



機能營養管理資訊網操作說明

飲食日誌





這個檔案你可以看到~

- × 開始使用飲食日誌
- × 第一次飲食日誌-設定健康測量資訊
- × 第一次飲食日誌-建立評估標準
- × 飲食紀錄
- × 1日營養評估



上班族媽媽 1日飲食

在機能營養網
可以怎麼做?

機能 營養管理資訊網

PinYoung



× 生理測量、活動量：

165cm、75kg、不運動、輕度少動

× 食物喜好：

喝啤酒、蔬菜餐、中脂肉類、全脂奶類

× 2019. 4. 9. 吃了這些東西

早餐 即溶咖啡、茶葉蛋

午餐 白飯、肉末蒸蛋、炒青江菜、涼拌豆腐

晚餐 白飯、炒青江菜、香菇蒸肉餅、涼拌豆腐、
紫菜蛋花湯、蠔油花椰菜



飲食日誌有3個步驟

機能

營養管理資訊網

PinYoung



0

僅第一次紀錄
需要這個步驟



設定
評估標準

- 健康測量資訊
- 建立評估標準

點這裡↓ 直達

[健康測量資訊 說明](#)

[建立評估標準 說明](#)

1



飲食紀錄

點這裡↓ 直達

[飲食紀錄 說明](#)

2



瀏覽
1日營養評估

- 營養素品質
- 均衡品質

點這裡↓ 直達

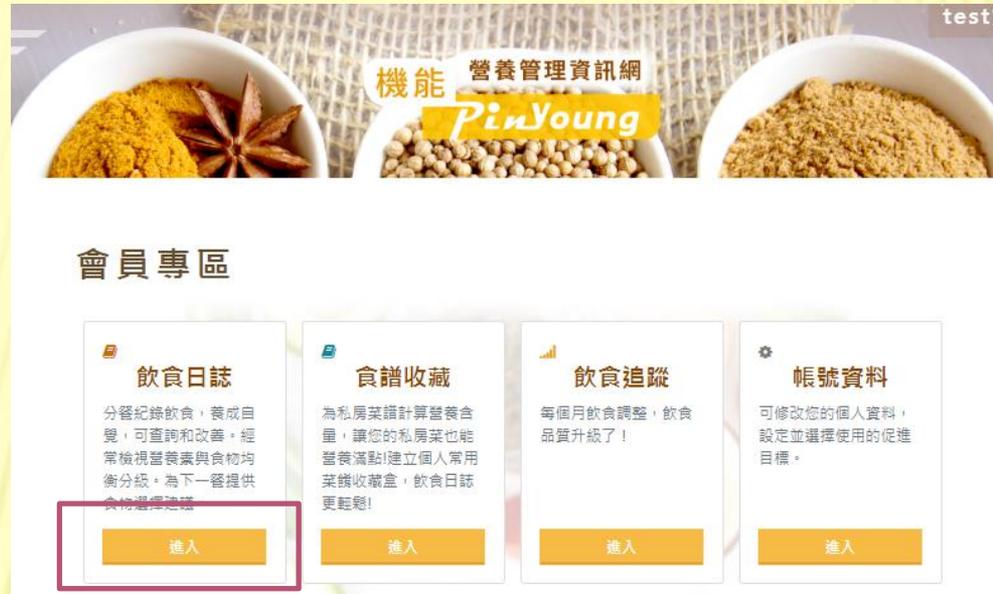
[1日營養評估 說明](#)





開始使用飲食日誌

- × 登入
- × 會員專區中
點選
飲食日誌
「進入」
- × 飲食日誌功
能首頁點選
「更新日誌」



第一次飲食日誌 - 設定評估標準

機能

營養管理資訊網

PinYoung



設定健康測量資訊

- × 點選
「更新健康測量」

更新日誌

健康測量資料

尚未填寫，請更新相關資訊。

更新健康測量

年齡 22歲 性別 女 孕期 無 哺乳期 無 身高 cm 體重 kg 日常運動 生活與工作類型

選擇評估標準

尚未建立標準，請先建立至少1個評估標準。



建立新標準

飲食紀錄填寫

填寫日期 2019-04-09

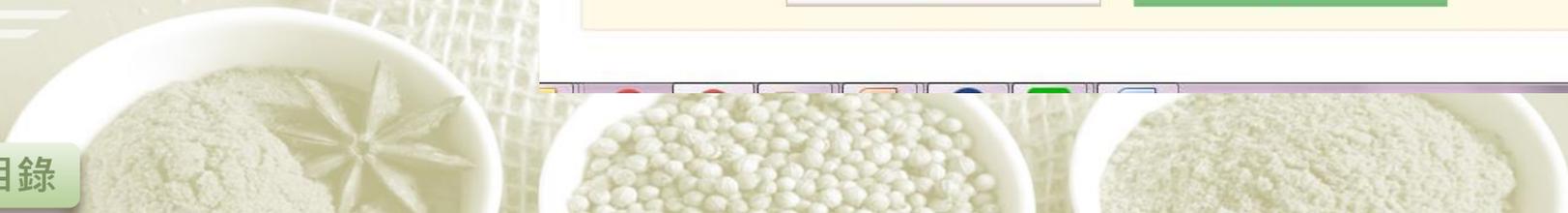
於填寫健康測量測及評估標準後開啟填寫單。

顯示填寫單

取消

更新日誌

回目錄



第一次飲食日誌 - 設定評估標準



設定健康測量資訊

- ✘ 依序填寫健康測量資訊

更新健康測量資訊

孕期 哺乳期

基本身體測量單位

165 53

日常運動

- 輕度 1小時
- 中度 1小時
- 中度 1.5小時
- 重度 0.5小時
- 無

生活與工作類型

- 靜態少動 長坐長臥
- 辦公長坐 家事走動
- 工作家事 多站立常走動
- 努力持續 耗體力(工農林礦)

點這裡可以
查看運動強度說明

運動強度說明

輕度運動	中度運動	劇烈運動
散步	慢跑/健步	籃球
上下樓梯	伏地挺身	滑板
擲球	划船/划水	足球
掃地	保齡球	登山
	慢走	划槳
	慢跑/快走	摔跤
	腳踏車	長跑
	揮舞球拍	籃球
	騎車/溜冰	
	游泳	
	排球	
	網球	

註：中度運動若加快速度都可提高強度，升級為劇烈/劇烈運動

確定

回目錄



第一次飲食日誌 - 設定評估標準

機能

營養管理資訊網

PinYoung



評估標準

- × 點選
「建立新標準」

更新日誌

健康測量資料

更新健康測量

年齡 22歲 性別 女 孕期 無 哺乳期 無 身高 165cm 體重 53kg 日常運動 無

生活與工作類型 靜態少動 長坐長臥

選擇評估標準

尚未建立標準，請先建立至少1個評估標準。

+
建立新標準

飲食紀錄填寫

填寫日期 2019-04-09

於填寫健康量測及評估標準後開啟填寫單。

顯示填寫單

取消

更新日誌

回目錄





第一次飲食日誌 - 設定評估標準

建立評估標準

- × 點選常用酒類

選擇常用酒類

評估標準設定

常用酒類

不飲酒 啤酒 紅酒、白酒 烈酒

下一步

查看BMI、目標熱量

評估標準設定

20%

BMI 27.5 **肥胖**

目標熱量 2530 Kcal

我要體重控制計畫

BMI若是肥胖或過輕
→可選擇
「我要體重控制計畫」

- × 查看BMI、目標熱量

- × 若偏離正常可選「體重控制計畫」

評估標準設定

20%

熱量需求 2530 Kcal

目標熱量 2030 Kcal

BMI 27.5 **肥胖**

✓ 我要體重控制計畫 (-500)

上一步 下一步



第一次飲食日誌 - 設定評估標準

建立評估標準

× 設定食物喜好

設定食物喜好

評估標準設定

60%

食物喜好

普通飲食

真鈣飲食

蔬草類

水果類

大魚大肉

慣用奶類

全脂

低脂

脫脂

慣用肉類

高脂

中脂

低脂

上一步 下一步

依照飲食習慣規劃飲食

評估標準設定

60%

2.5	3.5	3.5	10.3	5.2	5	1

蔬菜類 豆魚蛋肉類

深色蔬菜：1.5碗 1.5 2 2.5 3 3.5

植物性：1兩 1 2 3 4 5 6

它類蔬菜：2碗 動物性：4.2兩

食物定量說明

評估標準設定

60%

2.5	3.5	3.5	10.3	5.2	5	1

奶類 蔬菜類 水果類

2.5杯 3.5碗 3.5碗

真鈣飲食奶類食物定量為2.5杯

3.5 4 4.5 5 3.5

食物定量說明

上一步 下一步

× 規劃飲食： 移動Bar上的小點， 設定食用量

第一次飲食日誌 - 設定評估標準

機能 營養管理資訊網

PinYoung



建立評估標準

- × 點選
「存檔設定」

評估標準完成!!

- × 為不同生活型態，
可設**3個**評估標準
如: 大魚大肉日、蔬食日...

評估標準設定

幫規畫好的標準，
取個名字

標準名稱 高鈣飲食

BMI 27.5 肥胖

你的每日熱量需求
2030 Kcal

食物類別	食用量
奶類	2.5 杯
蔬菜類	3.5 碟 = 1.8 碗 (深色蔬菜 1.5 碟， 它類蔬菜 2 碟) 多吃深綠色蔬菜可補充鈣質
水果類	3.5 碗(8分)
全穀雜糧類	2.6 碗(飯) = 5.2 碗(麵)
豆魚蛋肉類	5.2 兩 = 195 克 (植物性 1 兩， 動物性 4.2 兩)
油脂與 堅果種子類	4 茶匙油 + 0.5 湯匙堅果種子
每日飲酒 上限	1 罐/杯 酒精濃度 5%， 約 350 cc

飲食規劃熱量
2090 Kcal

食物定量說明

存檔設定

選擇評估標準

更新選擇標準

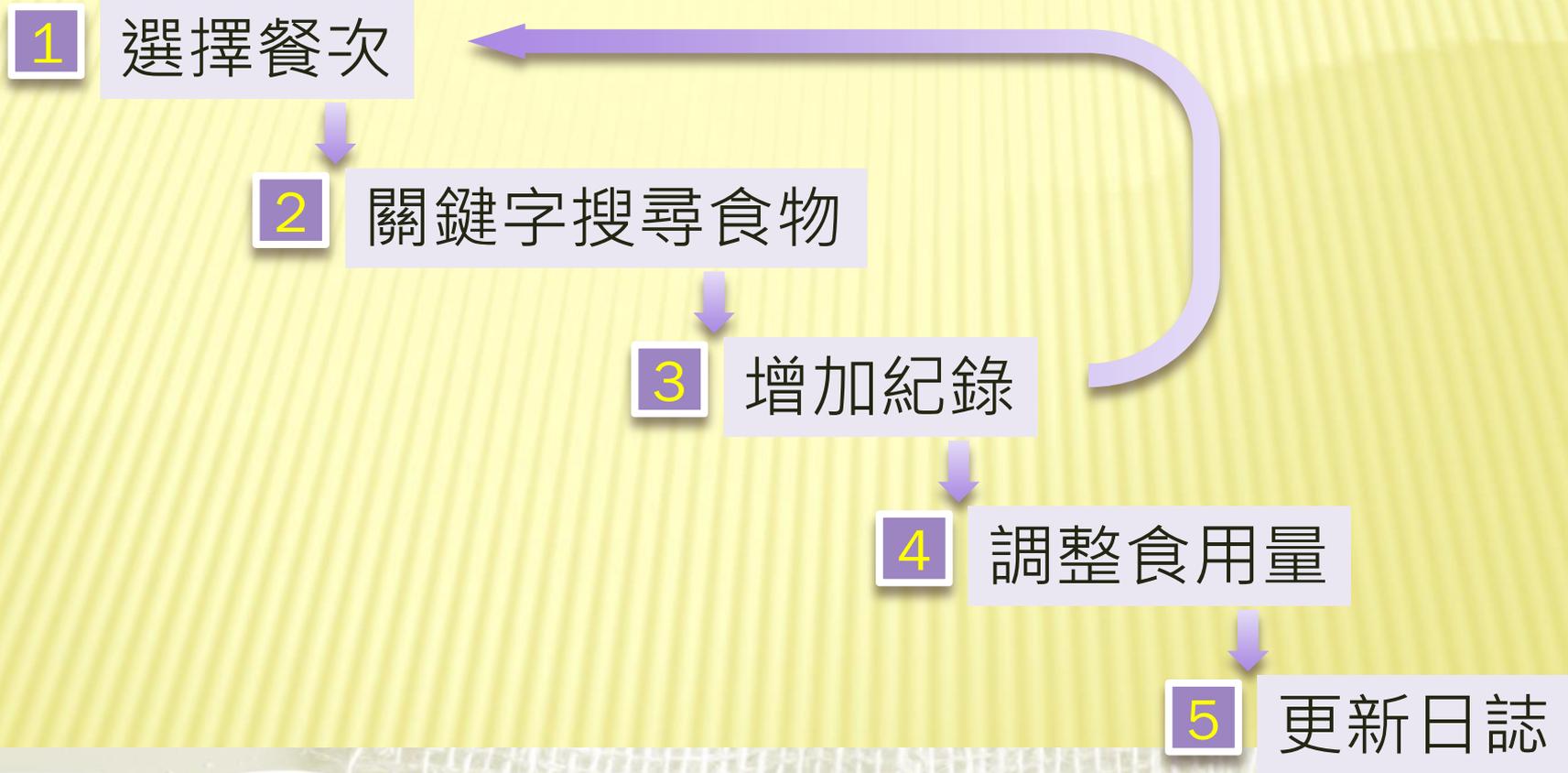
蔬食日
2019-04-11

大魚大肉
2019-04-11

啤酒日
2019-04-11



飲食日誌 - 飲食紀錄5個動作





飲食日誌 - 飲食紀錄5個動作

1 選擇餐次

點選下拉選單的箭頭
選擇要記錄的餐次
如: 早餐

初用者先選「公用」

2 搜尋食物關鍵字

(1) 欄位中輸入關鍵字
如: 茶葉蛋

(2) 點選所要的項目

3 增加紀錄

點選「+增加」

重複 步驟1→3
找到 所有要紀錄的食物

回目錄

更新日誌

健康測量資料 更新健康測量

年齡 22歲 性別 女 孕期 無 哺乳期 無 身高 165cm 體重 75kg 日常運動 無

生活與工作類型 靜態少動 長坐長臥

選擇評估標準 更新選擇標準

高鈣飲食
2019-04-09

+

建立新標準

飲食紀錄填寫 填寫日期 2019-04-09

填寫單

1

早餐

自建

收藏

公用

2

茶葉蛋

食材

食譜

外

食材

茶葉蛋

食譜

茶葉蛋

隱藏

+ 增加

3

取消

更新日誌

~小建議~
新使用者點選
「公用」
從公用食譜尋
找適用的食物



飲食日誌 - 飲食紀錄5個動作

4 調整食用量

按照各食物的實際攝取量
依序調整 計量、單位
例如: 茶葉蛋 1 粒

飲食紀錄填寫 填寫日期 2019-04-09

時段	食物名稱	計量	單位	
早餐	茶葉蛋	1	粒	刪除 ✕
早餐	即溶咖啡	1	罐	刪除 ✕
午餐	白飯	1	碗	刪除 ✕
午餐	炒青江菜	0.3	盤	刪除 ✕
午餐	肉末蒸蛋	0.5	碗	刪除 ✕
午餐	涼拌豆腐	1	人份	刪除 ✕
晚餐	白飯	1	碗	刪除 ✕
晚餐	炒青江菜	0.3	盤	刪除 ✕
晚餐	蠔油花椰菜	0.3	盤	刪除 ✕
晚餐	紫菜蛋花湯_半罐	1	人份	刪除 ✕

5 更新日誌

完成後，在頁面下方，
點選「更新日誌」

隱藏 + 增加

取消 更新日誌

查看結果，瀏覽1日營養評估

機能 營養管理資訊網

PinYoung



已完成的
飲食日誌

飲食日誌 < 返回

日曆模式 月曆模式

2019-04-09

一般

當日前七天的日誌都可編輯更新，另可標註暫存或完成，可於月曆模式中快速回找暫存的日誌進行填寫。

時間	飲食項目
早餐	即溶咖啡、茶葉蛋
午餐	白飯、肉末蒸蛋、炒青江菜、涼拌豆腐
晚餐	白飯、炒青江菜、香菇雞肉餅、涼拌豆腐、素菜蛋花湯、半罐、醬油花椰菜
點心	

編輯日誌

暫存 完成

營養品質

比較個人化1日營養建議量，
這天**各營養素**攝取量達成率有
多少？

點選
切換

均衡品質



均衡品質 營養品質



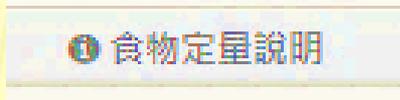
點看
各別長條圖
可以查看該營養
素的食物來源喔！



回目錄

單位定義

- 網站上所使用**的食物單位** (例如:碗、兩...) 點選「**食物定量說明**」就可以瀏覽詳細說明喔!



飲食紀錄填寫

填寫日期 2019-04-09

餐次	食物名稱	計量	單位	刪除
早餐	茶葉蛋	1	人份	刪除
早餐	即溶咖啡	1	罐	刪除
午餐	白飯	1	碗	刪除
午餐	炒青江菜	1	盤	刪除
午餐	肉末蒸蛋	1	碗	刪除
午餐	涼拌豆腐	1	人份	刪除

全部刪除

填寫單

中餐 自選 收單 公用

選擇食物 食材 食譜 外食

常用食物

食物定量說明

在這裡

評估標準設定

2.5 3.5 3.5 10.3 5.2 5 1

奶類 蔬菜類 水果類

2.5杯 3.5碗 3.5碗

高鈣軟食奶類食物定量為2.5杯。

食物定量說明

上一步 下一步

牛奶類

評估標準設定結果

BMI 27.5 **肥胖**

你的每日熱量需求
2030 Kcal

食物類別	食用量
奶類	2.5 杯
蔬菜類	3.5 碗 = 1.8 碗 (深色蔬菜 1.5 碗、它類蔬菜 2 碗) 多吃深綠色蔬菜可補充鈣質
水果類	3.5 碗 (8分)
全穀雜糧類	2.6 碗(碗) = 5.2 碗(碗)
豆魚蛋肉類	5.2 兩 = 195 克 (植物性 1 兩、動物性 4.2 兩)
油脂與堅果種子類	4 茶匙油 + 0.5 湯匙堅果種子
每日飲酒上限	1 罐/杯 酒精濃度 5%、約 350 cc

飲食相稱熱量
2090 Kcal

食物定量說明

存檔設定

蔬果類