

1 Kaip įsirašyti programėlę „Vaikų diabeto priežiūra“

1.1 Apple - iPhone / iPad

- 1.1.1 Norėdami įsirašyti programėlę į savo Apple įrenginį – parsisiųskite bei įsirašykite ją iš šios nuorodos: <https://itunes.apple.com/lt/app/vaik%C5%B3-diabeto-prie%C5%BEi%C5%ABra/id1279515225?mt=8>
- 1.1.2 Arba programėlių parduotuvėje ieškoti „Vaikų diabeto priežiūra“

1.2 Android

- 1.1.3 Norėdami įsirašyti programėlę į savo Android operacinės sistemos įrenginį – parsisiųskite ir įsirašykite ją iš šios nuorodos: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vaikudiabetoprieziura>
- 1.1.4 Arba programėlių parduotuvėje ieškoti „Vaikų diabeto priežiūra“

2 Bendra naudojimosi instrukcija

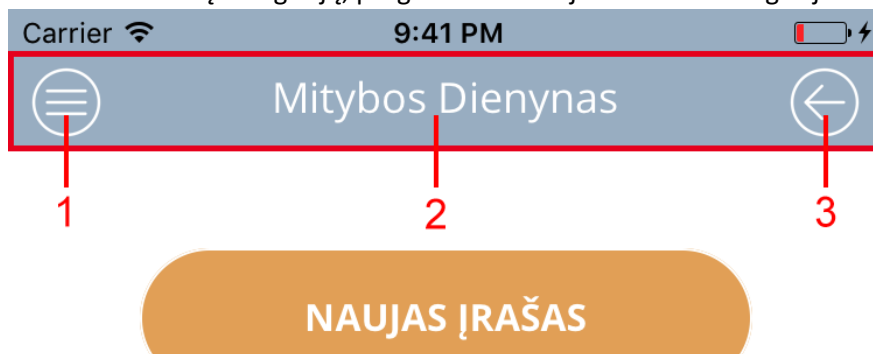
Paleidus programėlę „Vaikų diabeto priežiūra“, išvysite pagrindinį meniu langą.



Programėlės funkcijos padalintos į tris kategorijas:

- „Mitybos dienynas“
- „Glikemijos dienynas“
- „Informacija“

Paspaudus ant vienos iš šių kategorijų, programėlės viršuje atsiranda navigacijos meniu:



1. Mygtukas kairėje atidaro pagrindinį programėlės meniu, leidžiantį jums pasiekti visas tris programėlės kategorijas.
2. Tekstas viduryje nurodo kurioje kategorijoje esate dabar.
3. Mygtukas dešinėje sugrąžina jus į prieš tai buvusį langą. Spaudžiant šį mygtuką kelis kartus, sugrįšite į pagrindinį meniu.

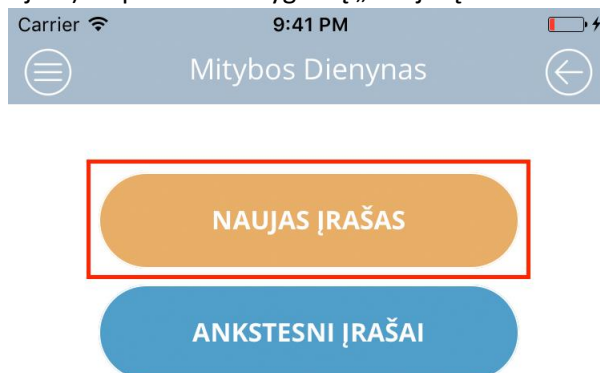
Po navigacijos antrašte rodomas jūsų pasirinktas langas.

3 Mitybos bei Glikemijos dienynai

- 3.1 Mitybos dienynas leidžia jums išsisaugoti jūsų suvalgytų patiekalų sąrašą;
- 3.2 Glikemijos dienynas – glikemijos duomenis bei insulino dozę.
- 3.3 Kiekvienas įrašas įtraukiamas su data, laiku bei dienos metu, suskirstytu pagal valgymo grafiką, t.y. „Pusryčiai“, „Priešpiečiai“, „Vakarienė“ ir t.t.

3.1 Įvesti įrašą

3.1.1 Norėdami įtraukti naują įrašą – pagrindiniame meniu pasirinkite dienyno tipą („Mitybos“ arba „Glikemijos“) ir spustelkite mygtuką „Naujas įrašas“.



3.1.2 Išvysite klausimą „Kada valgei“ arba „Kada matavai“ bei mygtukus „Šiandien“, „Vakar“ bei „Užvakar“ – pasirinkite vieną.

Kada valgei?

ŠIANDIEN

VAKAR

UŽVAKAR

Kada matavai?

ŠIANDIEN

VAKAR

UŽVAKAR

a) Dienų mygtukus pakeis dienos meto pasirinkimas – pasirinkite vieną.

Kada valgei?

PUSRYČIAI

PRIEŠPIEČIAI

PIETŪS

PAVAKARIAI

VAKARIENĖ

NAKTIPIEČIAI

b) Mygtukus pakeis laiko pasirinkimo įrankis – pasirinkite įrašo laiką.



Kada valgei?

PASIRINKTI LAIKĄ

06 val.

07 val.

08 val. 00 min.

09 val. 15 min.

10 val. 30 min.

3.1.3 Jei esate Mitybos skiltyje, išvysite mygtukus (1) „Pasirinkti iš sąrašo“ bei (2) „Sukurti savo“.

3.1.4 Pasirinkus „Pasirinkti iš sąrašo“, atsiras laukelis (3), kuriame galite ieškoti programėlėje įtrauktų patiekalų bei ingredientų – pradėjus vesti maisto pavadinimą, žemiau atsiras sąrašas galimų pasirinkimų (4).

Ką valgei?

1 PASIRINKTI IŠ SĄRAŠO 2 SUKURTI SAVO

3 Višti

4 Sultinys, vištienos
Vištiena
Vištienos taukai

- Suradus jums tinkantį įrašą – spustelkite jį ir jis atsiras jūsų valgio sąrašė žemiau (1).
- Įtraukę bent vieną valgo patiekalą ar ingredientą galėsite pakoreguoti jų kiekį – tiesiog spustelkite ant langelio esančio dešiniau nuo patiekalo pavadinimo ir pakeiskite kiekį pagal poreikį (kiekis matuojamas gramais) (2).
- Tęskite ankstesnius du žingsnius kol bus įtrauktas visas valgis (3).
- Įtraukę visus norimus įrašus spustelkite „Išsaugoti“ – jūsų valgis atsiras jūsų nurodytos dienos sąrašė (4).
- Norėdami pašalinti vieną iš patiekalų ar ingredientų – spustelkite X ženkliuką, esantį pačioje įrašo eilutės dešinėje ir jis bus pašalintas (5).
- Norėdami pašalinti visus įtrauktus šio valgio įrašus – spustelkite mygtuką „Išvalyti“ ir galėsite pradėti nuo pradžių (6).

Ką valgei?

PASIRINKTI IŠ SĄRAŠO SUKURTI SAVO

3

Salot

Salotos

2017/10/16, pirm. pusryčiai

1 Vištiena 2 100 g 0.5 g. ang. 5

Iš viso 0.50 g. angliavandenių

6 IŠVALYTI 4 IŠSAUGOTI

3.2 Sukurti savo patiekalą

Pasirinkus „Sukurti savo“, galėsite sukurti savo patiekalą.

- 3.2.1. Įveskite patiekalo pavadinimą (1), kiekį (2) ir angliavandenių kiekį gramais (3).
- 3.2.2. Paspaudus mygtuką „Išsaugoti“, jūsų patiekalas bus įrašytas programėlės atmintyje – kitą kartą šį patiekalą galėsite rasti paieškoje.
- 3.2.3. Norėdami sugrįžti į ankstesnį langą – spustelkite „atšaukti“.

Sukurti savo patiekalą

Produkto Pavadinimas 1

2 gramai

3 angliavandeniai

ATŠAUKTI IŠSAUGOTI

3.3 Peržiūrėti ankstesnius įrašus

3.3.1 Norėdami peržiūrėti mitybos arba glikemijos istoriją, pasirinkę norimą dienyną (Mitybos arba Glikemijos), spustelkite mygtuką „Ankstesni įrašai“.

NAUJAS ĮRAŠAS

ANKSTESNI ĮRAŠAI

3.3.2 Pasirinkite dieną, kurios įrašius norite pamatyti ir paspauskite „Patvirtinti“.

Ankstesni įrašai

2015	Liepa Rugpjūtis	13, penk. 14, šešt.
2016	Rugsėjis	15, sekm.
2017	Spalis	16, pirm.
	Lapkritis	17, antr.
	Gruodis	18, treč. 19, ketv.

PATVIRTINTI

3.3.3 Įrašai iš pasirinktos dienos atsiras šiame lange, išrikiuoti pagal laiką.

3.4 Ištrinti ankstesnį įrašą

3.4.1 Norėdami pašalinti įrašą, spustelkite ištrynimo mygtuką valgio antraštės dešinėje.

2017/10/16, pirm. 08:00 pusryčiai

Vištiena	100g.	0.5 g. ang.
Salotos	100g.	2.5 g. ang.
Iš viso	3.00 g. angliavandenių	

2017/10/16, pirm.
Iš viso **3.00** gramų angliavandenių

3.4.2 Atsiradusiame patvirtinimo lange pasirinkite „Taip“.