

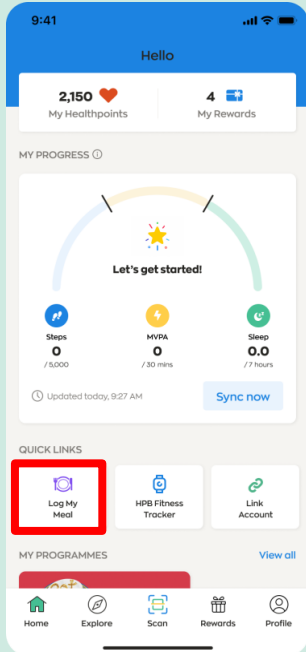


Healthy 365

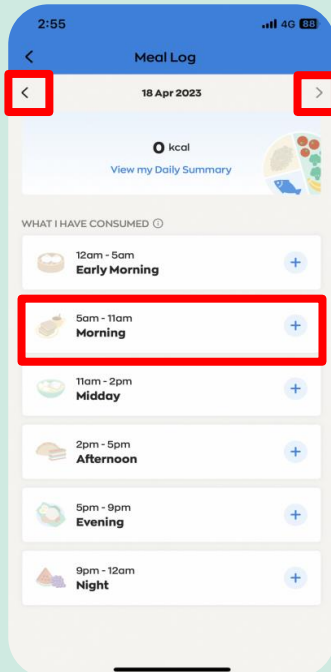
应用程序用户指南



1. 如何输入饮食记录



首先，在 Healthy 365 (H365) 应用程序“首页”中，点击“记录我的饮食”图标。



选择您用餐的时间段（清晨、上午、中午、下午、傍晚或晚上）。

然后，您便可以添加今天和昨天的饮食记录。

要查看过去 30 天的饮食记录，请点击导览箭头以选择日期/日子。

3 种记录饮食的方式

记录您每日饮食的方式有三种：

- 1) 搜索关键词
- 2) 拍下食物或饮料
- 3) 上传食物或饮料的图片

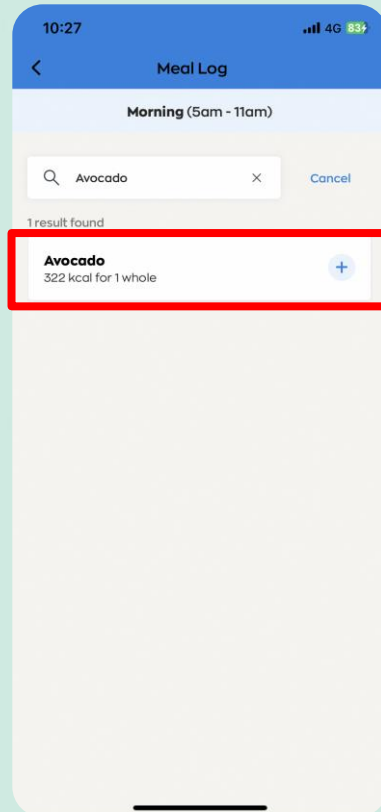
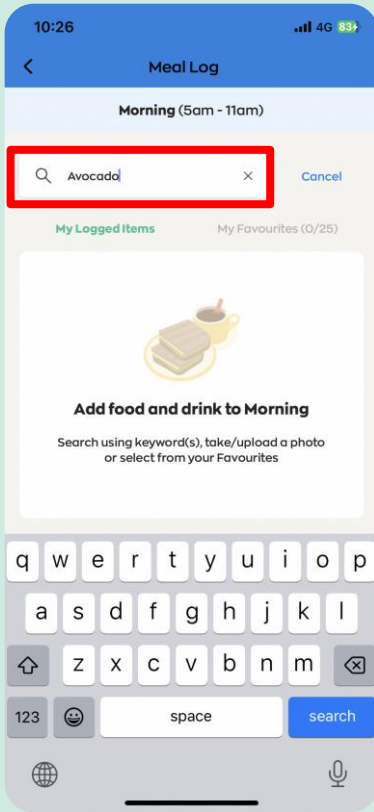


Healthy 365

应用程序用户指南



选项 1：搜索关键词

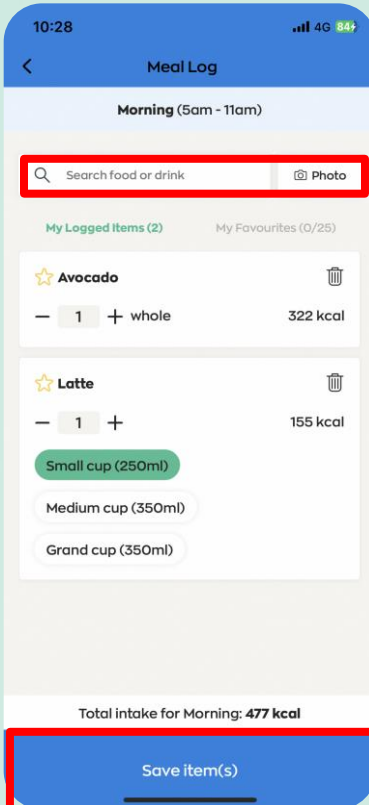
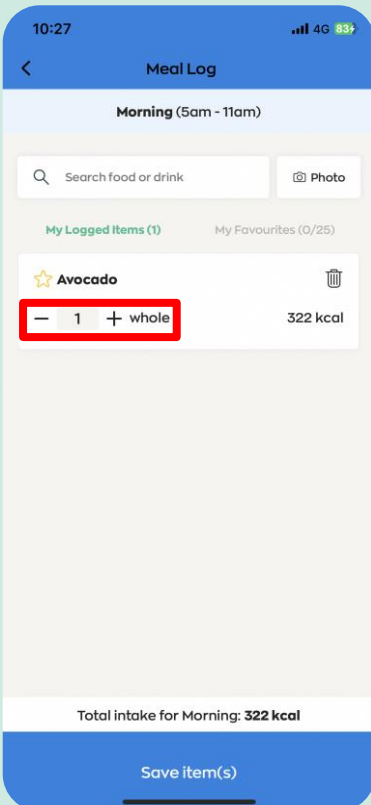


步骤 1

在搜索栏中输入合适的关键词，然后查找食物或饮料。

步骤 2

点击最类似的选择，然后将食物或饮料添加到饮食记录。



步骤 3

点击“+”或“-”图标，更改食物或饮料的数量或份量（例如：0.5 或 1 杯/碗/块/盘）。

步骤 4

要添加多个食物或饮料，请重复步骤 1 至 3。

步骤 5

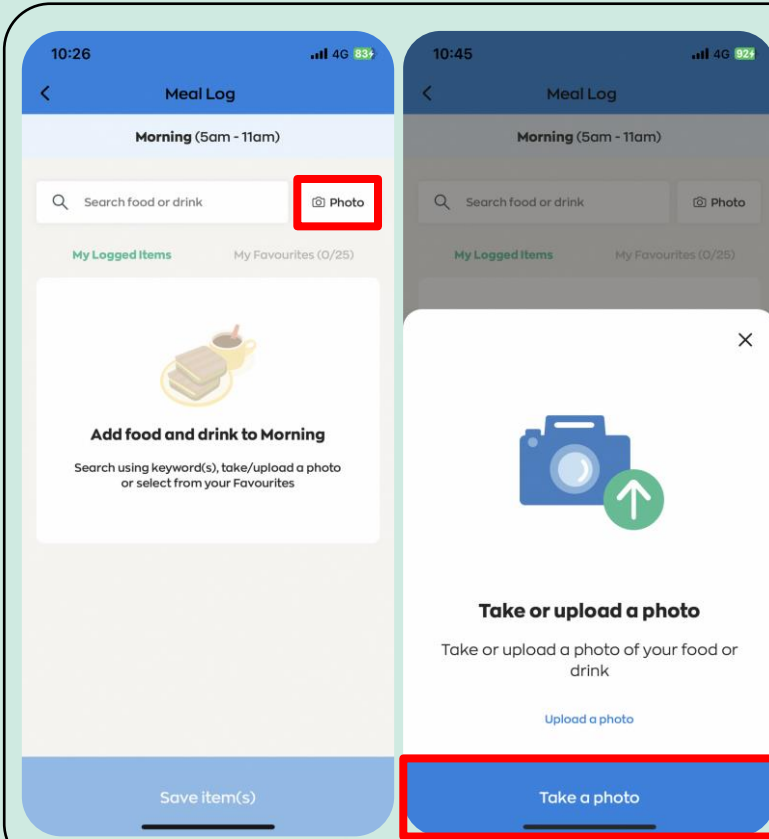
添加完所有食物和饮料后，点击“保存物品”。



Healthy 365

应用程序用户指南

选项 2：拍下食物或饮料的照片



步骤 1

点击“照片”按钮。

步骤 2

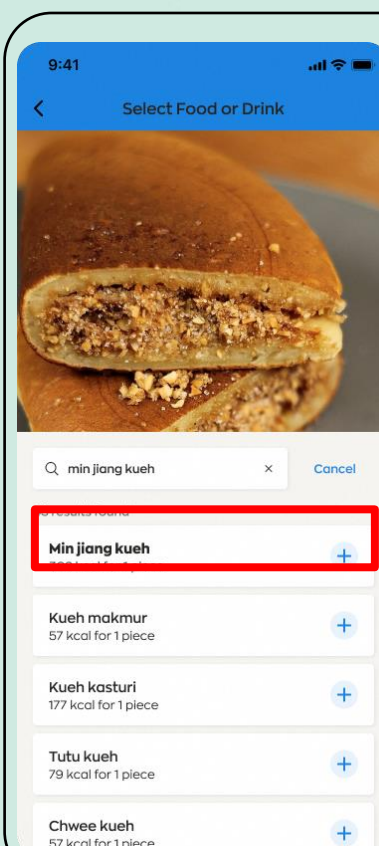
点击“拍照”按钮。

您需要在手机设置中允许 H365 应用程序使用您的摄像头。



步骤 3:

拍下食物或饮料的照片。然后点击“使用照片”，或者点击“重拍”以重新拍照。

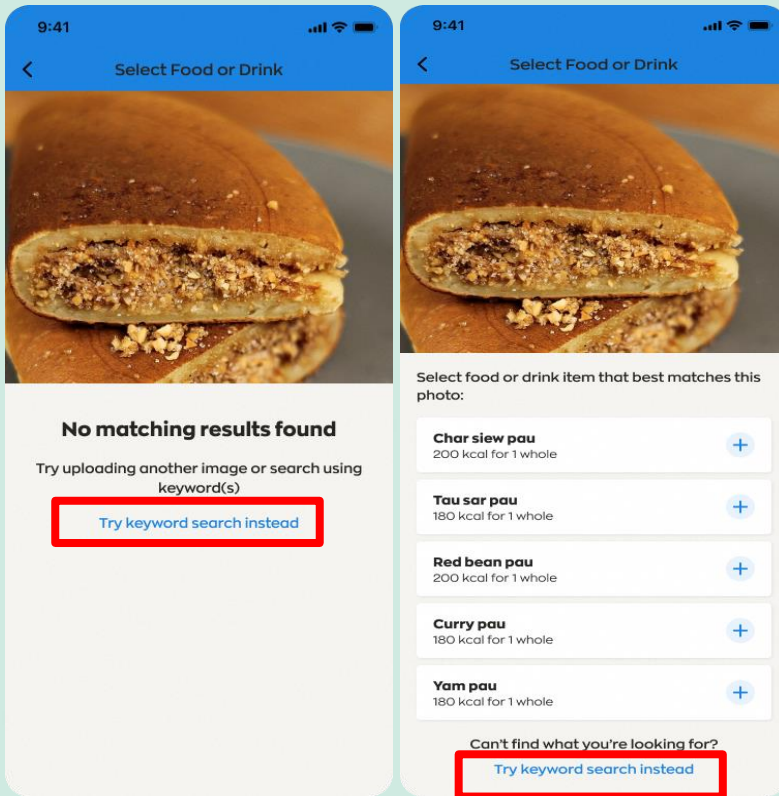


步骤 4a -

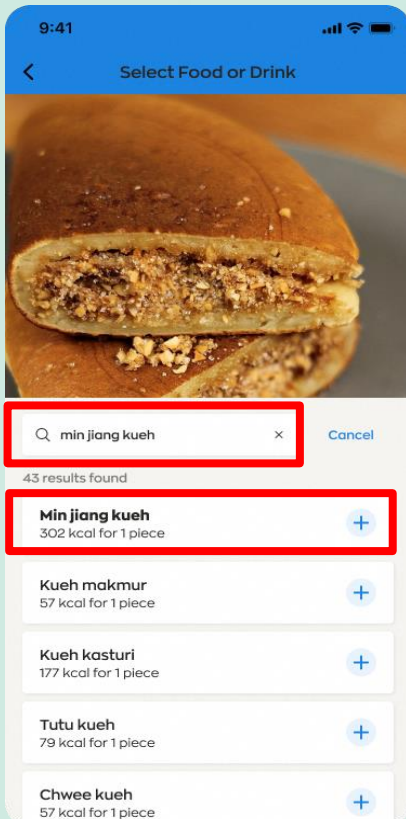
找到类似食物或饮料
选择与您所拍下的食物或饮料最类似的选项。



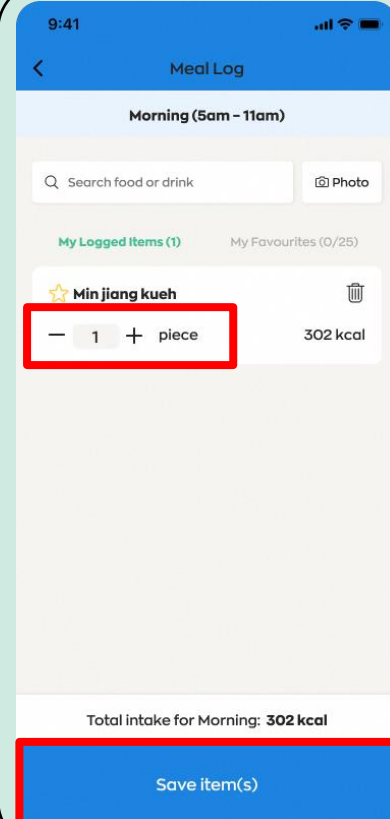
Healthy 365 应用程序用户指南



步骤 4b - 未找到类似的结果
如果无法找到类似的食物或饮料，请点击“尝试使用其他关键字搜索”。



在“搜索食物或饮料”栏目中搜索类似的食物或饮料，然后点击最适用的选项将其添加到饮食记录。



步骤 5
点击“+”或“-”图标，更改食物或饮料的数量或份量（例如：0.5 或 1 杯/碗/块）。

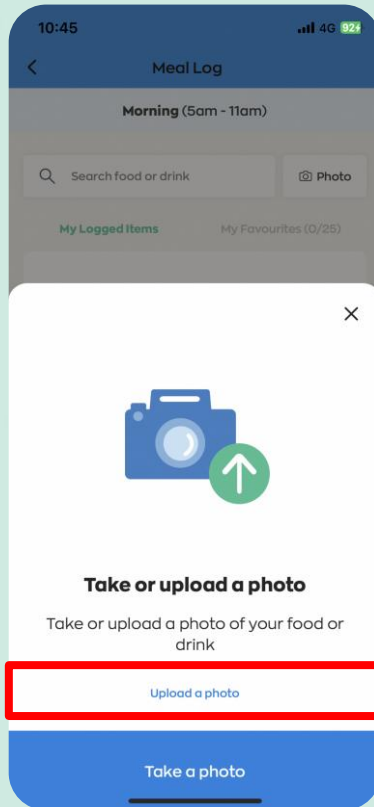
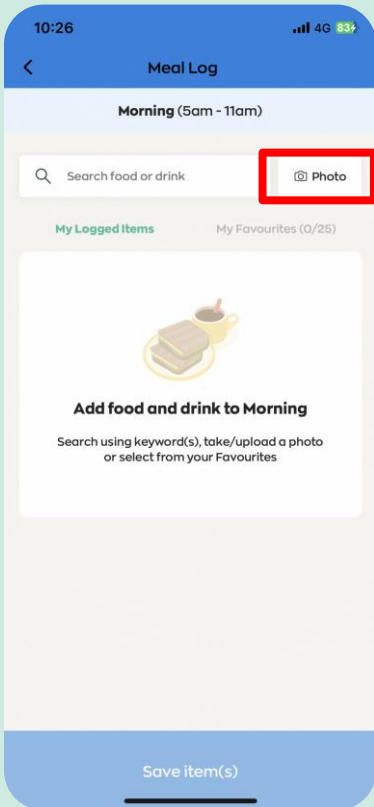
步骤 6
要添加多个食物或饮料物品，请重复步骤 1 至 5，然后点击“保存物品”。



Healthy 365

应用程序用户指南

选项 3：上传图片



步骤 1

点击“照片”按钮。

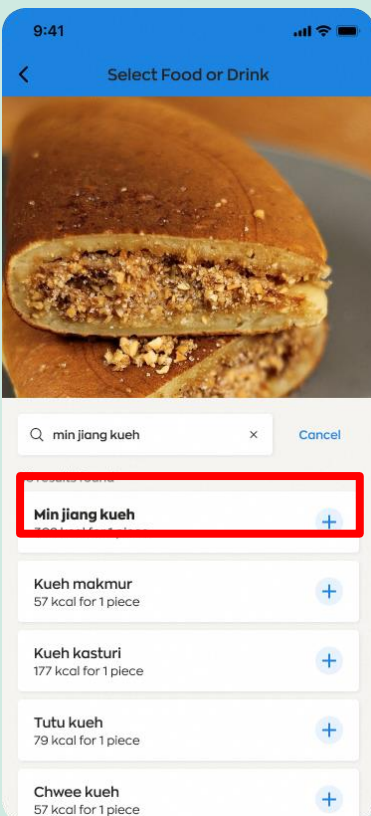
步骤 2

点击“上传照片”。

步骤 3

从照片库中选择食物或饮料的照片。

您需要在手机设置中允许 H365 应用程序使用您的摄像头和照片库。

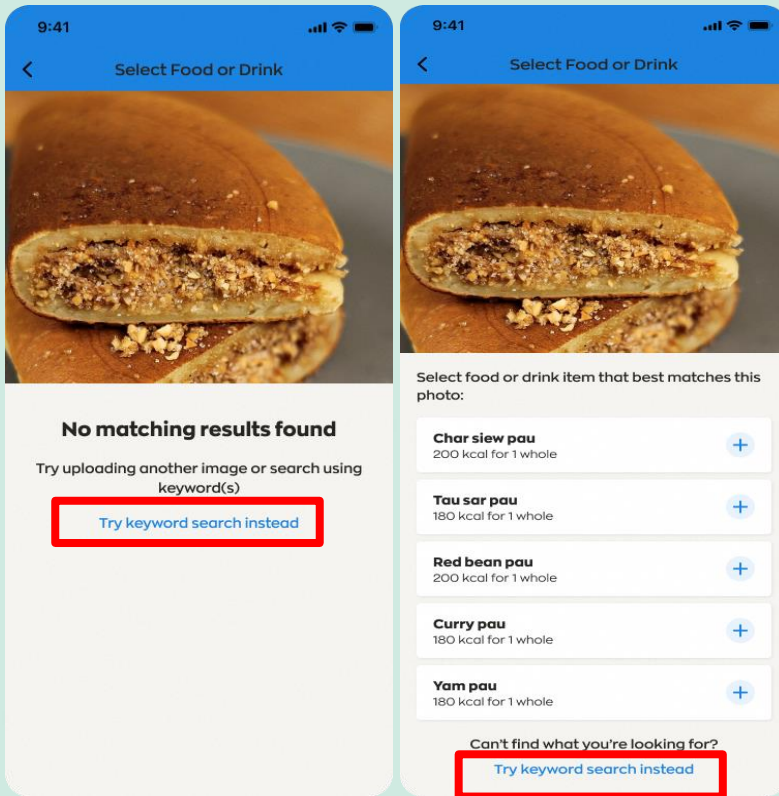


步骤 4a - 找到相似结果

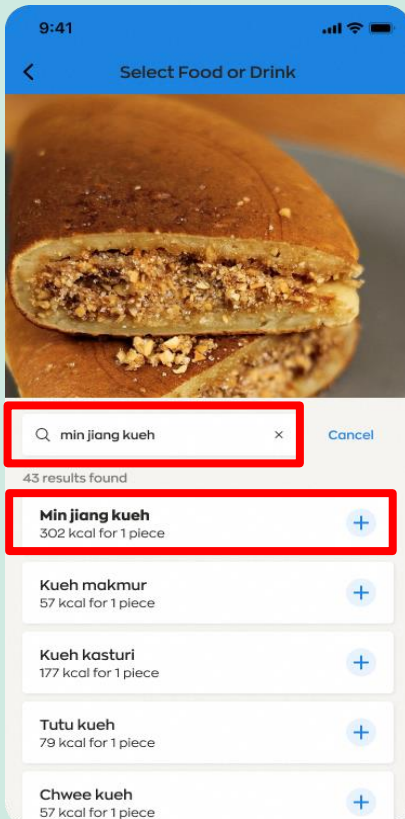
选择与您拍摄的照片最相似的选项。



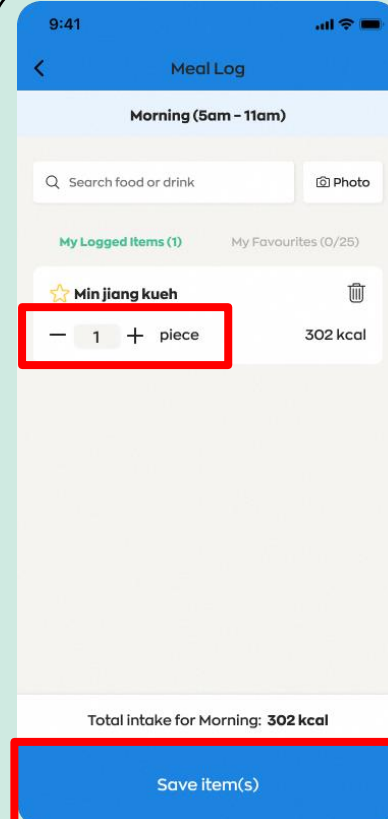
Healthy 365 应用程序用户指南



步骤 4b - 未找到类似的结果
如果没有找到类似的食物或饮料，请点击“尝试使用其他关键字搜索”。



在“搜索食物或饮料”栏目中搜索类似的食物或饮料，然后点击最适用的选项将其添加到饮食记录。



步骤 5
点击“+”或“-”图标，更改食物或饮料的数量或份量（例如：0.5 或 1 杯/碗/块）。

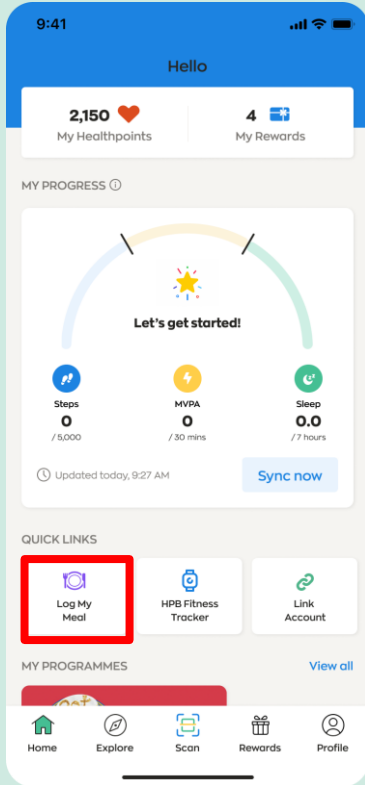
步骤 6
要添加多个食物或饮料项目，请重复步骤 1 至 5，然后点击“保存物品”。



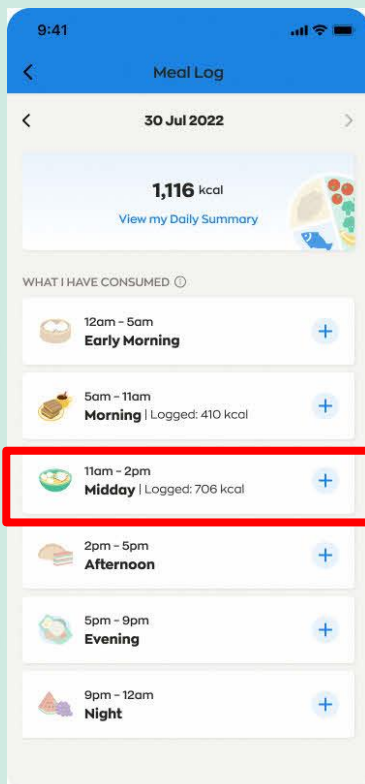
Healthy 365 应用程序用户指南



2. 如何更改或删除饮食记录



首先，点击 Healthy 365 (H365) 应用程序“首页”选项上的“记录我的饮食”图标。



您可以更改或删除今天和昨天的饮食记录。

选择您之前记录过的时间段（清晨、上午、中午、下午、傍晚或晚上），然后选择所要更改或删除的食物。

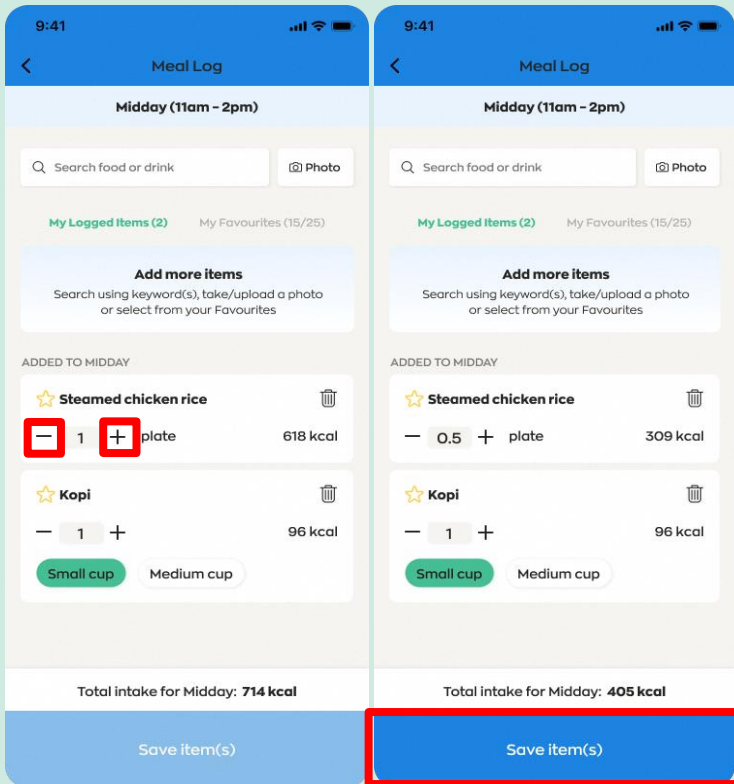


Healthy 365

应用程序用户指南



更改饮食记录



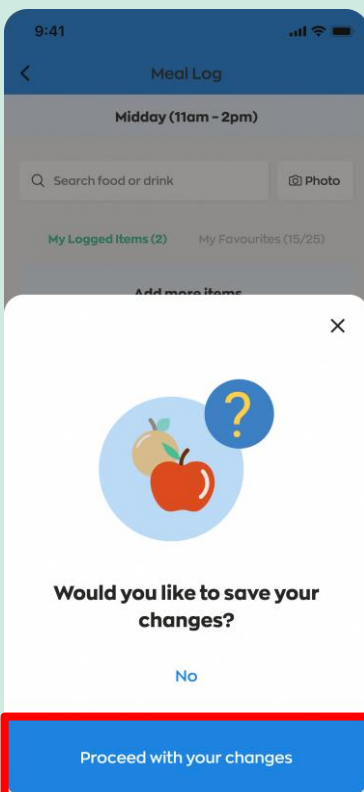
步骤 1

点击“+”或“-”图标，更改食物或饮料的数量或份量（例如：0.5 或 1 杯/碗/块/盘）。

食物和饮料的数量或份量会相应增加或减少。

步骤 2

更改完毕后，请点击“保存物品”。



步骤 3

完成所有更改后，请点击“否，提交记录”。

如果需要进一步更改，请点击“是，添加更多食物”，然后重复步骤 1 和 2。

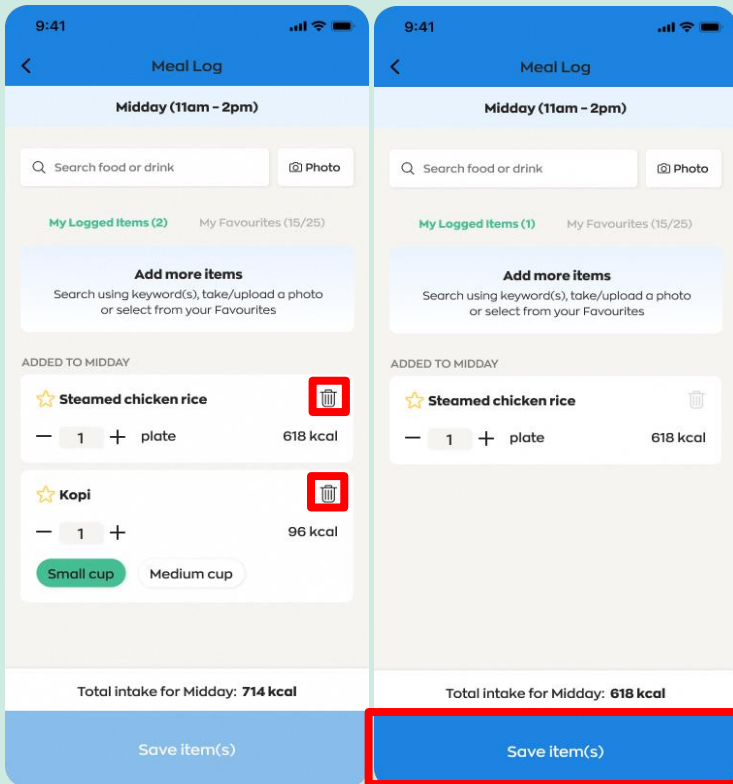


Healthy 365

应用程序用户指南



删除饮食记录



步骤 1

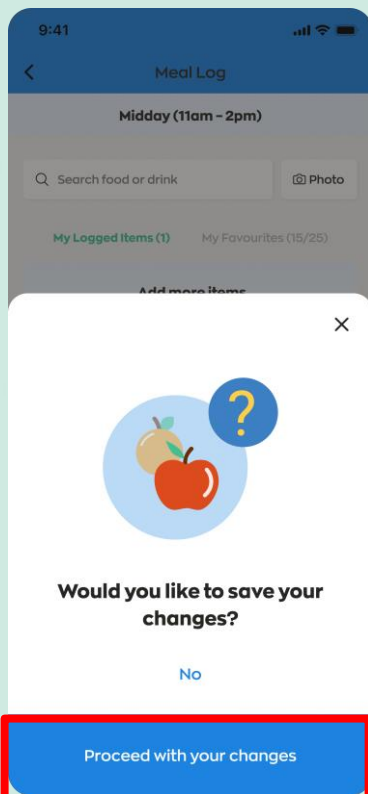
点击要删除的食物或饮料旁边的“垃圾桶”图标。

整行食物或饮料将被删除。

步骤 2

完成所有更改后，点击“保存物品”。

您无法删除单一时间段内记录的所有食物/饮料，因为您需要保留至少 1 个食物/饮料记录



步骤 3

如果所有更改都已完成，请点击“否，提交记录”。

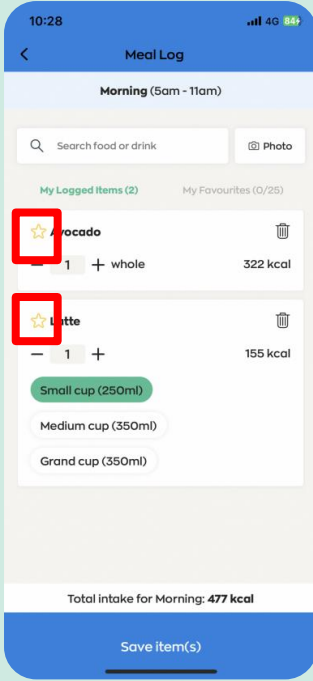
如果需要进一步更改，请点击“是，添加更多食物”，然后重复步骤 1 和 2。



Healthy 365 应用程序用户指南

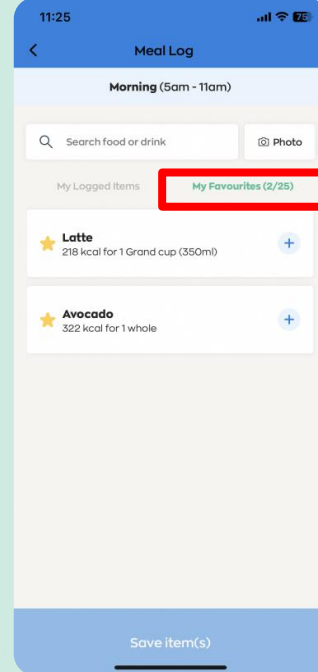


3. 如何使用“我的收藏”列表



记录食物或饮料时，点击旁边星形图标即可将其添加到“我的收藏”列表中。

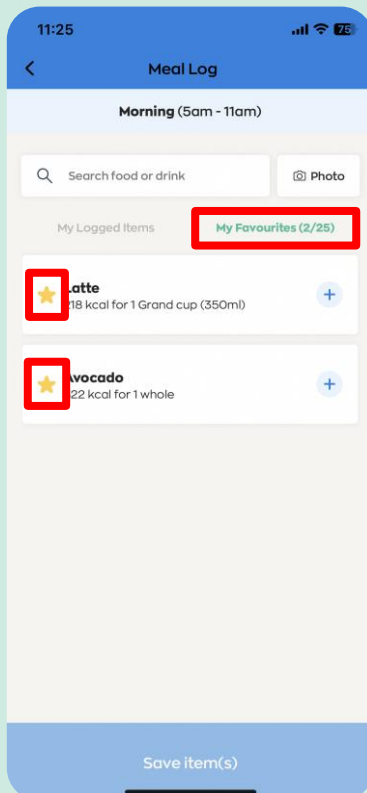
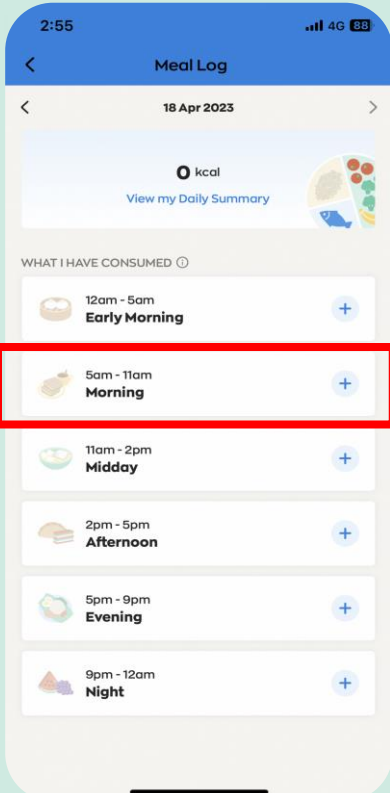
“我的收藏”列表中最多可以储存 25 个项目。



“我的收藏”列表可让您快速选择您经常吃喝的食物或饮料。

点击“我的收藏”选项中的食物或饮料，即可将其添加到饮食记录。

4. 如何从“我的收藏”列表中删除项目



步骤 1

选择您指定的时间段（清晨、上午、中午、下午、傍晚或夜晚）。

步骤 2

点击“我的收藏”选项卡。

步骤 3

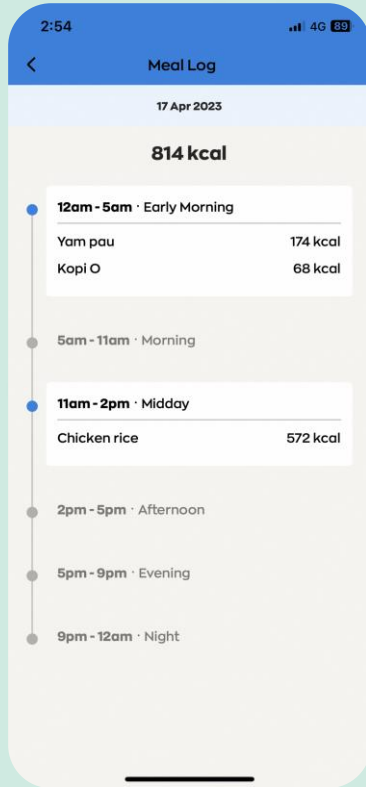
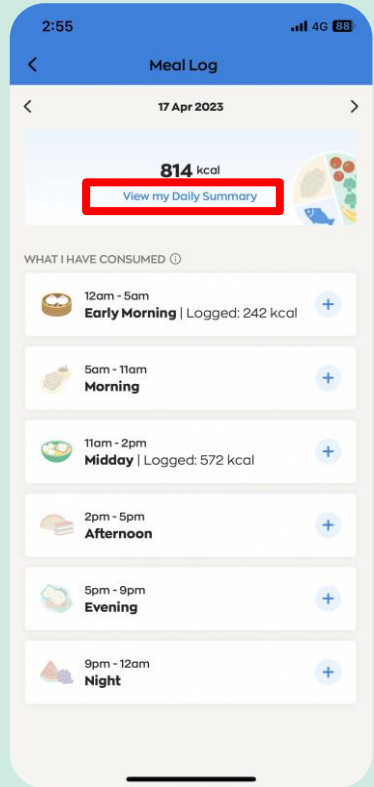
点击星形图标，从“我的收藏”列表中删除项目。



Healthy 365 应用程序用户指南



5. 如何查看每日饮食记录摘要



点击“查看我的每日摘要”，查看当天记录的饮食物品。

通过记录饮食情况，您可以追踪自己每天的卡路里摄入量，更好地了解自己的饮食习惯。然后，您可以选择做出必要的改变，以改善饮食习惯或实现体重管理目标。

请浏览 go.gov.sg/calorie-calculator，查看为您建议的每日卡路里摄入量。