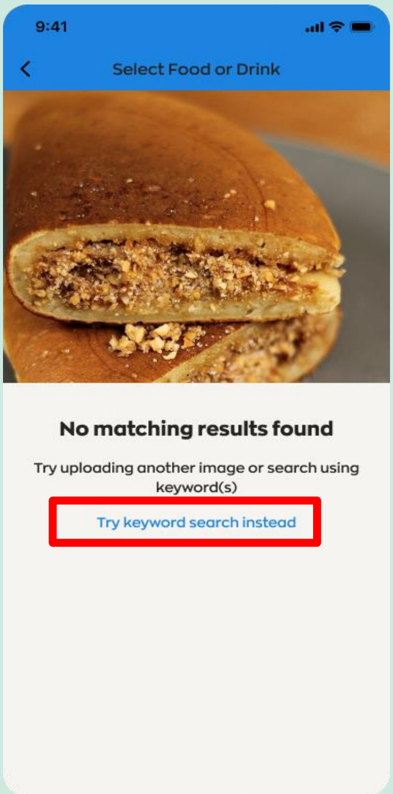
படிநிலை 2
“Take a photo” பொத்தான் மீது தட்டவும்.

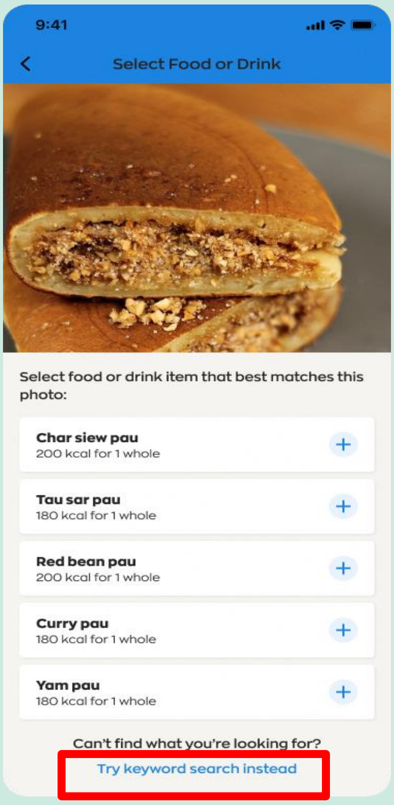
உங்கள் கேமராவை H365 செயலி அணுகுவதற்கு, உங்கள் கைபேசியின் “settings” பகுதிக்குச் சென்று நீங்கள் அனுமதி வழங்கவேண்டும்.

படிநிலை 3
உங்கள் உணவை அல்லது பானத்தைப் புகைப்படம் எடுக்கவும். அதன்பின், நீங்கள் தொடர விரும்பினால் “Use Photo” மீது தட்டவும், அல்லது புதிய புகைப்படம் எடுக்க “Retake” மீது தட்டவும்.



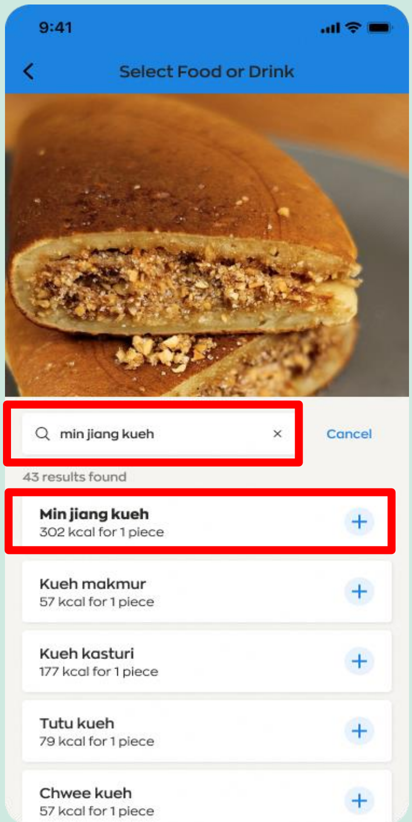
படிநிலை 4a – பொருந்தும் பொருள் கிடைத்தது
நீங்கள் எடுத்த புகைப்படத்துடன் ஆகச்சரியாகப் பொருந்தும் பொருளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.



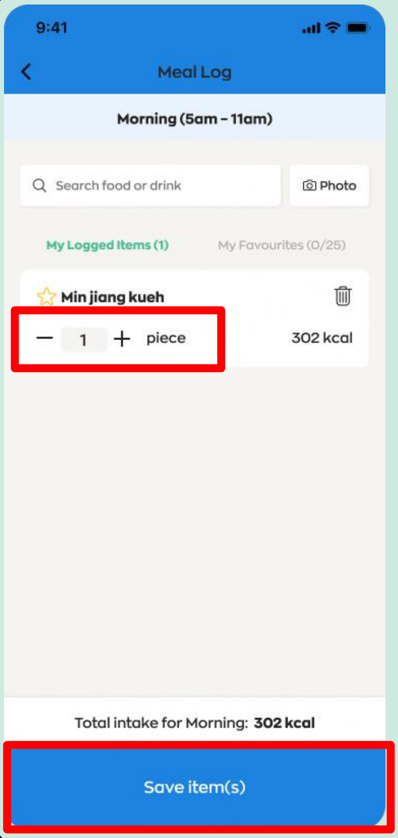


படிநிலை 4b – பொருந்தும் பொருள் கிடைக்கவில்லை

பொருந்தும் பொருள் கிடைக்காவிட்டால், 'Try keyword search instead' மீது தட்டவும்.



"Search food or drink" பகுதியில் உங்கள் உணவை அல்லது பானத்தைத் தேடி, ஆகச்சரியாகப் பொருந்தும் பொருளைத் தேர்ந்தெடுத்து, உங்கள் உணவுப் பதிவில் சேர்க்கவும்.



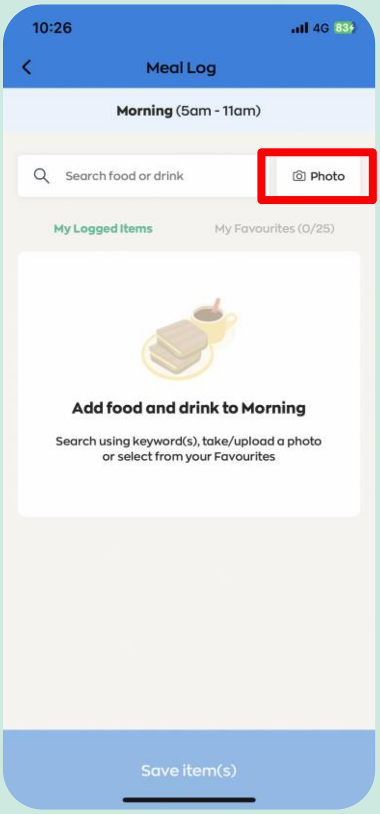
படிநிலை 5
உணவின் அல்லது பானத்தின் எண்ணிக்கையை அல்லது அளவை மாற்றுவதற்கு "+" அல்லது "-" சின்னத்தின்மீது தட்டவும் (எ.கா. 0.5 அல்லது 1 குவளை/கிண்ணம்/துண்டு).

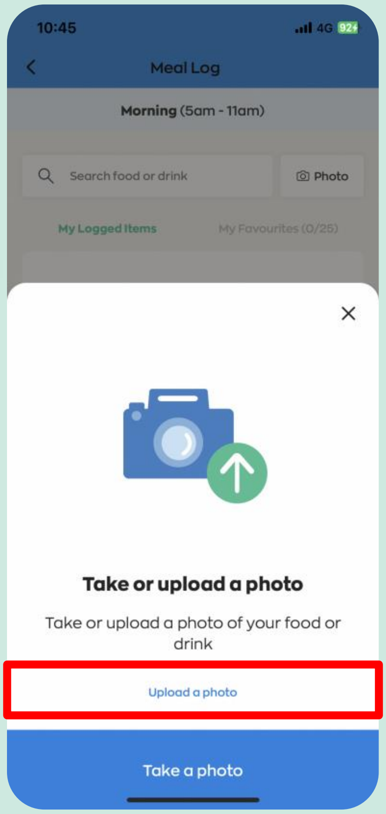
படிநிலை 6
பற்பல உணவுகளை அல்லது பானங்களைச் சேர்க்க, படிநிலை 1 முதல் 5 வரை மீண்டும் செய்து, "Save items(s)" மீது தட்டவும்.

Healthy 365 App User Guide

Health Promotion Board

விருப்பம் 3: புகைப்படத்தைப் பதிவேற்றலாம்



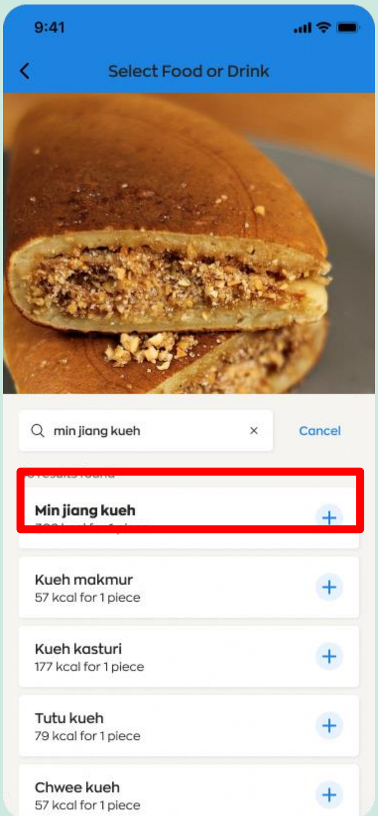


படிநிலை 1
“Photo” பொத்தான் மீது தட்டவும்.

படிநிலை 2
“Upload a photo” பொத்தான் மீது தட்டவும்.

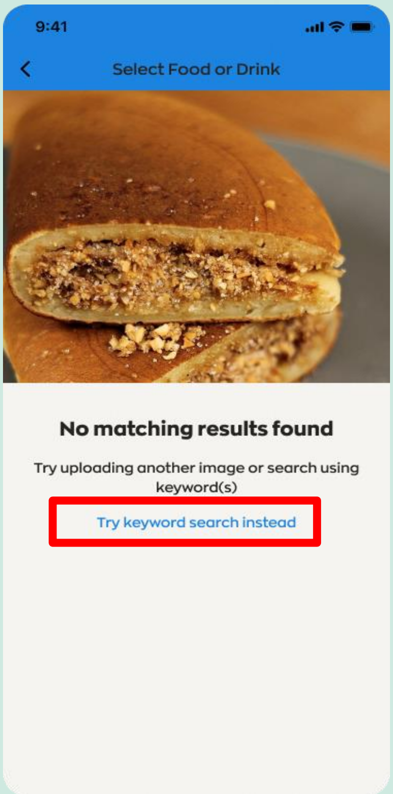
படிநிலை 3
உங்களது புகைப்படத் தொகுப்பிலிருந்து உணவின் அல்லது பானத்தின் புகைப்படத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

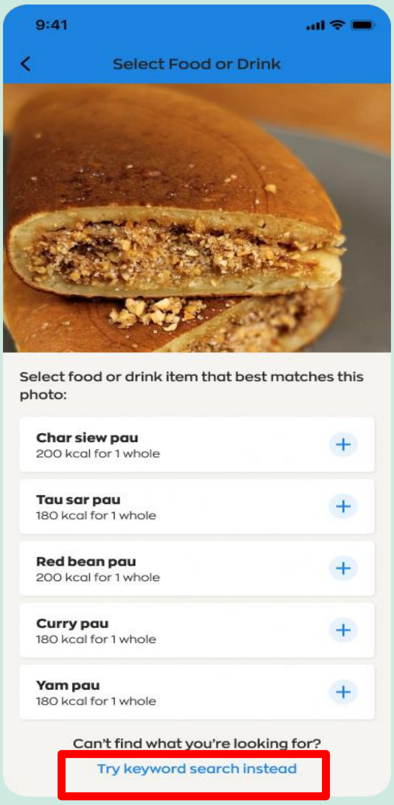
உங்கள் கேமராவையும் புகைப்படத் தொகுப்பையும் H365 செயலி அணுகுவதற்கு, உங்கள் கைப்பேசியின் “settings” பகுதிக்குச் சென்று நீங்கள் அனுமதி வழங்கவேண்டும்.



படிநிலை 4a – பொருந்தும் பொருள் கிடைத்தது
நீங்கள் எடுத்த புகைப்படத்துடன் ஆகச்சரியாகப் பொருந்தும் பொருளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

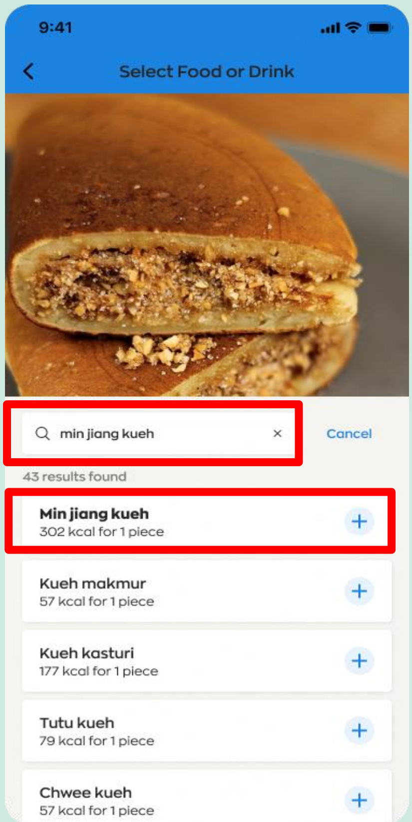
Healthy 365 App User Guide



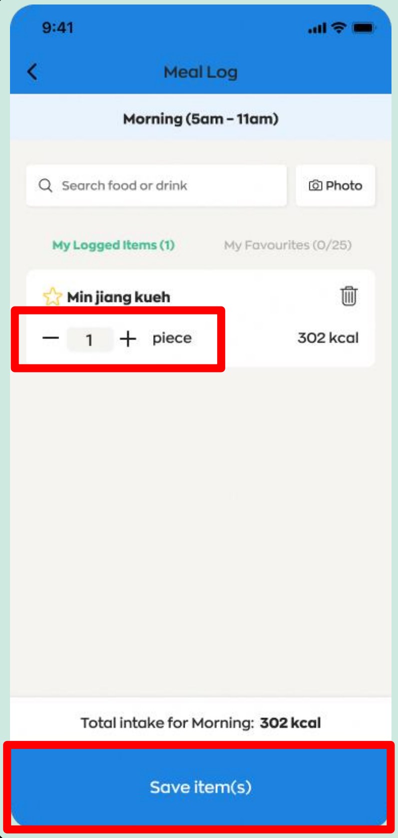


படிநிலை 4b – பொருந்தும் பொருள் கிடைக்கவில்லை

பொருந்தும் பொருள் கிடைக்காவிட்டால், 'Try keyword search instead' மீது தட்டவும்.



"Search food or drink" பகுதியில் உங்கள் உணவை அல்லது பானத்தைத் தேடி, ஆகச்சரியாகப் பொருந்தும் பொருளைத் தேர்ந்தெடுத்து, உங்கள் உணவுப் பதிவில் சேர்க்கவும்.



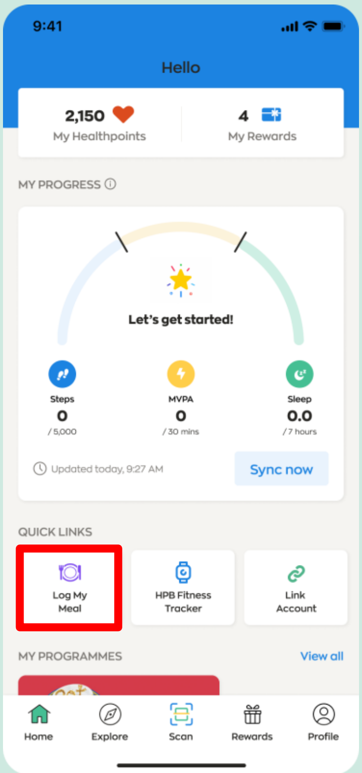
படிநிலை 5
உணவின் அல்லது பானத்தின் எண்ணிக்கையை அல்லது அளவை மாற்றுவதற்கு "+" அல்லது "-" சின்னத்தின்மீது தட்டவும் (எ.கா. 0.5 அல்லது 1 குவளை/ கிண்ணம்/ துண்டு).

படிநிலை 6
பற்பல உணவுகளை அல்லது பானங்களைச் சேர்க்க, படிநிலை 1 முதல் 5 வரை மீண்டும் செய்து, "Save items(s)" மீது தட்டவும்.

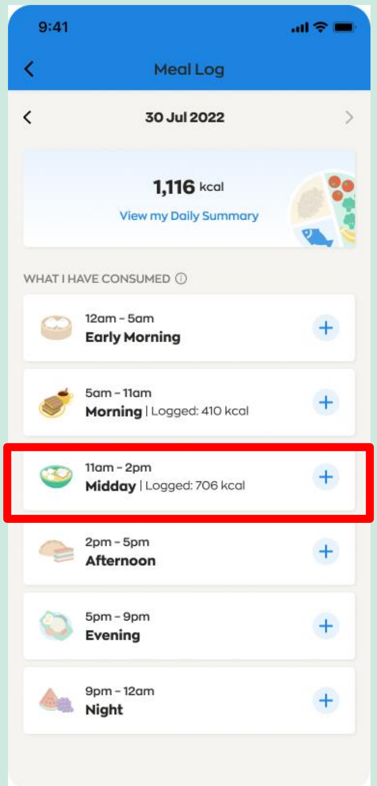
Healthy 365 App User Guide

Health Promotion Board

2. ஓர் உணவுப் பதிவைத் திருத்துவது அல்லது நீக்குவது எப்படி



தொடக்கமாக, Healthy 365 (H365) செயலியின் 'Home' பகுதியில் அமைந்துள்ள "Log My Meal" சின்னத்தின் மீது தட்டவும்.



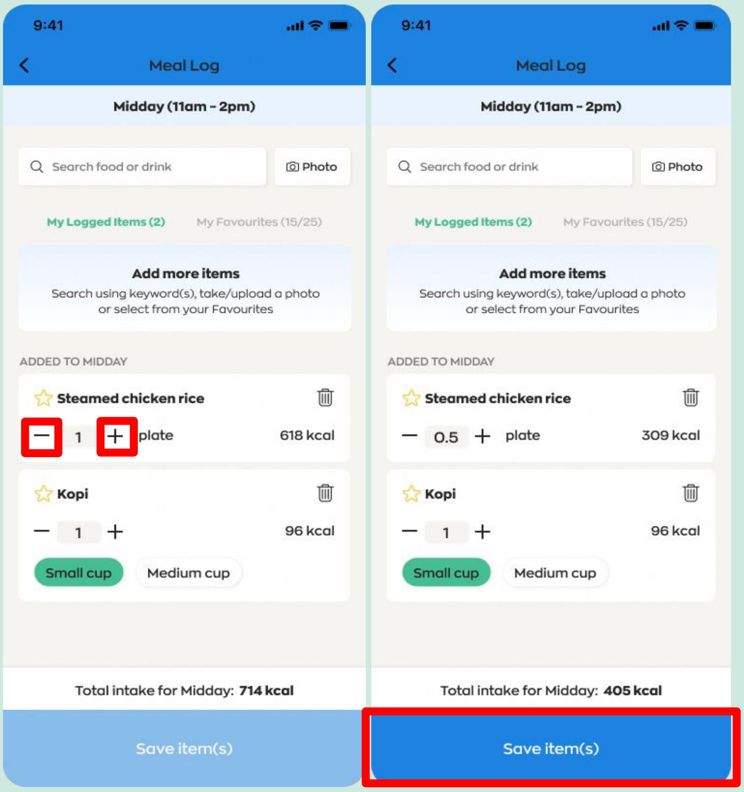
இன்றைக்கும் நேற்றைக்குமான உணவுப் பதிவுகளை நீங்கள் திருத்தலாம் அல்லது நீக்கலாம்.

நீங்கள் திருத்த அல்லது நீக்க விரும்பும் ஏற்கனவே பதிவு செய்யப்பட்ட பொருட்கள் இருக்கும் நேரப்பிரிவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (அதிகாலை, காலை, மதியம், பிற்பகல், மாலை அல்லது இரவு).

Healthy 365 App User Guide

Health Promotion Board

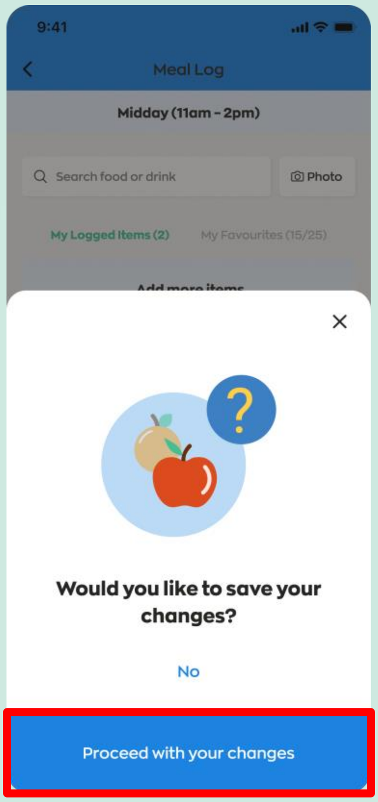
ஓர் உணவுப் பதிவில் திருத்தம் செய்யவும்



படிநிலை 1
உணவின் அல்லது பானத்தின் எண்ணிக்கையை அல்லது அளவை மாற்றுவதற்கு “+” அல்லது “-” சின்னத்தின்மீது தட்டவும் (எ.கா. 0.5 அல்லது 1 குவளை/ கிண்ணம்/ துண்டு/ தட்டு).

அதற்கேற்ப எண்ணிக்கை அல்லது அளவு கூடும் அல்லது குறையும்.

படிநிலை 2
எல்லா மாற்றங்களையும் செய்த பிறகு, “Save item(s)” மீது தட்டவும்.



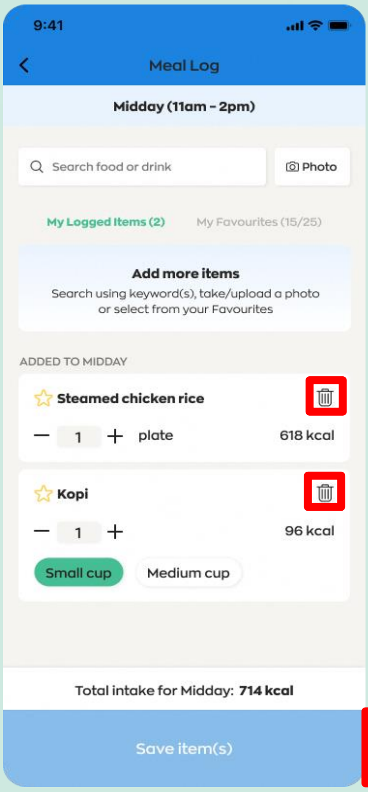
படிநிலை 3
எல்லா மாற்றங்களும் செய்யப்பட்ட பின், “Proceed with your changes” மீது தட்டவும்.

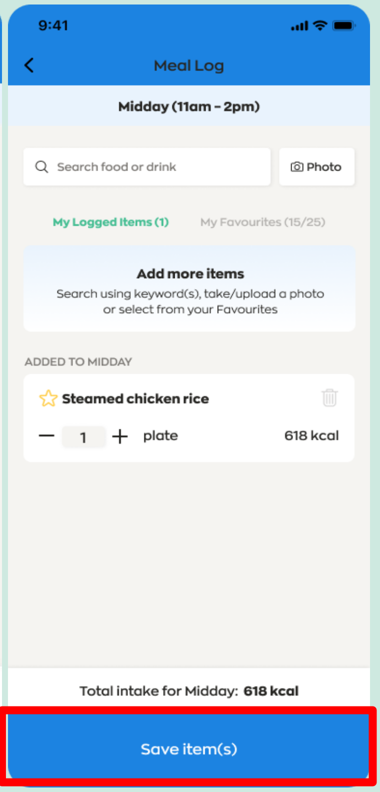
மேலும் மாற்றங்கள் செய்யப்பட வேண்டுமானால், “No” மீது தட்டி, படிநிலைகள் 1 முதல் 2 வரை மீண்டும் செய்யவும்.

Healthy 365 App User Guide

Health Promotion Board

ஓர் உணவுப் பதிவை நீக்கவும்



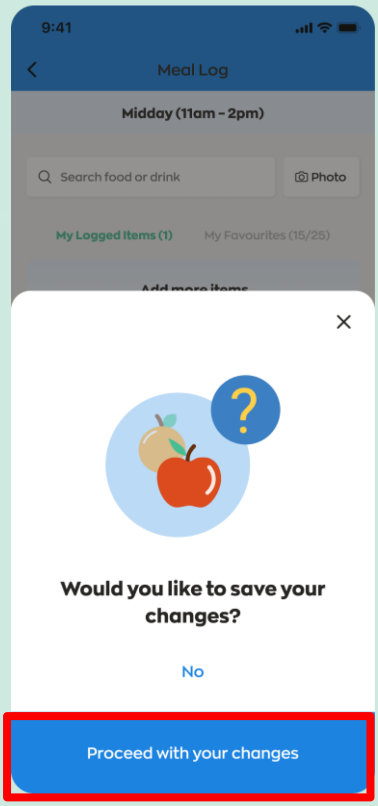


படிநிலை 1
நீங்கள் நீக்க விரும்பும் உணவு அல்லது பானத்திற்குப் பக்கத்தில் உள்ள “குப்பைத்தொட்டி” சின்னத்தின் மீது தட்டவும்

அந்த வரிசையில் உள்ள உணவு அல்லது பானம் நீக்கப்பட்டுவிடும்.

படிநிலை 2
எல்லா மாற்றங்களையும் செய்த பிறகு, “Save item(s)” மீது தட்டவும்.

அதே நேரப் பிரிவில் பதிவு செய்திருக்கும் உணவு/ பானம் அனைத்தையும் நீக்குவது சாத்தியமில்லை. ஏனென்றால், அதே நேரப் பிரிவில் குறைந்தது 1 உணவு/ பானம் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்



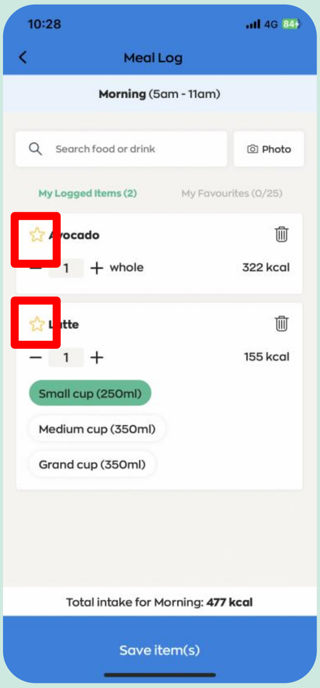
படிநிலை 3
எல்லா மாற்றங்களும் செய்யப்பட்ட பின், “Proceed with your changes” மீது தட்டவும்.

மேலும் மாற்றங்கள் செய்யப்பட வேண்டுமானால், “No” மீது தட்டி, படிநிலைகள் 1 முதல் 2 வரை மீண்டும் செய்யவும்.

Healthy 365 App User Guide

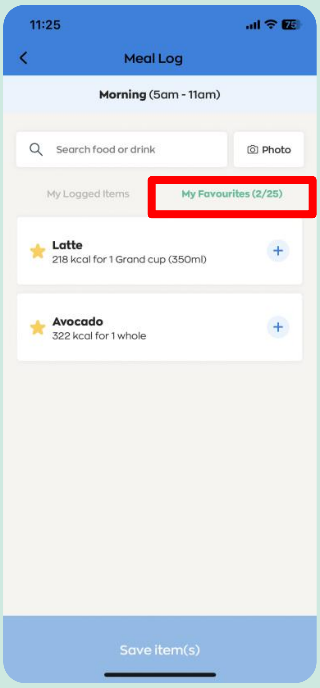
Health Promotion Board

3. “My Favourites” பகுதியைப் பயன்படுத்துவது எப்படி



ஓர் உணவை அல்லது பானத்தைப் பதிவு செய்யும்போது, ‘நட்சத்திர’ சின்னத்தின் மீது தட்டுவதன் மூலம் “My Favourites” பகுதியில் அதைச் சேர்க்கவும்.

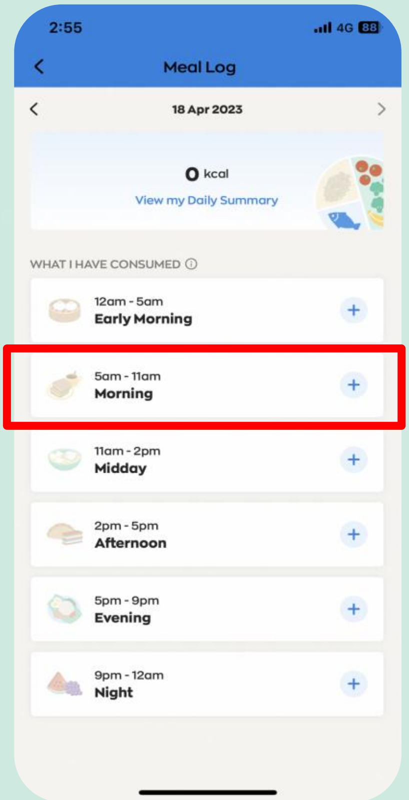
“My Favourites” பகுதியில் அதிகபட்சமாக **25 பொருட்கள் வரை** சேர்க்கலாம்.

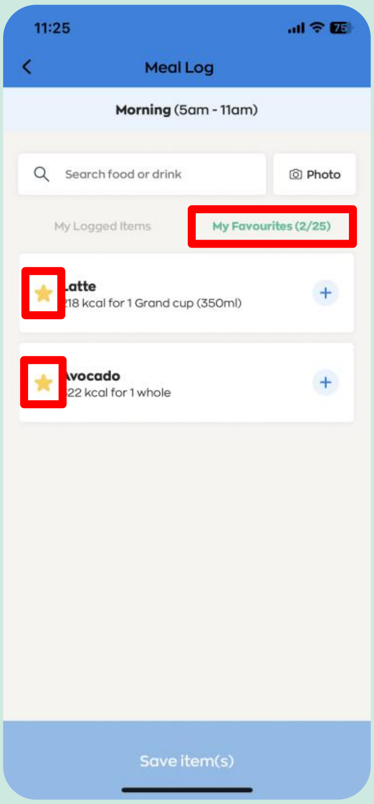


நீங்கள் அடிக்கடி உட்கொள்ளும் உணவு அல்லது பான வகைகளை சட்டென தேர்ந்தெடுக்க, “My Favourites” பகுதி துணை புரிகிறது.

“My Favourites” பகுதியில் உள்ள ஓர் உணவு அல்லது பானத்தின் மீது தட்டும்போது, அது உங்களது உணவுப் பதிவில் சேர்க்கப்படும்.

4. “My Favourites” பகுதியிலிருந்து ஒரு பொருளை நீக்குவது எப்படி





படிநிலை 1
நீங்கள் விரும்பும் நேரப்பிரிவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (அதிகாலை, காலை, மதியம், பிற்பகல், மாலை அல்லது இரவு).

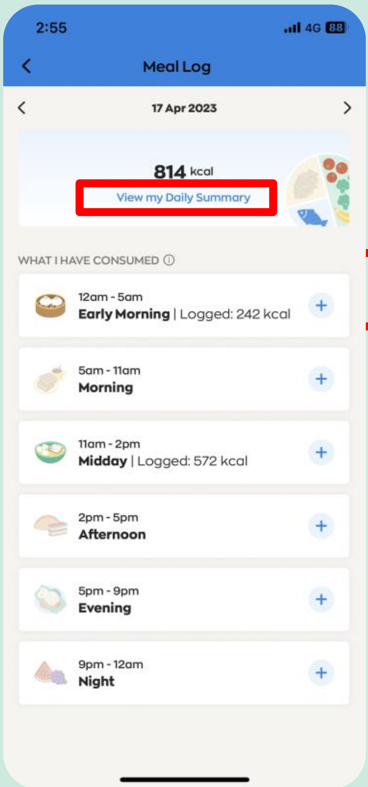
படிநிலை 2
“My Favourites” பகுதி மீது தட்டவும்.

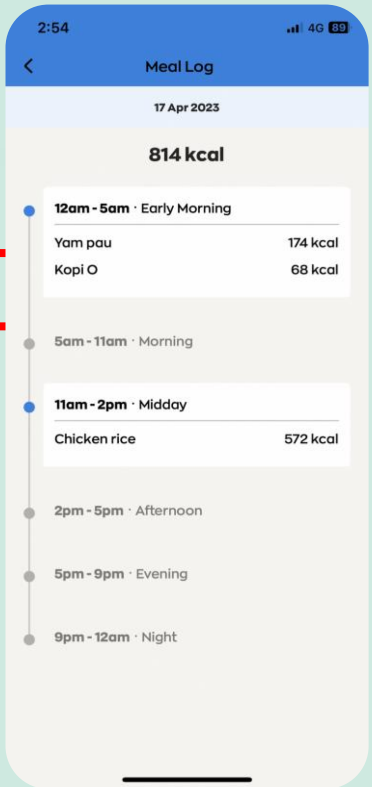
படிநிலை 3
“My Favourites” பகுதியிலிருந்து ஒரு பொருளை நீக்க, “நட்சத்திர” சின்னத்தின் மீது தட்டவும்.

Healthy 365 App User Guide

Health Promotion Board

5. உங்கள் உணவுப் பதிவின் அன்றாடச் சுருக்கத்தைப் பார்வையிடுவது எப்படி





ஒரு நாளில் நீங்கள் பதிவு செய்திருக்கும் உணவு, பான வகைகளைப் பார்வையிட, “View my Daily Summary” மீது தட்டவும்.

நீங்கள் உண்ணும் உணவையும் பானத்தையும் பதிவு செய்வதன் மூலம், ஒரு நாளில் எவ்வளவு கலோரிகள் உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்காணித்து, உங்களது உணவுப் பழக்கத்தை நன்கு புரிந்து கொள்ளலாம். அதன் பிறகு, உங்களது உணவுப் பழக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்கு அல்லது பொருத்தமான எடையை அடைவதற்குத் தேவையான மாற்றங்களை நீங்கள் செய்யலாம்.

உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் அன்றாட கலோரிகளின் அளவைத் தெரிந்துகொள்ள go.gov.sg/calorie-calculator இணையத்தளத்தை நாடவும்.