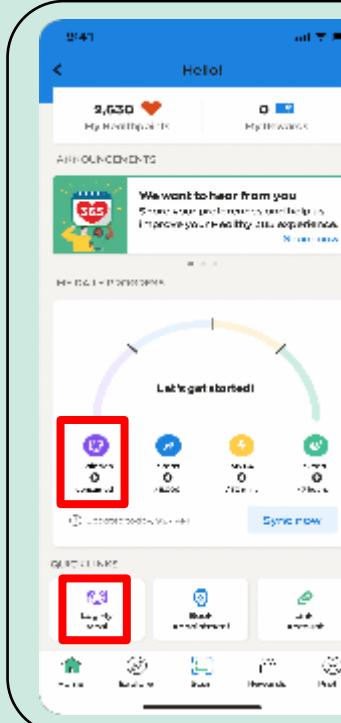




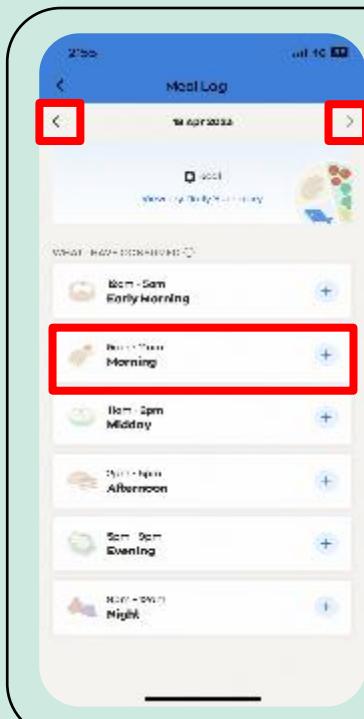
Healthy 365 App User Guide



1. Cara untuk menambah Log Sajian



Untuk mula, ketik pada ikon "Kalori" atau "Log Sajian Saya", yang terletak pada tab 'Laman Utama' aplikasi Healthy 365 (H365).



Pilih zon masa yang anda inginkan (Awal Pagi, Pagi, Tengah Hari, Petang, Malam atau Tengah Malam).

Kemudian, anda boleh tambah Log Sajian anda untuk hari ini dan semalam.

Untuk melihat sajian anda yang dilog dalam tempoh 30 hari yang lalu, ketik pada anak panah navigasi untuk pergi ke tarikh / hari tertentu.

3
Pilihan
Log
Sajian

Terdapat 3 cara untuk mengelog makanan anda:

- 1) Cari mengikut kata kunci
- 2) Ambil gambar
- 3) Muat naik gambar



Healthy 365 App User Guide



Pilihan 1: Cari mengikut kata kunci

The screenshots show the 'Meal Log' screen for 'Morning (8am - 11am)'. A search bar at the top contains the keyword 'Avocado'. In the first screenshot, the search bar is highlighted with a red box. In the second screenshot, the search results list shows 'Avocado' with '322 kcal (whole)' next to it, also highlighted with a red box.

Langkah 1

Cari item makanan atau minuman anda dengan menaip kata kunci yang sesuai dalam bar carian.

Langkah 2

Ketik pada item yang paling sesuai untuk menambah item makanan atau minuman ke dalam Log Sajian anda.

The screenshots show the 'Meal Log' screen for 'Morning (8am - 11am)'. The first screenshot shows an entry for 'Avocado' with a quantity of '- 1 + whole' and '322 kcal'. The second screenshot shows an entry for 'Latte' with size options: 'Small cup (250ml)', 'Medium cup (350ml)', and 'Large cup (350ml)'. Both screenshots have a red box highlighting the quantity or size selection area.

Langkah 3

Ketik pada ikon "+" atau "-" untuk menukar kuantiti atau saiz item makanan atau minuman anda (cth., 0.5 atau 1 cawan/mangkuk/keping/pinggan).

Langkah 4

Untuk menambah beberapa item makanan atau minuman, ulangi Langkah 1 – 3.

Langkah 5

Selepas semua item makanan dan minuman ditambahkan, ketik "Simpan item".



Healthy 365 App User Guide



Pilihan 2: Ambil gambar

The first screenshot shows the 'Meal Log' screen for 'Morning (8am - 11am)'. It features a search bar, a 'Photo' button (highlighted with a red box), and a camera icon. Below the camera icon is a 'Take or upload a photo' section with a blue camera icon and an 'Upload a photo' link. A red box highlights the 'Take a photo' button at the bottom. The second screenshot shows a modal window titled 'Take or upload a photo' with similar instructions and a 'Take a photo' button highlighted with a red box.

Langkah 1
Ketik pada butang "Gambar".

Langkah 2
Ketik pada butang "Ambil gambar".

Anda perlu memberi kebenaran pada aplikasi H365 untuk mengakses kamera anda, di bawah tetapan telefon anda.

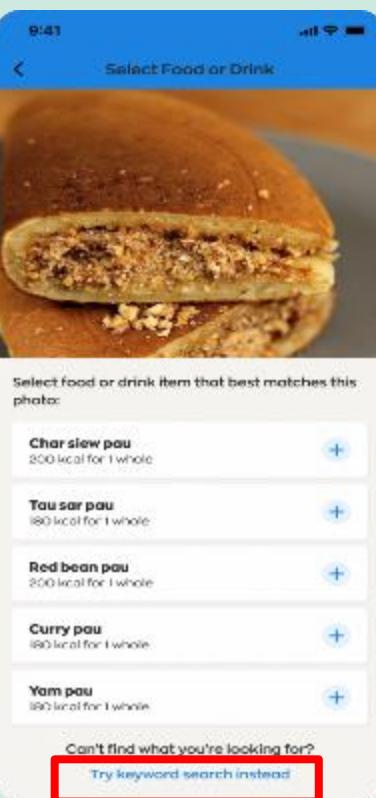
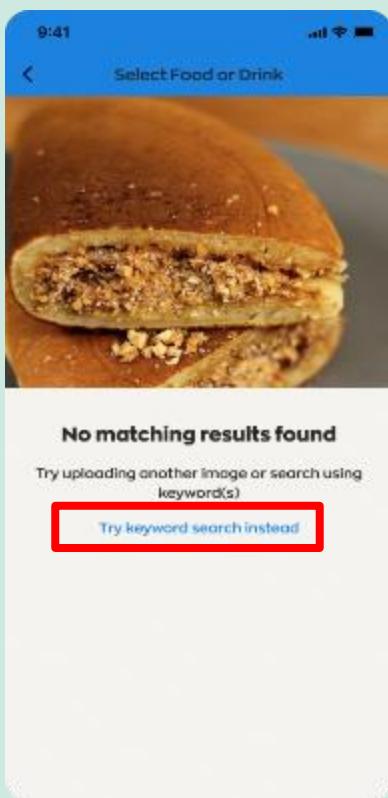
Langkah 3
Ambil gambar item makanan atau minuman anda. Kemudian, ketik "Gunakan Gambar" jika anda ingin teruskan atau ketik "Ambil Semula" untuk mengambil gambar baharu.

Retake **Use Photo**

Langkah 4a – Padanan ditemui
Pilih item yang paling sepadan dengan gambar yang telah anda ambil.

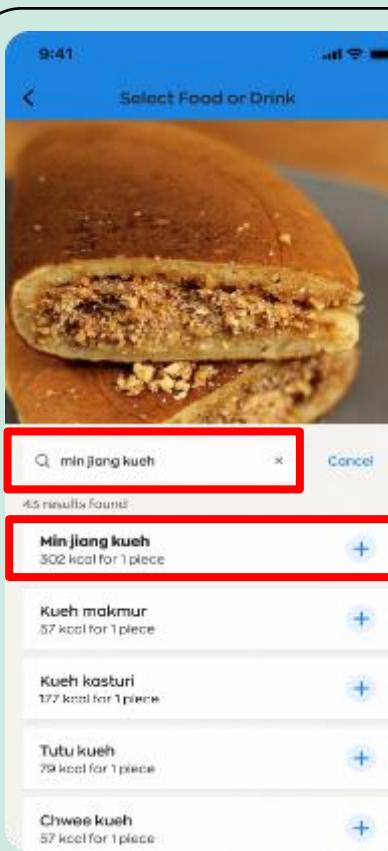
Food Item	Calories per piece
Min jiang kueh	57 kcal
Kueh makmur	57 kcal for 1 piece
Kueh kosturi	177 kcal for 1 piece
Tutu kueh	79 kcal for 1 piece
Chwee kueh	57 kcal for 1 piece

Healthy 365 App User Guide

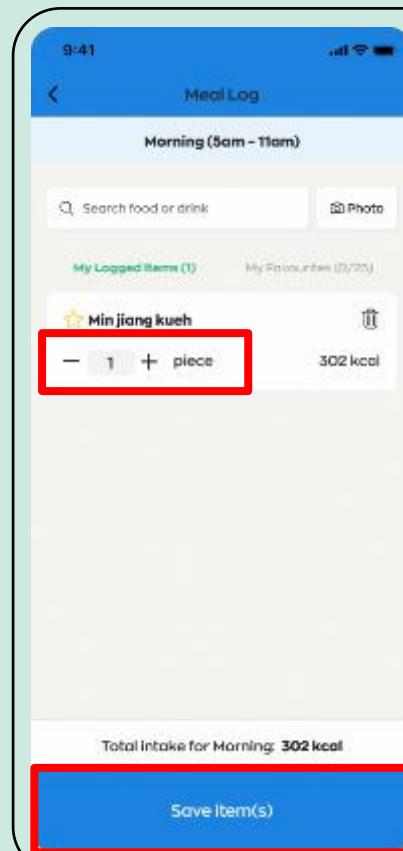


Langkah 4b – Tiada padanan ditemui

Jika tiada hasil sepadan ditemui, ketik pada 'Cuba carian kata kunci'!



Cari item makanan atau minuman anda di bahagian *Cari makanan atau minuman* dan ketik pada item yang paling sesuai untuk ditambah ke Log Sajian anda.



Langkah 5

Ketik pada ikon "+" atau "-" untuk menukar kuantiti atau saiz item makanan atau minuman anda (cth., 0.5 atau 1 cawan/mangkuk/keping).

Langkah 6

Untuk menambah beberapa item makanan atau minuman, ulangi Langkah 1 – 5 dan ketik "Simpan item".



Healthy 365 App User Guide



Pilihan 3: Muat naik gambar

The first screenshot shows the 'Meal Log' screen with a search bar and a red box around the 'Photo' button. The second screenshot shows a modal window titled 'Take or upload a photo' with a camera icon and an 'Upload a photo' button, also highlighted with a red box.

Langkah 1
Ketik pada butang "Gambar".

Langkah 2
Ketik "Muat naik gambar".

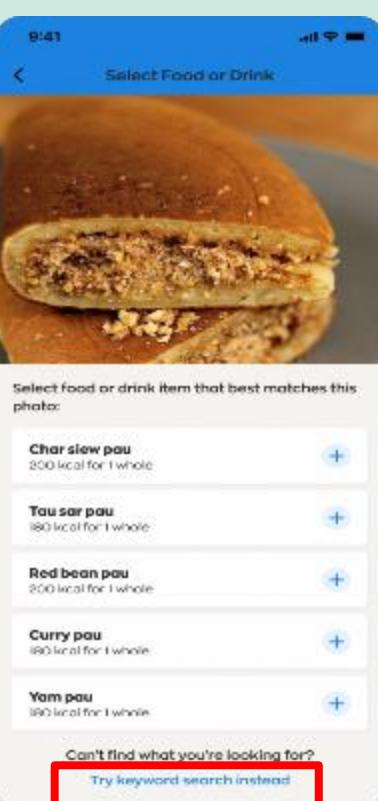
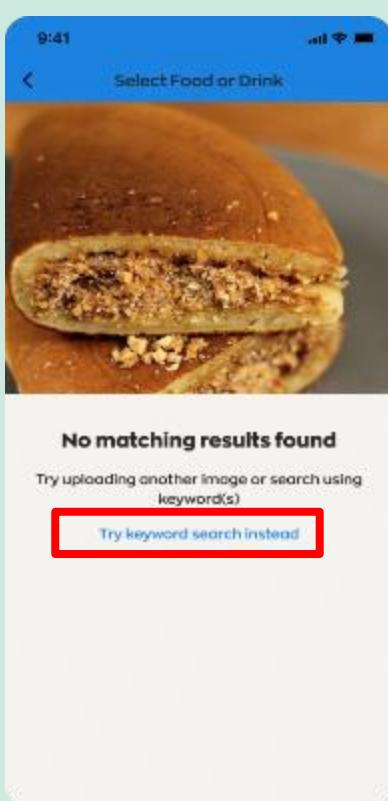
Langkah 3
Pilih gambar item makanan atau minuman daripada galeri gambar anda.

Anda perlu memberi kebenaran pada aplikasi H365 untuk mengakses kamera dan galeri gambar anda, di bawah tetapan telefon anda.

The screen displays a search result for 'min jiang kueh'. The top result, 'Min jiang kueh', is highlighted with a red box. Below it are other items: Kueh makmur (67 kcal for 1 piece), Kueh kosturi (177 kcal for 1 piece), Tutu kueh (79 kcal for 1 piece), and Chwee kueh (57 kcal for 1 piece).

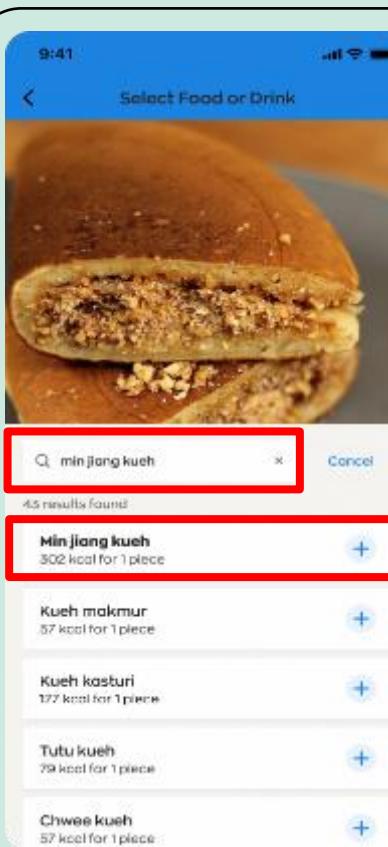
Langkah 4a – Padanan ditemui
Pilih item yang paling sepadan dengan gambar yang telah anda ambil.

Healthy 365 App User Guide

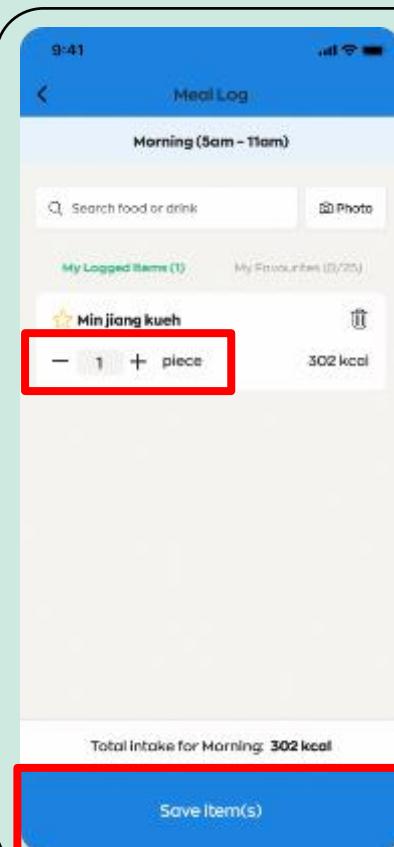


Langkah 4b – Tiada padanan ditemui

Jika tiada hasil sepadan ditemui, ketik pada 'Cuba carian kata kunci'.



Cari item makanan atau minuman anda di bahagian *Cari makanan atau minuman* dan ketik pada item yang paling sesuai untuk ditambah ke Log Sajian anda.



Langkah 5

Ketik pada ikon "+" atau "-" untuk menukar kuantiti atau saiz item makanan atau minuman anda (cth., 0.5 atau 1 cawan/mangkuk/keping).

Langkah 6

Untuk menambah beberapa item makanan atau minuman, ulangi Langkah 1 – 5 dan ketik "Simpan item".



Healthy 365 App User Guide



2. Cara untuk mengedit atau memadam Log Sajian

The screenshot shows the main dashboard of the Healthy 365 app. At the top, there are sections for 'My Healthpoints' (2,630) and 'My Rewards'. Below that is an 'ANNOUNCEMENTS' box with a message about sharing preferences. The central part is 'MY DAILY PROGRESS', which includes a circular progress bar with segments for 'KALORI' (0), 'SARAP' (0), 'MUSIK' (0), and 'SLEP' (0). A red box highlights the 'KALORI' icon. Below this is a 'Sync Now' button. To the right, there is a message: 'Untuk mula, ketik pada ikon "Kalori" atau "Log Sajian Saya", yang terletak pada tab 'Laman Utama' aplikasi Healthy 365 (H365).'. At the bottom, there are 'QUICK LINKS' for 'Edit My H365', 'Plan Appointment', and 'Edit Account', with a red box highlighting 'Edit My H365'. The footer has tabs for 'Home', 'Plan', 'Sync', 'Discover', and 'Help'.

Untuk mula, ketik pada ikon "Kalori" atau "Log Sajian Saya", yang terletak pada tab 'Laman Utama' aplikasi Healthy 365 (H365).

The screenshot shows the 'Meal Log' screen for July 30, 2022. It displays a total of 1,116 kcal consumed. Below this, there is a section titled 'WHAT I HAVE CONSUMED' with a list of meals categorized by time: 'Early Morning', 'Morning', 'Midday', 'Afternoon', 'Evening', and 'Night'. The 'Midday' meal entry is highlighted with a red box. The text 'Anda boleh mengedit atau memadam Log Sajian anda untuk hari ini dan semalam.' is displayed above the list, and 'Pilih zon masa (Awal Pagi, Pagi, Tengah Hari, Petang, Malam atau Tengah Malam) yang anda telah log item sebelum ini dan di mana anda ingin mengedit atau memadam item.' is displayed below it.

Anda boleh mengedit atau memadam Log Sajian anda untuk hari ini dan semalam.

Pilih zon masa (Awal Pagi, Pagi, Tengah Hari, Petang, Malam atau Tengah Malam) yang anda telah log item sebelum ini dan di mana anda ingin mengedit atau memadam item.



Healthy 365 App User Guide



Edit log sajian

The screenshots show the 'Meal Log' screen for 'Midday (11am - 2pm)'. Both screens show a list of items added to the meal:

Item	Quantity	Unit	Kcal
Steamed chicken rice	1	plate	618 kcal
Kopi	1	Medium cup	98 kcal

In the left screenshot, the quantity for both items is set to 1. In the right screenshot, the quantity for 'Steamed chicken rice' has been reduced to 0.5. A red box highlights the 'Save Item(s)' button at the bottom of the right screenshot.

Langkah 1

Ketik pada ikon "+" atau "-" untuk menukar kuantiti atau saiz item makanan atau minuman anda (cth., 0.5 atau 1 cawan/mangkuk/keping/pinggan).

Kuantiti atau saiz hidangan akan ditambah atau dikurangkan dengan seujarnya.

Langkah 2

Selepas semua perubahan dibuat, ketik "Simpan item".

A confirmation dialog box is displayed with the question "Would you like to save your changes?". It includes a blue circular icon with a fruit illustration and a yellow question mark icon. Below the dialog, there are two buttons: "No" and "Proceed with your changes". A red box highlights the "Proceed with your changes" button.

Langkah 3

Ketik "Teruskan dengan perubahan anda" jika semua perubahan telah dibuat.

Jika perubahan lebih lanjut perlu dibuat, ketik "Tidak" dan ulangi langkah 1 dan 2.



Healthy 365 App User Guide



Padamkan log sajian

The screenshots show the meal log interface. In the first screenshot, two items are listed: 'Steamed chicken rice' and 'Kopi'. Both items have a trash can icon to their right. In the second screenshot, after one item has been deleted, the total intake is updated to 618 kcal.

Langkah 1
Ketik pada ikon 'tong sampah' di sebelah makanan atau minuman yang anda ingin padamkan.

Keseluruhan barisan makanan atau minuman akan dipadamkan dengan sewajarnya.

Langkah 2

Selepas semua perubahan dibuat, ketik "Simpan item".

Anda tidak boleh memadam semua makanan/minuman yang dilog dalam satu zon masa kerana anda perlu sekurang-kurangnya 1 catatan rekod makanan/minuman

A confirmation dialog box is displayed, asking "Would you like to save your changes?". It features a blue circular icon with a red apple and a yellow question mark. Two buttons are visible at the bottom: "No" and "Proceed with your changes". The "Proceed with your changes" button is highlighted with a red border.

Langkah 3
Ketik "Teruskan dengan perubahan anda" jika semua perubahan telah dibuat.

Jika perubahan lebih lanjut perlu dibuat, ketik "Tidak" dan ulangi langkah 1 dan 2.



Healthy 365 App User Guide



3. Cara menggunakan "Kegemaran Saya"

Apabila mengelog item makanan atau minuman, ketik ikon 'bintang' untuk menambah item tersebut ke dalam "Kegemaran Saya".

Anda boleh memasukkan sejumlah **25 item maksimum** dalam "Kegemaran Saya".

Tab "Kegemaran Saya" menyediakan akses pantas kepada item makanan atau minuman yang biasa anda makan.

Mengetik pada item makanan atau minuman dalam tab "Kegemaran Saya" akan menambahkan item tersebut ke dalam Log Sajian anda.

4. Cara mengeluarkan item daripada "Kegemaran Saya"

Langkah 1

Pilih zon masa yang anda inginkan (Awal Pagi, Pagi, Tengah Hari, Petang, Malam atau Tengah Malam).

Langkah 2

Ketik pada tab "Kegemaran Saya".

Langkah 3

Ketik pada ikon 'bintang' untuk mengeluarkan item daripada "Kegemaran Saya".



Healthy 365 App User Guide



5. Cara melihat ringkasan harian Log Sajian anda

The screenshots illustrate the 'Meal Log' feature in the Healthy 365 app. The left screen shows a summary for April 17, 2023, with a total of 814 kcal. The right screen provides a detailed breakdown of the day's meals and their respective calorie counts.

Time Period	Food Item	Calories
12am - 5am - Early Morning	Kaya Pao	174 kcal
12am - 5am - Early Morning	Kolo	56 kcal
5am - 10am - Morning	(No item listed)	(No value listed)
11am - 2pm - Midday	Chicken rice	572 kcal
2pm - 5pm - Afternoon	(No item listed)	(No value listed)
5pm - 8pm - Evening	(No item listed)	(No value listed)
9pm - 12am - Night	(No item listed)	(No value listed)

Ketik pada "Lihat Ringkasan Harian saya" untuk melihat item makanan dan minuman yang telah anda log untuk hari tersebut.

Dengan mengelog apa yang anda makan dan minum, anda boleh menjelaki pengambilan kalori harian anda dan lebih memahami tabiat makan anda dari semasa ke semasa. Anda kemudian boleh memilih untuk membuat perubahan yang diperlukan untuk menambah baik diet anda atau mencapai matlamat pengurusan berat badan anda.

Lawati go.gov.sg/calorie-calculator untuk mengetahui keperluan kalori harian anda yang disyorkan.