

Kurzanleitung für Prodi

Prof. Dr. C. Rademacher Prof. Dr. S. Ellinger M. Sc. N. Kirch Dipl. oec. troph. K. Falck Dipl. Oecotroph. R. Kiefer

Impressum

Herausgeber Hochschule Niederrhein, Fachbereich 05 Prof. Dr. S. Ellinger Prof. Dr. C. Rademacher

Autorinnen Dipl. oec. troph. K. Falck Dipl. Oecotroph. R. Kiefer Dipl. Oecotroph. N. Winterstein

Sommersemester 2015 März 2015

Druck Hochschuldruckerei Mönchengladbach

Vervielfältigung ganz oder in Auszügen nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeber

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
1. Programmstart	4
2. Wahl der Inhaltsstoffe	4
3. Zufuhrempfehlungen	4
4. Menüplan erstellen	6
4.1 Anlegen eines neuen Menüplans	6
4.2 Überarbeiten eines Menüplans	7
4.3 Öffnen eines Menüplans	7
4.4 Bearbeiten eines Menüplans	7
5. Speichern der Pläne	9
6. Analysen und Vergleich mit den Zufuhrempfehlungen	9
6.1 Ist-Soll-Vergleich	10
6.2 Lebensmittelanalyse	10
6.3 Gesamtanalyse	11
7. Drucken des Plans und der Einkaufsliste	12
7.1 Drucken des Plans	12
7.2 Drucken der Einkaufsliste	12
8. Erstellen von Rezepten und deren Zusammenfassung zu	13
Wochenplänen	13
8.1 Erstellen von Rezepten	13
8.2 Speichern und Drucken des Rezeptes	13
8.3 Zusammenfassung zu Wochenplänen	14
9. Suche von Lebensmitteln zur Erfüllung bestimmter Kriterien	14

1. Programmstart

Auf dem Desktop den Button für Prodi anklicken und so das Programm öffnen.

2. Wahl der Inhaltsstoffe

Prodi bietet grundsätzlich die Möglichkeit sehr viele Inhaltsstoffe zu berechnen, was aber nicht immer Sinn macht. Deshalb müssen Sie vor jeder Planung festlegen, welche Inhaltsstoffe für den Plan oder das Rezept berechnet werden sollen. Dies geschieht über den Pfad "Einstellungen" in der Menüleiste \Rightarrow "Verwalten" \Rightarrow "Inhaltsstoffe".

Für das Praktikum *Ernährungsplanung* ist eine Datei unter dem Namen des Praktikums erstellt worden.



Man öffnet sie über das Blatt "Ansicht", klickt den Pfeil neben "Schema" an und wählt die gewünschte Datei aus und schließt das Fenster mit OK.

Möchten Sie eine eigene Inhaltsstoffedatei anlegen, gehen Sie so vor:

Wählen Sie in "Schema" "Alle". Dann leuchten vor allen Inhaltsstoffen die Glühbirnen. Nun klicken Sie überall da "unsichtbar" an, die nicht gebraucht werden. Anschließend "Speichern" anklicken, im nächsten Fenster geben Sie Ihrer Auswahl einen Namen und verlassen das Fenster mit OK. Jetzt können Sie in "Schema" per Klick auf den Pfeil Ihre Datei anwählen und mit OK das Fenster schließen.

3. Zufuhrempfehlungen

Als Datenbank liegen die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, modifizierte Zufuhrempfehlungen der DACH-Referenzwerte und die Recommended Dietary Allowances (RDA) der Food and Nutrition Boards vor.

Im Praktikum Ernährungsplanung werden die Speisepläne mit den zuvor errechneten eigenen Sollwerten / Bedarfswerten bilanziert.

Soll mit eigenen Zufuhrempfehlungen gearbeitet werden, geschieht dies folgendermaßen:

In der Menüleiste "Einstellungen" \Rightarrow "Zufuhrempfehlungen" wählen. Sie erhalten dieses Fenster:

Zufuhrempfehlu	ng bearbeiten	X
Code	Name	
1	Lukas Knopf	<u>N</u> eu ▼
		Eigenschaften
		Löschen
		Abbrechen
🔽 Nur eigene Em	pfehlungen	

In diesem Fenster klicken Sie zuerst auf das Feld mit dem Haken neben dem Kästchen "Nur eigene Empfehlungen": das Feld ist nun leer und es erscheinen alle Zufuhrempfehlungen. Dann wählen Sie dem Alter entsprechend die Empfehlung aus, die Ihrer gewünschten am nächsten kommt. Dann klicken Sie auf den Pfeil neben "Neu" und wählen "Auswahl duplizieren". Es öffnet sich ein neues Fenster, in dem die Daten der alten Zufuhrempfehlung überarbeitet werden können:

- Im ersten Schritt wird die Registerkarte "Allgemein" ausgefüllt. Die Code Nummer wird fortlaufend vergeben, der Name ist frei zu wählen. Nicht zu vergessen sind die Angabe des Geschlechts und die Zuordnung zu einer Altersgruppe, evtl. können sie einfach übernommen werden. Um das Alter zu ändern klickt man mit der Maus in das jeweilige Feld.

- Ohne zwischendurch mit der Taste "ok" zu bestätigen wird im zweiten Schritt durch Anklicken die Karte "Werte" bearbeitet. Hier können nun die neuen Sollwerte eingetragen werden. Man klickt als erstes mit der Maus das Feld "Menge" für die Kilokalorien an, gibt den Wert ein und gelangt mit der ENTER-Taste zum nächsten Inhaltsstoff.

Achtung:

- alle 3 Werte für Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate müssen eingegeben werden, da das Programm an dieser Stelle keine eigene Berechnung vornimmt.

- Ist die Menge für Fett verändert worden, müssen auch die Angaben für die gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit jeweils einem Drittel der Gesamtmenge Fett angepasst werden.

Es werden hier all' jene Inhaltsstoffe aufgelistet, die zuvor über "Inhaltsstoffe" ausgewählt worden sind. Die Eingabe wird mit OK abgeschlossen, das nächste Fenster über das Kreuz im roten Quadrat geschlossen.

Wichtig: die eigenen Sollwerte werden nur auf der Festplatte gespeichert. Sie können nicht auf einen externen Datenträger gebracht werden!

4. Menüplan erstellen

Rufen Sie in der Menüleiste "Berechnen" und dann den Menüpunkt "Menüplan" auf.

🛷 Meniiplan öffnen			\mathbf{X}
Suchen: Alle Menüpläne	T		Er <u>w</u> eitert
Menüpläne	Portionen	^	
🖃 Alle Menüpläne			Ö <u>f</u> fnen
— 50-60 g Eiweiß ME: Geschnetzeltes Schweinefleisch	1		
 Cholesterinarm 1500 kcal ME: Auberginenpfanne 	1		<u>E</u> igenschaften
— Cholesterinarm 1500 kcal ME: Blumenkohl überbacken	1		Neu 🚽
 Cholesterinarm 1500 kcal ME: Erbsensuppe 	1		<u></u>
— Cholesterinarm 1500 kcal ME: Fleischklöße	1		<u>L</u> öschen
— Cholesterinarm 1500 kcal ME: Gefüllte Paprikaschote	1		
— Cholesterinarm 1500 kcal ME: Gemüse-Pizza	1		Abbrechen
— Cholesterinarm 1500 kcal ME: Gemüse-Terrine	1	~	1

An dieser Stelle gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Sie möchten einen neuen Plan anlegen \Rightarrow weiter mit 4.1.
- Sie möchten an einem bereits existierenden Plan weiterarbeiten \Rightarrow weiter mit 4.2.
- Sie möchten sich die vorinstallierten Pläne anschauen \Rightarrow weiter mit 4.3.

4.1 Anlegen eines neuen Menüplans

Klicken Sie neben der Schaltfläche "Neu" den Pfeil an und wählen Sie "Neuer Menüplan".

Eigenschaften	von Meniiplan	\mathbf{X}
<u>T</u> itel:	Neuer Menüplan	
<u>P</u> ortionen:	1 😂	
<u>K</u> ategorien:		Zuordnen
<u>Q</u> uelle:		
		~
<u>E</u> rstellt:	11.08.2004 12:27:12	
<u>G</u> eändert am:	11.08.2004 12:27:12	
	ОК	Abbrechen

In das Eingabefeld "Titel" tragen Sie bitte **Ihren Nachnamen und den Namen der "Planperson"** (z.B. Sebi Super), bei "Portion" die Zahl "1" ein. Bei "Kategorie" lässt sich über "Zuordnen" eine Kategorie auswählen, die eine Aussage zu dem Plan macht. Man kann sogar eigene Kategorien entwerfen, sollte man mit der Auswahl an Kategorien nicht zufrieden sein. In unseren Lehrveranstaltungen wählen Sie bitte "Ernährungsplanung". Nach erfolgter Zuordnung gelangt man über das "schließen"-Kreuz rechts oben zurück in das Eigenschaftenfenster. In das Feld "Quelle" können Sie weitere Informationen zum Plan eintragen. Weiter mit 4.4.

4.2 Überarbeiten eines Menüplans

Ist der gesuchte Menüplan **auf der Festplatte**, erscheint er in der Liste "Alle Menüpläne" nach dem Öffnen. Hier kann die Suche vereinfacht werden, wenn der Plan einer Kategorie zugeordnet wurde und man über den Pfeil neben der Suchauswahl "Kategorien" wählt.

Soll der Plan von einem **externen Datenträger** eingelesen werden, klicken Sie neben der Schaltfläche "Neu" den Pfeil an und wählen Sie "Importieren".

Im nächsten Fenster können Sie angeben, von wo der Plan und welcher Plan geöffnet werden soll. Der so geöffnete Plan wird in die Liste der bereits existierenden Menüpläne aufgenommen und kann von dort geöffnet werden. Weiter mit 4.4.

4.3 Öffnen eines Menüplans

Über die Laufleiste neben den aufgeführten Plänen rollen Sie mit der festgehaltenen linken Maustaste rauf und runter, bis Sie den gewünschten Plan gefunden haben.

Über die Auswahl in "Suchen" können Sie die Anzeige der gespeicherten Pläne entsprechend ändern um die Suche zu erleichtern. Weiter mit 4.4.

4.4 Bearbeiten eines Menüplans

Nach diesen Vorbereitungen erscheint das Bearbeitungsblatt für Ihren Menüplan:



Sie sehen in der ersten Zeile folgende Kategorien:

- Тур
- Menge
- Einheit
- Synonym
- Code
- Lebensmittel
- g/E
- [g]

- **Typ:** In diesem Feld geben Sie an, was Sie in dieser Zeile bearbeiten möchten. Klicken Sie mit der Maus auf den Pfeil neben "T", es erscheinen zur Auswahl "Titel", "Zutat", "Text", "Rezept": "Titel" heißt: es handelt sich um eine Überschriftszeile. Die Überschrift selbst wird im Feld "Synonym" definiert (siehe dort).

Nach dem Festlegen der Überschrift wird die nächste Zeile automatisch eine "Zutat"-Zeile, d. h.

kann ein Lebensmittel eingeben werden.

"Text"-Zeile ermöglicht das Schreiben von Texten mitten in der Berechnung, z. B. für das Schreiben von Rezeptzubereitungen, die Eingabe von Kräutern, die in PRODI nicht gelistet sind, oder sonstigen Anmerkungen.

"Rezept-Zeile": hier lassen sich fertige Rezepte einfügen und mitberechnen.

- **Menge und Einheit:** In jeder neu erzeugten "Zutat"-Zeile erscheinen als Vorauswahl "100 Gramm". Durch Anklicken mit der Maus lässt sich die Menge überschreiben. Klicken Sie als nächstes "Gramm" an, erscheint eine Auswahl an verschiedenen Einheiten. Es ist empfehlenswert als Maßeinheiten Gramm oder Milliliter auszuwählen. Ansonsten bitte Hinweise unter "g/E" beachten!

- **Synonym:** Hier wird entweder der Name des Lebensmittels eingegeben, der am Ende der Berechnung auf dem Ausdruck erscheinen soll. Oder im Falle einer "Titel"-Zeile können Sie dort wieder über den Pfeil neben dem Feld eine Überschrift aus der Auswahl treffen oder selbst eine verfassen. **Wichtig: Sie gelangen immer mit der "ENTER"-Taste zum nächsten Feld!**

- **Code:** Hier erscheint automatisch die Code-Nummer des ausgesuchten Lebensmittels.

- **Lebensmittel:** Zur Auswahl eines Lebensmittels geben Sie ein Kürzel des Lebensmittels ein (oder den kompletten Namen), für Apfel z.B. "apf". Nach Betätigen der "Enter"-Taste öffnet Prodi das Lebensmittelauswahlfenster, in dem alle Lebensmittel aufgelistet sind, die die Zeichenkette "apf" enthalten. Durch Verkürzung auf "ap" oder Verlängerung dieser Zeichenkette auf "apfelsi" können Sie die Anzahl der gefundenen Dateieinträge selbst bestimmen.

Eine weitere Möglichkeit ist das kleine Fenster in diesem Feld anzuklicken. Folgendes Fenster wird geöffnet:

×	<ali>Alle></ali>
CAIN29	1.2.3 Röst Snax: <alle></alle>
CAIN28	1.2.3 Rösti Snax <nicht zugeordnet=""></nicht>
CAIN01	1.2.3. Frites TK ∦Alkoholische Getränke 📃
CAIN11	1.2.3Kartoffelpi Brot und Kleingebäck
CAIN06	1.2.3. Kroketten Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackw
CAIN08	1.2.3. Rösti TK NDiätetische Lebensmittel
SCHNEG3000	10 Früchte-10 ViEier und Eierprodukte, Teigwaren 👘 📒
HENGST113	13 Kräuter Essig Fisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere 🔛
ALNA11226	3-Korn-Flocken AlnaturA
BOFRO020	4 Schoko (TK) bofrost
ERBACH024	4-Frucht-Müsli probiotisch Erbacher
MUEBROT05	4-Korn plus Vollkombrot Müller-Brot 🛛 🛛 🗠

Nach Anklicken des Pfeils neben "Alle" oben rechts erscheinen Lebensmittelgruppen. Nun können Sie über diese Gruppen ein bestimmtes Lebensmittel suchen.

Für die Wahl des gesuchten Lebensmittels zwischen den vielen Möglichkeiten gilt:

nur rohe Lebensmittel bei Obst und Gemüse jene mit dem Zusatz "roh" keine Firmenprodukte keine Lebensmittel, die in GROSSBUCHSTABEN geschrieben sind keine Lebensmittel mit einer Ziffer in Klammern am Ende

einsetzen.

- **g/E:** Wenn Sie eine andere Maßeinheit als Gramm eingegeben haben, springt Prodi in dieses Feld und schlägt für die von Ihnen gewählte Einheit eine bestimmte Menge vor. Sie können diese Menge einfach mit "ENTER" übernehmen oder mit einer anderen Menge überschreiben.

[g]: PRODI multipliziert die Menge mit der Gramm-Menge / Einheit und trägt den Wert selbst ein. Hier bitte darauf achten, dass wirklich die gewünschte Menge eingetragen wurde!!! In der unteren Menüleiste befinden sich u.a. die folgenden zwei hilfreichen Icons: **Zeile einfügen** bzw. **Zeile löschen**:



5. Speichern der Pläne

In unseren Lehrveranstaltungen und im Projektstudium müssen Sie Ihre Pläne auf einem Datenträger speichern. Im Menü "Datei" finden Sie den Unterpunkt "Speichern unter". Legen Sie einen Datenträger in das entsprechende Laufwerk ein, geben Sie Ihrem Plan **wieder Ihren Nachnamen** und bestätigen die Angaben mit "ok".

6. Analysen und Vergleich mit den Zufuhrempfehlungen

Für die Auswertung des Planes stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Alle Berechnungen können parallel zur Planbearbeitung in eigenen Fenstern aufgerufen werden. Alle geöffneten Fenster bleiben offen, Sie können über "Fenster" in der oberen Menüleiste jeweils wieder aktiviert werden.

6.1 Ist-Soll-Vergleich

In der unteren Menüleiste finden Sie weiterhin folgendes Symbol für den Vergleich mit den Zufuhrempfehlungen:



Folgendes Fenster wird geöffnet:

📮 Vergleich für						
<u>A</u> nsicht: <komple< td=""><td>tte An</td><td>ialyse></td><td></td><td></td><td></td><td>•</td></komple<>	tte An	ialyse>				•
Empfehlung: A-Super,	Sebi					▼ <u>T</u> oleranzschwelle ± 5%
Inhaltsstoff	[]	Ist	Soll	Erreicht	Ausgleich	<u>^</u>
Kilokalorien		3211,58	4400,00	72,99 %	+1188,42	
Kilojoule		13438,97	18410,00	73,00 %	+4971,03	
Eiweiß	g	132,03	80,00	165,04 %	-52,03	
Fett	g	93,96	146,00	64,36 %	+52,04	
Kohlenhydrate	g	412,00	690,00	59,71 %	+278,00	
Alkohol	g	0,00				
Ballaststoffe gesamt	g	60,62	50,00	121,24 %	-10,62	
Cholesterin	mg	207,30				
mehrf. unges. Fettsäuren	g	22,66	48,70	46,53 %	+26,04	
einfach unges. Fettsäuren	g	28,39	48,70	58,30 %	+20,31	
Ges. Fettsäuren	g	35,57	48,70	73,04 %	+13,13	
Natrium	mg	5401,29	550,00	982,05 %	-4851,29	
Kalium	mg	6946,00	2000,00	347,30 %	-4946,00	
Calcium	mg	1360,52	1200,00	113,38 %	-160,52	
Phosphor	mg	2271,52	1250,00	181,72 %	-1021,52	
Lu ·		F00.00	400.00		400.00	

- "Empfehlung": Über den Pfeil öffnen Sie ein Fenster, in dem alle Zufuhrempfehlungen erscheinen, auch jene, die für das Praktikum Ernährungsplanung namentlich festgelegt wurden.

Sie wählen die für Ihren Plan die richtige Person/-engruppe aus.

Die jetzt sichtbare Deckung in % (Spalte "Erreicht") muss mit unseren Vorgaben für das Praktikum übereinstimmen (siehe Skript).

Sind die Werte in Ordnung kann der Ist-Soll-Vergleich in die Textverarbeitung ausgegeben und von dort bearbeitet oder gedruckt werden:

Den folgenden Icon (2. Symbolleiste, 2. Icon von links) anklicken:



es erscheint "Neuer Text" und der Soll-Ist-Vergleich wird automatisch in einem Word-Fenster geöffnet. Über "Datei" \Rightarrow "Drucken" kann diese Seite ausgedruckt bzw. \Rightarrow "Speichern unter" auf einem Datenträger gespeichert werden. In den Praktika muss der Vergleich ausgedruckt werden.

6.2 Lebensmittelanalyse

Möchten Sie während der Planung von einem Lebensmittel in Ihrem Plan eine Einzelanalyse bekommen, klicken Sie im Feld "Lebensmittel" das gewünschte Lebensmittel an. Sobald es blau markiert ist, drücken Sie die "F3"-Taste oder Sie markieren das gewünschte Lebensmittel mit der rechten Maustaste und drücken dann "F3".

6.3 Gesamtanalyse

In der unteren Menüleiste finden Sie folgendes Symbol für das Aufrufen der Analyse:



3 Folgendes Fenster wird geöffnet:



"Ansicht": Es gibt über den Pfeil die Wahl zwischen der Gesamtanalvse des Plans "Kom-_ plette Analyse" oder eine jeweilige Analyse der verschiedenen Mahlzeiten.

Weiterhin kann entweder das Blatt "Analyse" oder "Nährstoffrelation" gewählt werden. "Analyse": Im obigen Beispiel ist das Blatt "Analyse" gewählt. Neben den dick gedruckten Inhaltsstoffen gibt es ein "+" oder ein "-". Sehen Sie ein "+", können durch ein Klick darauf die dazugehörigen Inhaltsstoffe aufgerufen werden.

"Nährstoffrelation": Hier wird in Form eines Kuchendiagramms die prozentuale Nährwertverteilung angezeigt werden.

Jeder dieser Fenster kann über "Datei" \Rightarrow "Drucken" ausgedruckt werden.

7. Drucken des Plans und der Einkaufsliste

7.1 Drucken des Plans

Ist der Plan komplett fertig konzipiert, wird er ausgedruckt. Dies geschieht über "Datei" \Rightarrow "Text ausgeben". Es erscheint folgendes Fenster:

Menüplan ausgeben 🛛 🗙	
als Text	
• • mit Zwischensummen	
Nährstoffrelation mit allen Einzelwerten	
o als Einkaufsliste	
UK Abbrechen	

Empfehlenswert (für die Praktika ein "Muss"!) ist die Auswahl "mit Zwischensummen und Nährstoffrelation". Der so erscheinende Text wird wie gewohnt über "Datei" \Rightarrow "Drucken" ausgedruckt. Bitte achten Sie davor auf das sinnvolle Einrichten von Seitenumbrüchen.

7.2 Drucken der Einkaufsliste

Die Ausgabe einer Einkaufsliste ist sinnvoll und meistens auch notwendig. Dafür wir im o.g. Fenster in einem 2. Durchgang "als Einkaufsliste" ausgewählt und die Kästchen "Textzeilen ausgeben" und "Synonyme auflösen" angeklickt.

Zur Vervollständigung der Einkaufsliste muss für jedes Obst und Gemüse im Plan mit Hilfe der Abfalltabelle in Ihrem Skript die entsprechende **Abfallmenge** ermittelt und zur Bestellmenge dazugerechnet werden. Druck siehe oben.

8. Erstellen von Rezepten und deren Zusammenfassung zu Wochenplänen

Für den Mengenplan im Praktikum Speisenplanung und Nährwertkontrolle gilt eine andere Vorgehensweise, da für die Nährstoffe ein Wochendurchschnitt errechnet werden muss.

8.1 Erstellen von Rezepten

Sie beginnen wie gewohnt mit Punkt 2. Wahl der Inhaltsstoffe. Dann fahren Sie fort, indem Sie statt "Berechnen" \Rightarrow "Menüplan" nun "Berechnen" \Rightarrow "Rezept" aufrufen. Anschließend verfahren Sie weiter wie bei einem Menüplan, alle Fenster sehen genauso aus wie dort. Siehe Seite 4, 4.1. Wichtig: Beim Anlegen des Rezeptes muss dieses unbedingt der Kategorie "Wochenplan" zugeordnet werden!

Sind die Rezepte auf einem Datenträger, müssen sie unter "Berechnen" \Rightarrow "Rezept" auf die Festplatte importiert werden (siehe 4.2 Seite 5).

8.2 Speichern und Drucken des Rezeptes

Das Rezept bzw. der Mengenplan muss unbedingt auf einem Datenträger gespeichert werden, damit er zur Errechnung des Wochendurchschnitts genutzt werden kann. Bitte speichern Sie Ihren Plan unter **Ihrem Familiennamen**!

Der Mengenplan wird "in Kurzform" (siehe Seite 10) gedruckt.

Bitte wählen Sie als Inhaltsstoffe Kilokalorien, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate.

Rezept ausgeben	×
 als Text in Kurzform mit <u>EW,F,KH,kcal</u> Titelzeilen ausgeben Textzeilen ausgeben Nährstoffrelation mit Zwischensummen mit allen Einzelwerten als Einkaufsliste Zubereitung 	
OK Abbrech	en

Ist diese Auflistung im Fenster nicht komplett kann sie mit einem Klick in der entsprechenden Zeile vervollständigt werden.

8.3 Zusammenfassung zu Wochenplänen

Im nächsten Schritt muss ein neuer **"Menüplan"** angelegt werden. Als Titel empfiehlt sich ein Name mit Bezug zur Person, für die ein Wochenplan erstellt wurde: z. B. Sportler 24 Jahre. In dem Fenster "Eigenschaften von Menüplan"

- Portion auf "1" lassen
- evtl. Kategorie: "zuordnen" anklicken, Kategorie z. B. "Wochenplan" bestimmen
- mit "ok" Fenster schließen

Den neu angelegten Plan öffnen. Im Bearbeitungsfenster des Plans bei "Typ" umstellen auf "Rezept". Im Feld "Menge" "1" eingeben und bei "Einheit" "Portion" wählen. Im Feld "Lebensmittel" auf das kleine Symbol rechts klicken: das Auswahlfenster für Rezepte öffnet sich.

Schneller geht die Auswahl jetzt, wenn Sie bei "Suchen" - "Rezeptkategorien" anklicken und die Kategorie "Wochenpläne" aussuchen. Dann erhalten Sie nur die Pläne, die dieser Kategorie zugeordnet sind. Voraussetzung ist natürlich, dass beim Anlegen des Rezeptes dem Rezept auch eine Kategorie zugeteilt wurde.

Sind alle erforderlichen Pläne (Rezepte) eingelesen muss die Anzahl der Portionen auf die Anzahl der Pläne geändert werden: auf der unteren Symbolleiste befindet sich ein Symbol ganz rechts – **Karte mit Hand.** Dieses Symbol anklicken: es öffnet sich das Fenster für "Eigenschaften", in dem die Anzahl der Portionen eingestellt werden kann. Es öffnet sich wieder ein Fenster ("Bestätigung"), in dem gefragt wird, ob die Menge in den Rezepten an die Anzahl der zuvor geänderten Portionen-zahl angepasst werden soll. **Hier muss mit Nein geantwortet werden!!!**

Nun können wie gehabt der Soll-Ist-Vergleich und andere Ergebnisse erstellt werden.

9. Suche von Lebensmitteln zur Erfüllung bestimmter Kriterien

In diesem Programmteil stehen 2 Möglichkeiten zur Verfügung:

Die Suche nach Lebensmitteln, die eine bestimmte Menge eines oder mehrerer Inhaltsstoffe in Kombination haben sollen.

oder / und

- Die Suche nach Lebensmittelmengen, die eine bestimmte Menge eines Inhaltsstoffes enthalten.

"Berechnen" \Rightarrow "Tabelle" aufrufen. Es öffnet sich das Fenster "Lebensmitteltabelle öffnen". Klicken Sie auf die Schaltfläche "Neu". Es öffnet sich das Fenster "Neue Lebensmitteltabelle". Diese Tabelle muss nun darauf eingerichtet werden, was die Aufgabe verlangt.

- Man beginnt mit der Auswahl "Spalten":

Die Festlegung auf die Lebensmitteleigenschaften, die das Lebensmittel erfüllen soll, ist bereits geöffnet. Es geht hier um die Struktur der Endtabelle, d.h. welche Spalten soll die Tabelle enthalten. Es ist sinnvoll, alle Kriterien - <u>außer Maßeinheit, Maß und Menge</u> - anzuklicken. Danach können die entsprechenden Nährstoffgruppen durch Anklicken des "+"-Zeichens geöffnet werden. Innerhalb der Gruppe wird beim gewünschten Inhaltsstoff, der gesucht bzw. verglichen werden soll, das Kästchen mit einem Haken versehen.

Beispiel für die Suche nach Lebensmitteln, die in 100 g eine bestimmte Menge an Vitamin B1 enthalten:

Hinweis für Aufgabenstellung Termin 5 Praktikum Ernährungsplanung: Kenngröße 1:



- Weiter zur Auswahl "Bedingungen":

Es erscheint eine Tabelle, deren Struktur zuvor festgelegt wurde.

Bei <u>"Code"</u> kann der Haken entfernt werden.

<u>"Genauigkeit"</u>: In den Spalten mit den Inhaltsstoffen erscheinen hier Zahlen. "0" bedeutet keine Stelle, "1" eine Stelle hinter dem Komma usw.. Die gewünschte Genauigkeit kann jetzt geändert werden durch Anklicken mit der Maus und Eingabe einer neuen Zahl.

Zeile "Kriterien":

Klicken Sie in das Kästchen der Spalte <u>"Quelle"</u>. Klicken Sie auf das unterstrichene Fragezeichen. Wählen Sie die Quelle/n für die Datenherkunft aus, z. B. BLS 3.01. Mit grünem Häkchen bestätigen!

Wiederholen Sie das in der Spalte <u>"Gruppe"</u>. Wählen Sie eine spezielle Lebensmittelgruppe aus. Mit grünem Häkchen bestätigen! Sollen mehrere Gruppen ausgewählt werden, kann dies in den darunter liegenden Kästchen erfolgen. Alternativ kann auch "Alle" festgelegt werden.

In der Spalte <u>des gesuchten Inhaltsstoffes</u> muss in der Zeile "Kriterien" eine Zahl eingegeben werden, die für die Menge steht, die das gesuchte Lebensmittel entweder mindestens, höchstens oder genau in dieser Menge vorweisen soll. Nach Eingabe der Zahl (mit einer Stelle hinter dem Komma) erscheint davor <u>"gleich"</u>. Klickt man das Wort an, lässt es sich ändern in <u>"größer"</u> oder <u>"kleiner"</u>.

In der Zeile <u>"oder"</u> lässt sich für alle gewünschten Optionen noch eine 2. Bedingung festlegen. Es ist zudem hilfreich, die Zeile <u>"Sortierung"</u> anzuklicken und "Nicht sortiert" in "Aufsteigend" oder "Absteigend" zu ändern.

Durch Anklicken des Reiters "Tabelle" wird die gewünschte Tabelle erzeugt und abgebildet.
 Diese kann unter "Datei" ⇒ "Text ausgeben" oder ⇒ "Datei speichern" weiterverarbeitet werden.

Beispiel für die Suche nach dem Kriterium: Nährstoffgehalt bezogen auf eine Portion eines Lebensmittels:

Werden

1. Portionsgrößen gesucht, die einen bestimmten Nährstoff enthalten oder

2. Portionsgrößen gesucht, die eine bestimmte Menge eines Nähstoffes enthalten geht man so vor:

Zu 1.: In der Auswahl "Spalten" zusätzlich "Menge" auswählen.

Dann zum Reiter "Bedingungen": In der Zeile <u>"Kriterien"</u> wird nur die Datenquelle bestimmt. Alle anderen Kästchen bleiben frei.

Unterhalb der Tabelle muss das freie Kästchen bei "Mengenangaben pro Portion" mit einem Haken versehen werden. Weitere Vorgehensweise wie oben beschrieben.

🏪 Neue Le	bensmittelta	ibelle					I X
🛄 <u>S</u> palten	📸 <u>B</u> edingun	gen 🛄 <u>I</u> abelle	崖 <u>G</u> rafik				
Spalte:	Code	Name	Quelle	Gruppe	Menge [g]	Vitamin B1	_
Sortierung:	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	
Sichtbar:				$\overline{\mathbf{v}}$			
Einheit:						mg	
Genauigkeit:					0	2	
Kriterien:			BLS 3.01 Extrakt				
oder:							
J	Mengenanga	aben pro Portion					

Hinweis für Aufgabenstellung Termin 5 Praktikum Ernährungsplanung: Kenngröße 2:

Zu 2. In der Auswahl "Spalten" zusätzlich "Menge" auswählen.

Dann zum Reiter "Bedingungen": In der Zeile <u>"Kriterien"</u> wird die Datenquelle bestimmt. In der Spalte <u>des gesuchten Inhaltsstoffes</u> muss eine Zahl eingegeben werden, die für die Menge steht, die das gesuchte Lebensmittel entweder mindestens, höchstens oder genau in dieser Menge vorweisen soll. Nach Eingabe der Zahl (mit einer Stelle hinter dem Komma) erscheint davor <u>"gleich"</u>. Klickt man das Wort an, lässt es sich ändern in <u>"größer"</u> oder <u>"kleiner"</u>.

In der Zeile <u>"oder"</u> lässt sich für alle gewünschten Optionen noch eine 2. Bedingung festlegen. Es ist zudem hilfreich, in der Zeile <u>"Sortierung"</u> anzuklicken und "Nicht sortiert" in "Aufsteigend" oder "Absteigend" zu ändern. Unterhalb der Tabelle muss das freie Kästchen bei "Mengenangaben pro Portion" mit einem Haken versehen werden. Zum Erzeugen der Tabelle s.o..

Sortierung: Sichtbar: Nicht sortiert) (Nicht sortiert) (Nicht sortiert) (Nicht sortiert) (Nicht sortiert) Kriterien: oder: Image: Sortierung: Image: Sortierung: Sichtbar: Image: Sortierung: Image: Sortierung: Image: Sortierung: Sichtbar: Image: Sortierung: Image: Sortierung: Image: Sortierung: Image: Sortierung: Image: Sortierung: Sortierung: Sichtbar: Image: Sortierung: Image: So	Cooltor	Cada			Guero	Vétamin D1	Manaa [a]
Sichtbar: Image: Content of the solution of the	Sortierung:	(Night sortiert)	(Nicht sortiert)	Quelle (Nicht sortiert)	(Nicht sotiett)	(Night sortiert)	(Nicht sortiert)
Einheit: Image: Constraint of the second of th	Sichtbar:						
Benauigkeit 0 2 0 Kriterien: 0der: BLS 3.02 Extrakt gleich 0.01 oder: 0 0 0 0 Image: Strate in the strate i	Einheit:					l ma	
Kriterien: gleich 0,01 oder: größer 0,01	Genauigkeit:					2	0
oder: größer 0,01 Image: Construction of the state of the s	Kriterien:			BLS 3.02 Extrakt		<u>gleich</u> 0,01	
Image: state	oder:					<u>größer</u> 0,01	

Beispiel für die Suche nach Lebensmitteln mit einer bestimmte Menge eines Inhaltsstoffes

Z.B.: Wie viel müsste von einem Lebensmittel verzehrt werden, um 1 g Calcium aufzunehmen? Oder auch 12 g Kohlenhydrate oder, oder, oder.

In der Auswahl "Spalten" zusätzlich "Menge" auswählen.

Dann zum Reiter "Bedingungen": zuerst Datenquelle festlegen. Weiter: in der Zeile "Kriterien" das Kästchen in der Spalte "Menge", anschließend das darin unterstrichene Fragezeichen anklicken. In dem neuen Fenster geben Sie die gewünschte Menge und den gewünschten Inhaltsstoff an. Die Einheit wird automatisch angepasst. Mit grünem Häkchen bestätigen! Zum Erzeugen der Tabelle s.o..

📲 Neue Le	bensmittelta	ıbelle				
🛄 <u>S</u> palten	🏦 <u>B</u> edingun	gen 🛅 <u>T</u> abelle	崖 <u>G</u> rafik			
Spalte:	Code	Name	Quelle	Gruppe	Menge [g]	Vitamin B1
Sortierung:	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)
Sichtbar:		Image: Second se		V		
Einheit:						mg
Genauigkeit:					0	2
Kriterien:			BLS 3.01 Extrakt		<u>0,20 mg B1</u>	
oder:						
			I			
	<u>M</u> engenanga	aben pro Portion				

Beispiel für die Bedingung, die Lebensmittel erfüllen sollen: 20%ige-Deckung an Vitamin B1 für eine 19-24-jährige Frau (Tagesbedarf 1,0 mg)

S D	RODI 5 8 -	Evnert - INe	ue Lebensmitte	ltabelle]			
		exheir - Tue		iniberie]	_		
	<u>] D</u> atei <u>B</u> ear	beiten <u>P</u> atient	Berechnen Infor	mationen <u>E</u> instellu	ngen <u>F</u> enster <u>H</u> i	lfe	
	🖻 🛛 🚰	 #],	X 🖻 🖻 🛇	· A _B 1=10 ¶ 1	00 % 🛓		
Ŧ	Arial	~	8 🔽 🗖		B <i>I</i> ∐ ≣		Ξ
*	🛄 <u>S</u> palten	📸 <u>B</u> edingun	gen 🛅 <u>T</u> abelle	崖 <u>G</u> rafik			_
20	Spalte:	Code	Name	Quelle	Gruppe	Vitamin B1	
	Sortierung:	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	Aufsteigend	Aufsteigend	
	Sichtbar:		V		V		
	Einheit:					mg	
	Genauigkeit:					2	
	Kriterien:			BLS 3.01 Extrakt		<u>größer</u> 0,2	
	oder:					gleich 0,2	
21							
P							
77							
- <u>169</u>							
2		Mengenang	aben pro Portion				
20							

Wenn alles eingerichtet ist, klickt man **"Tabelle"** an. Automatisch werden nun alle Lebensmittel gesucht, die den Kriterien entsprechen, und in einer Tabelle aufgeführt. Sie lässt sich über "Datei" \Rightarrow "Speichern unter" speichern und über "Datei" \Rightarrow "Text ausgeben" in ein Druckformat überführen, in dem sie beliebig angepasst, verändert und gedruckt werden kann.

Beispiel für die Suche nach Lebensmittelportionen, die 20 % des Tagesbedarfs an Vitamin B1 einer 19-24-jährigen Frau decken:

🔝 PRODI 5.8 - Expert - [Neue Lebensmitteltabelle]									
📲 Datei Bearbeiten Patient Berechnen Informationen Einstellungen Fenster									
📙 🗅 🚔 📰 🥔 👗 🛍 🛍 📎 🏤 💷 🔳 100% 🚍									
Tr Arial S S S S S S S S S S S S S S S S S S S									
	📑 🗖 Spalten 📸 Bedingungen 🖾 Iabelle 层 Grafik								
A	□ Lebensmitteleigenschaften								
		Quelle							
100									
100	Welche Spalten soll diese	Maβ[g]							
	Tabelle enthalten?	Menge [g]							
	Wählen Sie aus der Liste die	Hauptbestandteile							
- 1983) - 1985	verfügbaren Eigenschaften	E Fettsäuren							
0.5	Spalten in der Tabelle	⊞ Mineralstoffe einschl. Spuren							
P	verwendet werden sollen.								
		⊡ Vitamine							
27		Biotin							
		Vitamin A Retinol							
2		☑ Vitamin B1							
Xa		Vitamin B12							
5									
		Vitamin C							
		Vitamin D							
		Vitamin E Aktiv.							

Hinweis für Aufgabenstellung Termin 5 Praktikum Ernährungsplanung: Kenngröße 4:

The Verifier of the Verifier o								
🛄 <u>S</u> palten	🚯 Bedingungen 🛅 Iabelle 📴 Grafik							
Spalte:	Code	Name	Quelle	Gruppe	Vitamin B1	Menge [g]	Maßeinheit	
Sortierung:	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	Aufsteigend	Aufsteigend	Aufsteigend	
Sichtbar:	I	>	>	V	I		✓	
Einheit:					mg			
Genauigkeit:					2	0		
Kriterien:	1		BLS 3.02 Extrakt		gleich 0,01		Portionen	
oder:					größer 0,01			
		han an Darian	1	1	1			
	<u>m</u> engenanga	aben pro Portion						
							11	

Beispiel für die Suche nach Lebensmittelmengen, die 20 % des Tagesbedarfs an Vitamin B1 einer 19-24-jährigen Frau enthalten:

🚅 PRODI 5.8 - Expert - [Neue Lebensmitteltabelle]									
📲 Datei Bearbeiten Patient Berechnen Informationen Einstellungen Fenster Hilfe									
	D 💁 📽 📕 🖨 🔍 % 🖻 🛍 📎 ^₀ ⊨0 👖 100% 🚍								
Ŧ	Thread Restar Brance Provide Arial Restar Brance Provide A								
*	📑 🛅 Spalten 📸 Bedingungen 🛅 Iabelle 层 Grafik								
25	🗆 Lebensmitteleigenschaften								
	<i>™</i> ∏ "								
		Maßeinheit							
	Welche Spalten soll diese	Мав (д)							
	Tabelle enthalten?	Menge [g]							
- 2	Wählen Sie aus der Liste die	Hauptbestandteile							
	verfügbaren Eigenschaften								
	und Innaltsstoffe aus, die als Spalten in der Tabelle	Mineralstoffe einschl. Spuren							
ጭ	verwendet werden sollen.	∃ Sterine							
		⊡Vitamine							
77		Biotin							
		E Folsaure							
JEP									
Σ		Vitamin B1							
27		Vitamin B12							
5		Vitamin B2							
		U Vitamin B6							
		Vitamin D							
		Vitamin E Aktiv.							

🧟 PRODI 5.8 - Expert - [Neue Lebensmitteltabelle]									
🛛 🚰 Datei Bearbeiten Patient Berechnen Informationen Einstellungen Fenster Hilfe									
D B₂× 😅 📕 🥔 🐰 🖻 🛍 🗇 ^₅ ==0 👖 100% 💂									
*	🙀 🗂 Spalten 🏙 Bedingungen 🔠 Iabelle 层 Grafik								
-	Spalte:	Code	Name	Quelle	Gruppe	Menge [g]			
	Sortierung:	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	(Nicht sortiert)	Aufsteigend	(Nicht sortiert)			
	Sichtbar:								
	Einheit:								
	Genauigkeit:					0			
	Kriterien:			BLS 3.01 Extrakt		<u>0,20 mg B1</u>			
1	oder:								
đD،									
∑ "									
5									
5	The Mengenangaben pro Portion								
									