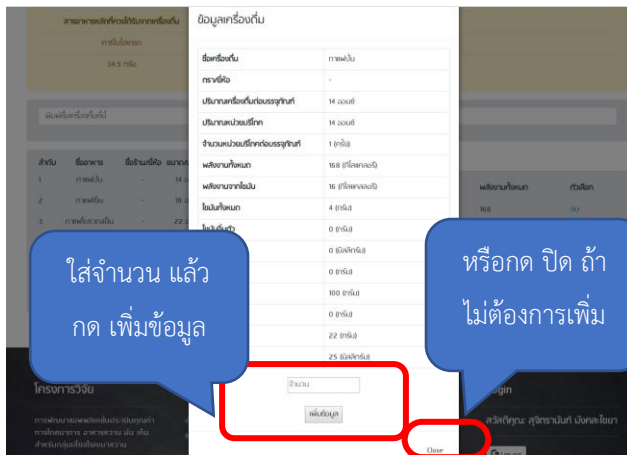


คู่มือการใช้งานแอปพลิเคชันประเมินคุณค่าทางโภชนาการ

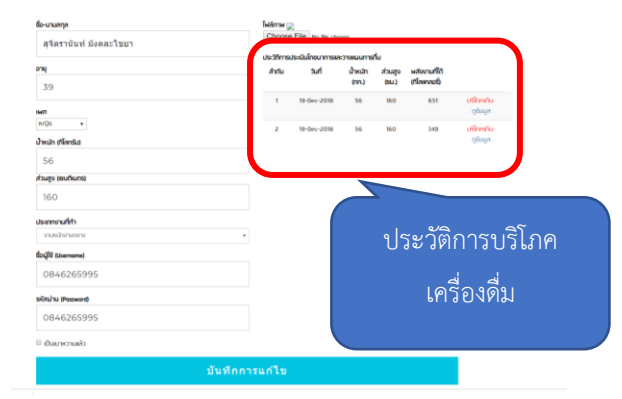
หวาน มัน เค็ม ในเครื่องดื่ม สำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

<p>1. เปิดโปรแกรมเบราว์เซอร์ เข้าไปยัง http://khamaon.com/banntatdrink/</p> 	<p>5. คลิกเมนู ประเมินภาวะโภชนาการและวางแผนการดื่ม</p> 
<p>2. คลิก Sign up เพื่อสมัครสมาชิก</p> 	<p>6. ตรวจสอบข้อมูล และคลิก จำนวนพลังงานของฉัน</p> 
<p>3. กรอกข้อมูลส่วนตัว และบันทึก</p> 	<p>7. ระบบจะแสดงผลงานที่ควรได้รับต่อวัน</p> 
<p>4. เข้าสู่ระบบ</p> 	<p>8. วางแผนการบริโภค โดยเลือก แสดงข้อมูล ที่ปรากฏเมนู เครื่องดื่ม หรือใส่ชื่อเครื่องดื่มที่ต้องการค้นหาที่แถบ พิมพ์ชื่อเครื่องดื่มที่นี่</p> 

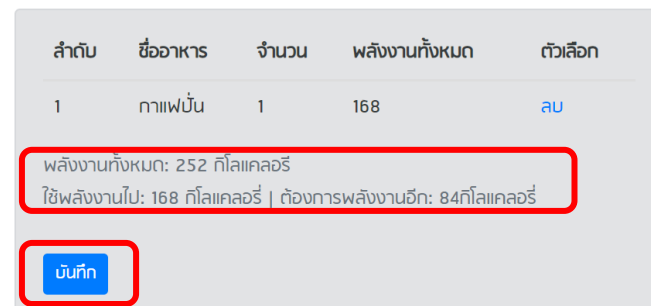
9. ดูรายละเอียด ใส่จำนวนที่ดื่ม และคลิกเพิ่มข้อมูล และกดตกลง หากไม่ต้องการเพิ่ม กดปุ่ม close



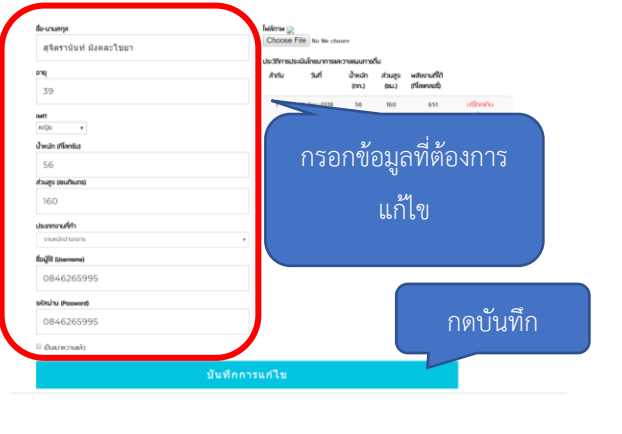
12. แสดงประวัติการบริโภคเครื่องดื่ม และผลการประเมินความต้องการพลังงานจากเครื่องดื่ม หากต้องการดูรายการเครื่องดื่มที่เคยดื่ม คลิกที่ ดูข้อมูล



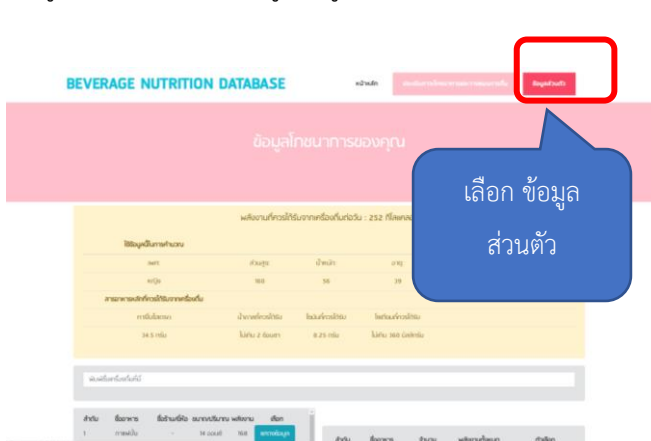
10. แสดงข้อมูลพลังงานที่ได้รับ และประเมินความต้องการพลังงาน หากต้องการวางแผนการดื่มเพิ่ม ให้กลับไปทำซ้ำขั้นตอนที่ 9 หรือลบรายการที่ไม่ต้องการดื่มออก เสร็จแล้วกดปุ่มบันทึก



13. กรอกข้อมูลใหม่หากต้องการแก้ไข เช่น น้ำหนัก ประเภทงานที่ทำ และบันทึกการแก้ไข



11. หากต้องการดูประวัติการบริโภคเครื่องดื่ม และปรับปรุงข้อมูลส่วนตัว เลือกที่เมนู ข้อมูลส่วนตัว



หมายเหตุ รายละเอียดการเลือกประเภทงานที่ทำ

กิจกรรม อาชีพ	ประเภทงานที่ทำ
นั่ง ยืน ขับรถยนต์ ทำงานในห้องปฏิบัติการ แม่บ้าน ครู อาจารย์ ทำงานสำนักงาน หรือเป็นงานที่ออกแรงน้อย	ทำงานเบา
งานที่ต้องเดิน 4-5 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ช่างซ่อม ช่างไม้ พนักงานเสิร์ฟ ทำความสะอาดบ้าน ดูแลเด็ก เล่นกอล์ฟ ปิงปอง	ทำงานเบา
งานที่ต้องเดิน 5-6 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ตัดหญ้า ขุดดิน ยกของหนัก ถีบจักรยาน เต้นรำ เล่นกีฬา เกษตรกร	ทำงานหนักปานกลาง
เดินหิ้วของขึ้นภูเขา ขุดดิน โคนต้นไม้ หิ้วปูน ปีนเขา	ทำงานหนัก