

UPUTE STUDENTIMA ZA SAMOSTALAN RADA NA IZRADI PLANA PREHRANE U RAČUNALNOM PROGRAMU „OPPR_JELOVNIK_VER.2020.XLSM“

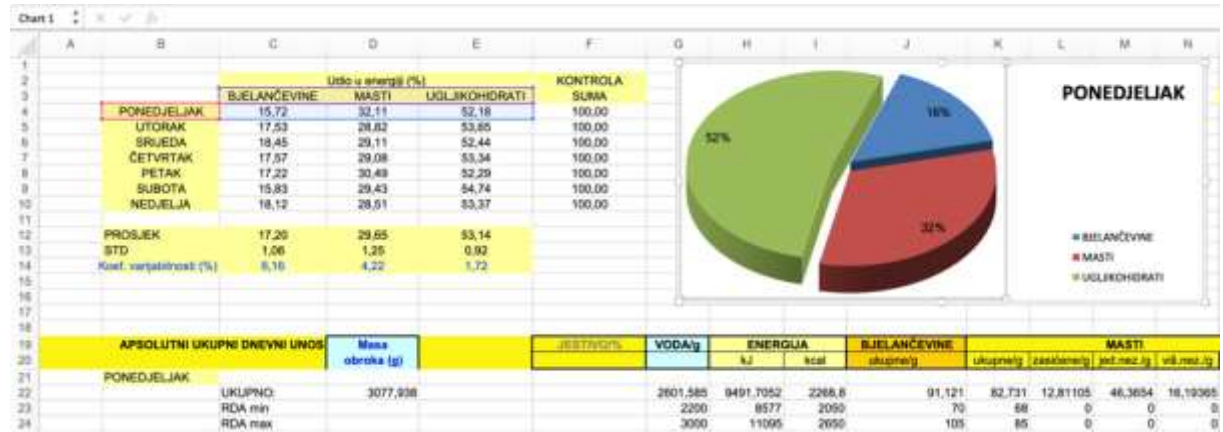
Izrada dnevnog i tjednog jelovnika

1. Odabrane namirnice iz USDA_baze treba kopirati u datoteku za izradu jelovnika (OPPR_Jelovnik), radni list "Baza_namirnica".
2. Svakoj namirnici u radnom listu "Baza_namirnica" treba upisati cijenu. U konačnom izvješću o planu prehrane i tjednom jelovniku koriste se cijene izražene u kunama na 100 g namirnice.
3. Nakon formiranja baze namirnica za klijenta u radnom listu "Baza_namirnica", odabrane namirnice treba razvrstati po obrocima u radni list "Namirnice po obrocima". Radi lakšega kasnijega rada, namirnice po obrocima mogu (ali ne moraju) biti poredane u grupama koje predstavljaju zaseban obrok. U slučaju izrade pojedinačnih doručaka (ili drugih dnevnih obroka) treba umetnuti nove retke za svaki pojedini dnevni obrok, a onda grupirati namirnice po pojedinačnim kompletima za svaki dan. Npr., u grupi namirnica za doručak može odmah biti napravljeno 10-ak različitih doručaka, koji su kopirani jedan ispod drugoga.
4. Ako je izrađena baza namirnica s cijenama i namirnice su razvrstane po obrocima, slijedi izrada dnevnih jelovnika.
5. Kopirajte namirnice (ili kreirane pojedinačne komplete za pojedini obrok) i izradite pojedinačne obroke za svaki dan u tjednu.
6. Tijekom izrade tjednog jelovnika moguće je mijenjati ili dodavati nove RDA vrijednosti, namirnice, nutrijente i cijene. Vrijednosti je potrebno unositi samo u radne listove "RDA", "Baza_namirnica" i "Namirnice po obrocima". Iz ovih radnih listova kopiraju se vrijednosti u sve ostale radne listove programa "OPPR_Jelovnik".
7. Nakon popunjavanja dnevnih obroka za sve dane u tjednu, moguće je pregledati ukupne vrijednosti. One su prikazane tablično (radni list "Sumarno po danima") i grafički (radni list "Grafovi").

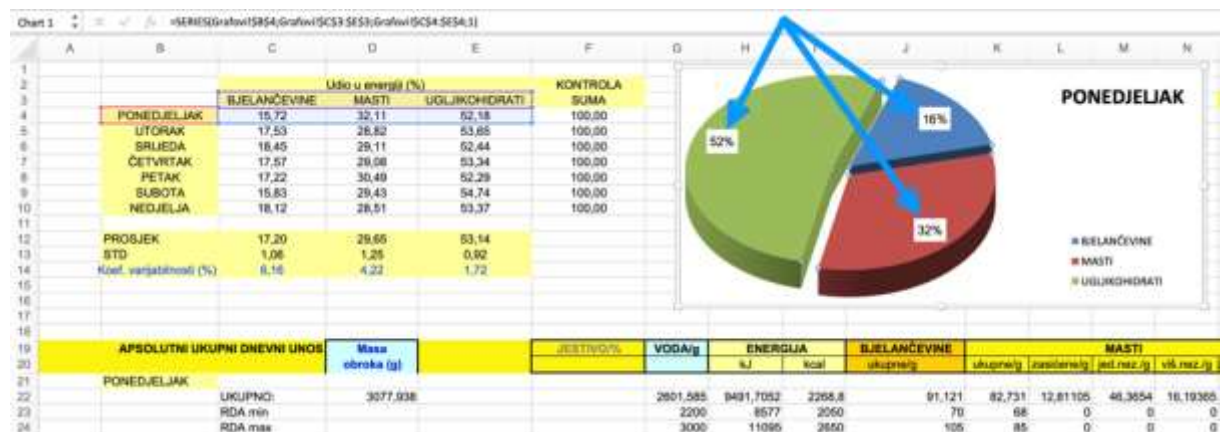
8. U radnom listu "Sumarno po danima" prikazani su ukupni dnevni unosi (ukupno korištenih namirnica za izradu tjednog jelovnika, prikaz po danima: broj namirnica koje su korištene za izradu dnevnih obroka, prosječan broj namirnica po danu i prosječan broj namirnica po obroku). Neke namirnice, poput kruha i vode, pojavljuju se i po nekoliko puta dnevno u (različitim) obrocima. Svako pojavljivanje u obroku broji se zasebno i zbrojeno je u konačan broj namirnica za izradu jelovnika. Dodatno su prikazani ukupni dnevni unosi, RDA vrijednosti i njihovi međusobni odnosi. Polja "U odnosu na RDA MIN (%)" pokazuju koliki je ukupni dnevni unos u odnosu na minimalne RDA vrijednosti. Ako ovo polje sadrži vrijednosti jednake ili veće od 100%, brojevi će biti prikazani zelenom bojom. To znači da su premašene minimalne preporučene vrijednosti. Ako je vrijednost manja od 100%, brojevi će biti prikazani crvenom bojom. Polja "U odnosu na RDA MAX (%)" pokazuju koliki je ukupni dnevni unos u odnosu na maksimalne RDA vrijednosti. Ako ovo polje sadrži vrijednosti jednake ili manje od 100%, brojevi će biti prikazani zelenom bojom. To znači da nisu premašene maksimalne preporučene vrijednosti. Ako je vrijednost veća od 100%, brojevi će biti prikazani crvenom bojom.

| SUMARNO PO DANIMA | | | | | | |
|-------------------|---|--------------------------|-----------------|---------|-----------|---------|
| | A | B | C | D | E | F |
| 1 | | | JELOVNIK | PROSJEK | | |
| 2 | | SUMARNO PO DANIMA | NAMIRNICA | DAN | OBROK | |
| 3 | | | 170 * | 24 | 3 | |
| 4 | | Ponedjeljak | 26 | | | |
| 5 | | Utorak | 24 | | | |
| 6 | | Srijeda | 26 | | | |
| 7 | | Četvrtak | 25 | | | |
| 8 | | Petak | 22 | | | |
| 9 | | Subota | 25 | | | |
| 10 | | Nedjelja | 22 | | | |
| 11 | PONEDJELJAK | UKUPNO NAMIRNICA: 26 | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 13 | APSOLUTNI UKUPNI DNEVNI UNOS | | Masa obroka (g) | | JESTIVO/% | VODA/g |
| 14 | | | | | | |
| 15 | | UKUPNO: | 3077,94 | | 0,00 | 2601,59 |
| 16 | | | | | | |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 19 | | | | | | |
| 20 | | RDA min | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2200,00 |
| 21 | | RDA max | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3000,00 |
| 22 | | Voda za piće (g): | 600,00 | | | |
| 23 | | | | | | |
| 24 | RELATIVNI UKUPNI DNEVNI UNOS (%) | | | | JESTIVO/% | VODA/g |
| 25 | | | | | | |
| 26 | | U Odnosu na RDA MIN (%) | | | | 148,76 |
| 27 | | U Odnosu na RDA MAX (%) | | | | 89,25 |

9. U radnom listu "Grafovi", na samom početku, prikazani su grafički prikazi odnosa makronutrijenata pomoću strukturnog kruga. Ovaj tip grafičkog prikaza naziva se još i kružni grafikon, tortni grafikon ili pita graf.
Za svaki dan u tjednu prikazan je po jedan strukturni krug.



10. Omogućena je izmjena ovih grafikona prema željama korisnika programa. Obzirom da su kriške strukturnog kruga obojane različitim bojama, poželjno je prikazanim postotnim vrijednostima izmijeniti boju podloge u tekstnom okviru. Za ovu izmjenu potrebno je kliknuti lijevom tipkom miša na postotne vrijednosti na jednoj od kriški grafikona i u opcijama formatiranja tekstnog okvira odabrati bijelu boju podloge.



11. Korisnik može dodatno urediti strukturni krug prikaza odnosa makronutrijenata za ponedjeljak i pohraniti konačan grafikon kao predložak. Nakon toga ovaj predložak moguće je primijeniti na sve ostale prikaze u tjednu. Upute se nalaze u tekstnom okviru sa žutom podlogom, u radnom listu "Grafovi".

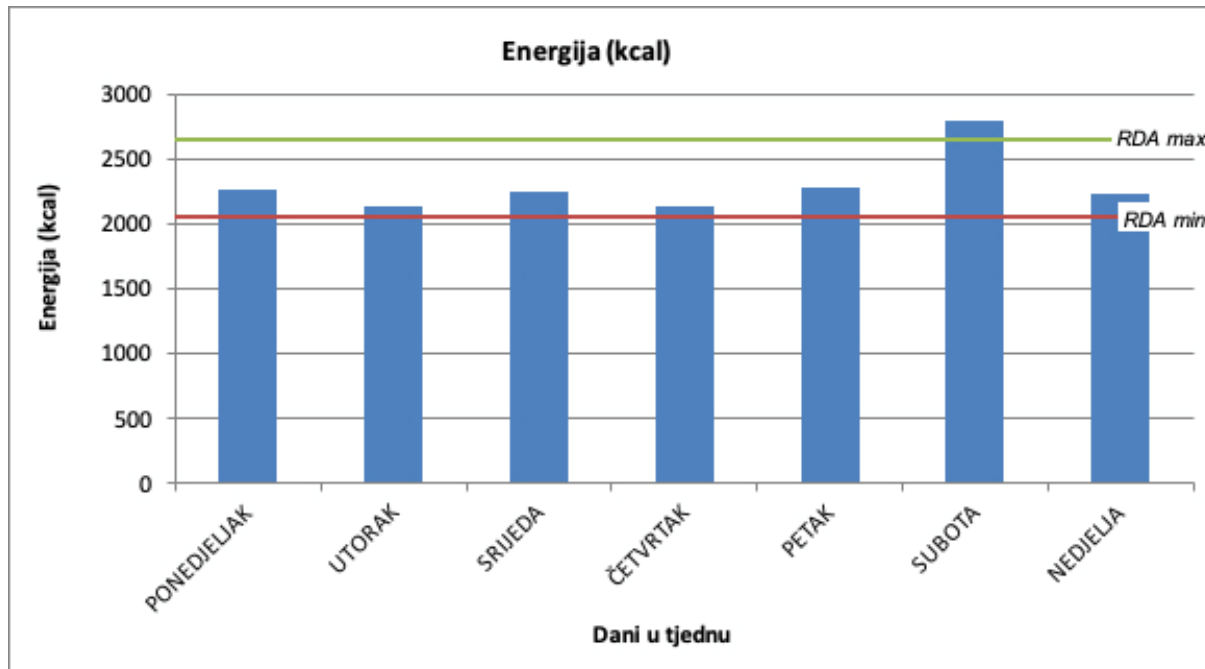
Upute za jednačavanje grafikona

Izradite prvi grafikon vlastitim stilom.
Oblikujte boje, tipove i veličinu slova, naslove grafikona i podataka legendu.

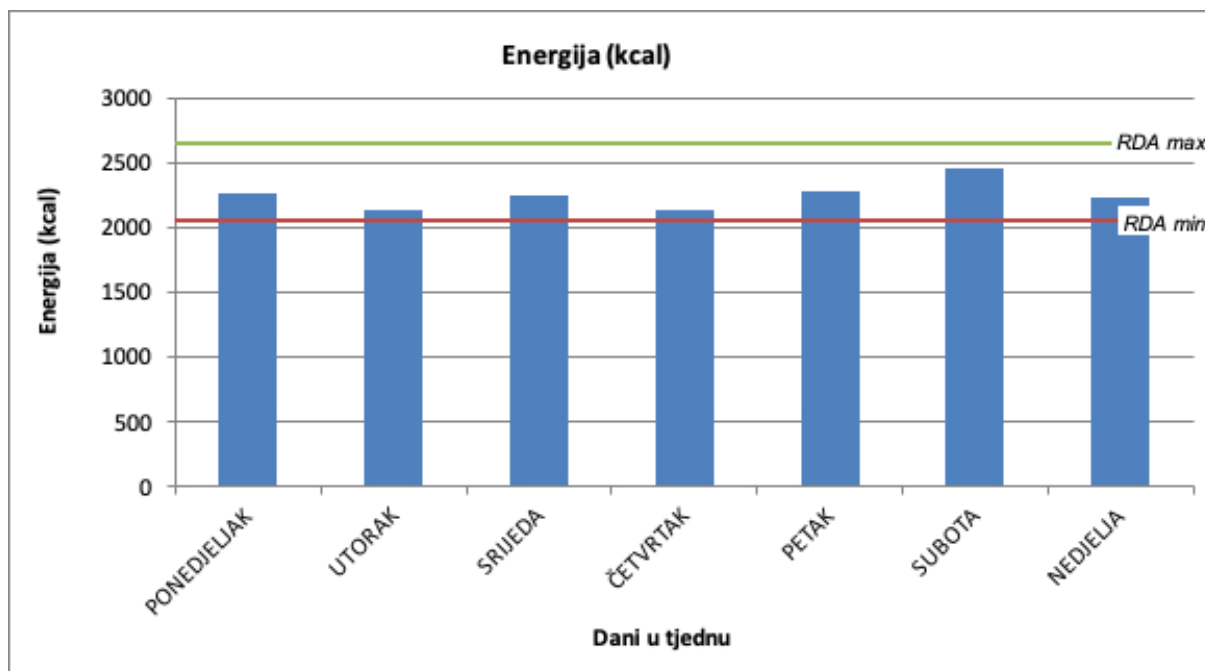
Kliknite na okvir grafikona kako biste u vrhovni okvir označili kružnicama.
Desnim klikom otvorite izbornik opcija i odaberite: "Spremi kao predložak".
Spremite predložak na ljedeću lokaciju:
"C:\Users\ime_korisnika\AppData\Roaming\Microsoft\Predlošci\Charts"

Označite grafikon koji želite jednačiti s pohranjenim predloškom.
Desnim klikom otvorite izbornik opcija i odaberite: "Promijeni vrstu grafikona".
Odaberite "Predlošci" i Upravljanje predlošcima... i odaberite pohranjeni predložak.

12. U radnom listu "Grafovi" nalaze se i stupčasti grafički prikazi (eng. *histogram*) ukupnih dnevnih unosa makronutrijenata. Radi boljeg pregleda i lakšeg ispravljanja neusklađenosti na grafikonima su dodane linije za "RDA min" i "RDA max". Stupci predstavljaju ukupni dnevni unos i njihovi vrhovi trebali bi biti između vodoravnih linija "RDA min" i "RDA max".



13. Ako nisu u skladu s preporukama (kao što je to na gornjem grafikonu u prikazu za subotu), potrebno ih je uskladiti izmjenom vrste namirnice ili njene količine u pojedinom obroku za svaki dan gdje se utvrdi nesukladnost s traženim preporukama. Za ove izmjene potrebno je otvoriti radni list za pojedini dan i u obrocima napraviti izmjene namirnica i/ili količina.



14. Svaki grafikon je moguće kopirati i pomicanjem okvira s izabranim podacima za prikaz izraditi grafički prikaz za bilo koji drugi nutrijent. U tom slučaju potrebno je izmijeniti nazive grafikona i ordinatne osi.