



vegandfruit400 ผ่านช่องทางแอปพลิเคชัน Line โดยผู้ใช้งานสามารถเข้าใช้งาน การบันทึกรักผัก ผลไม้ ได้ดังนี้

1. **เพิ่มเพื่อน** โดยไปที่ตัวเลือก “เพิ่มเพื่อน” แล้วค้นหา ID @vegandfruit400 หรือแชนคิควอาร์โค้ดด้านล่างนี้

@vegandfruit400

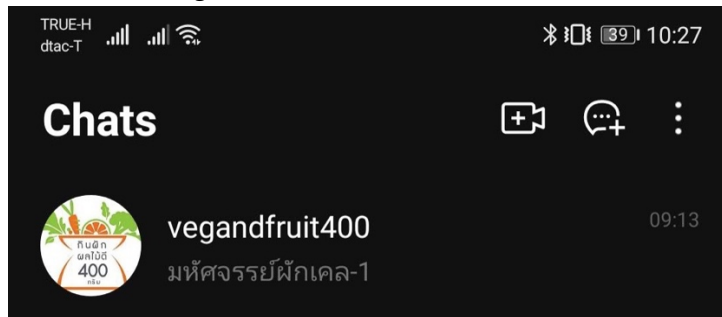
เพิ่มเพื่อนได้โดยไปที่ “เพิ่มเพื่อน”
แล้วค้นหา ID หรือสแกนคิควอาร์โค้ดนี้



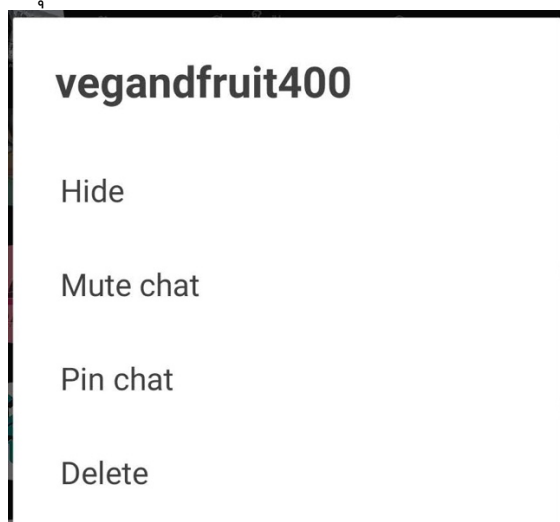
2. **ปักหมุด (Pin chat)** vegandfruit400 ให้อยู่บนสุด เพื่อสะดวกในการใช้งาน

2.1 ระบบปฏิบัติการ Android

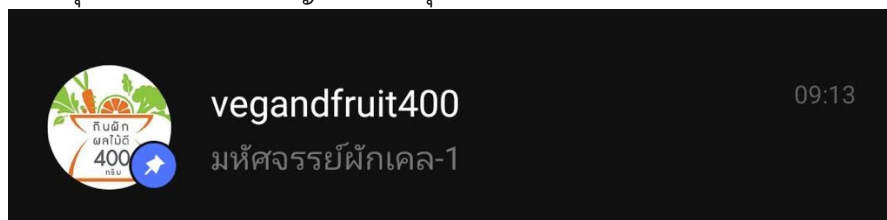
2.1.1 มาที่ ชื่อแชท Vegandfruit400



2.1.2 กดค้างที่ชื่อ vegandfruit400 จะมีหน้าต่างแสดง จากนั้นกดเลือกที่ Pin chat หรือ ปักหมุด

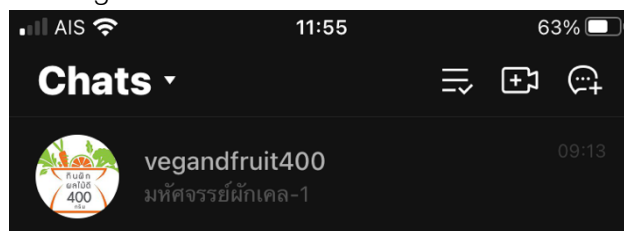


2.1.3 ปักหมุดสำเร็จ จะแสดงสัญลักษณ์หมุดที่ชื่อแชท

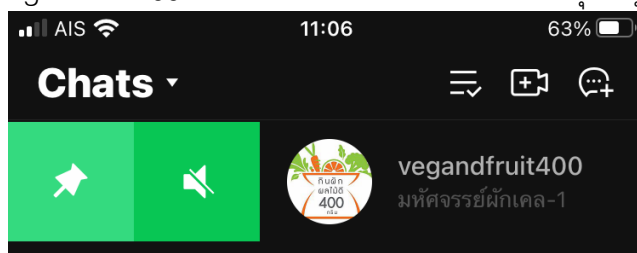


2.2 ระบบปฏิบัติการ iOS

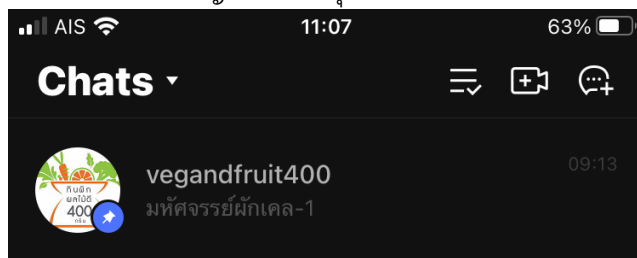
2.2.1 มาที่ชื่อแชท vegandfruit400



2.2.2 แตะที่ vegandfruit400 แล้วเลื่อนไปทางขวา จากนั้นกดที่ปุ่มหยุด



2.2.3 ปักหมุดสำเร็จ จะแสดงสัญลักษณ์หมุดที่ชื่อแชท



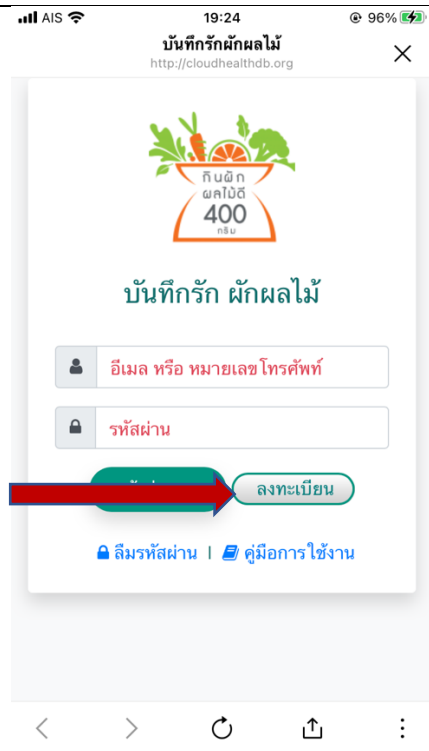
1. การลงทะเบียน

เมื่อท่านได้เพิ่มเพื่อน @vegandfruit400 สำเร็จ จะสามารถเข้าสู่ระบบบันทึกโดยไปที่ช่องแชทจะมีตัวเลือกการการดังนี้

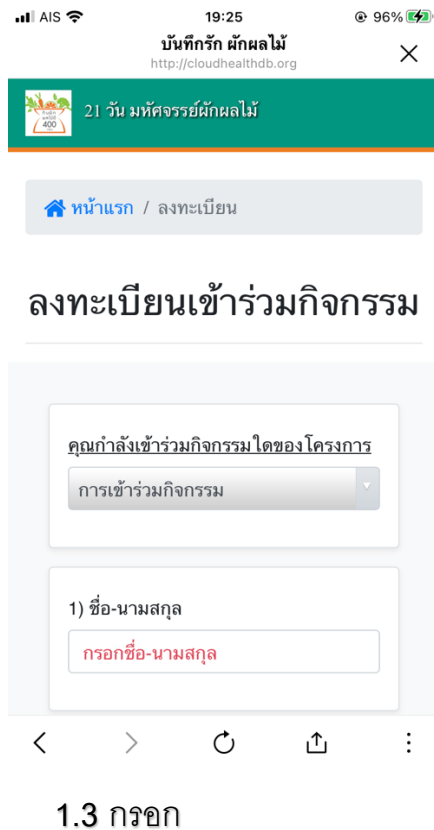
1.คลิกที่ บันทึกรักผักผลไม้ v2



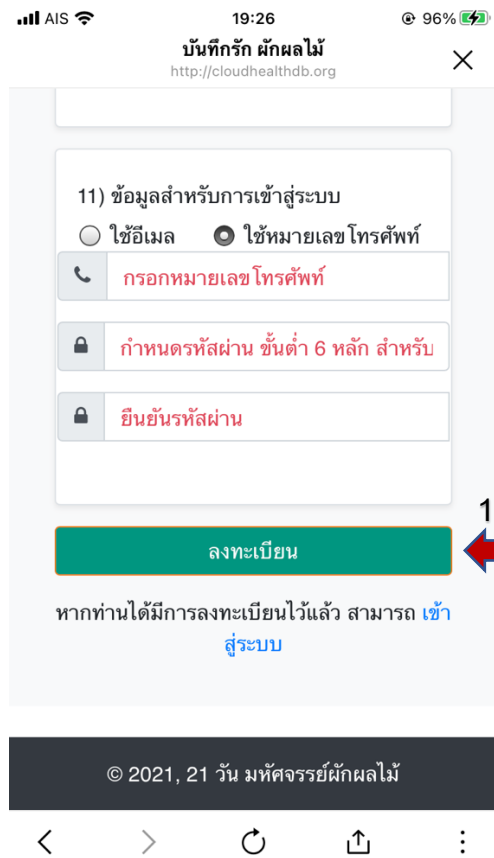
1.2 .คลิกที่ ลงทะเบียน



จากนั้นให้ท่านกรอกข้อมูลการลงทะเบียนให้ครบถ้วน รวมถึงข้อมูลการเข้าสู่ระบบจากนั้นให้กดปุ่ม ลงทะเบียนดังภาพ

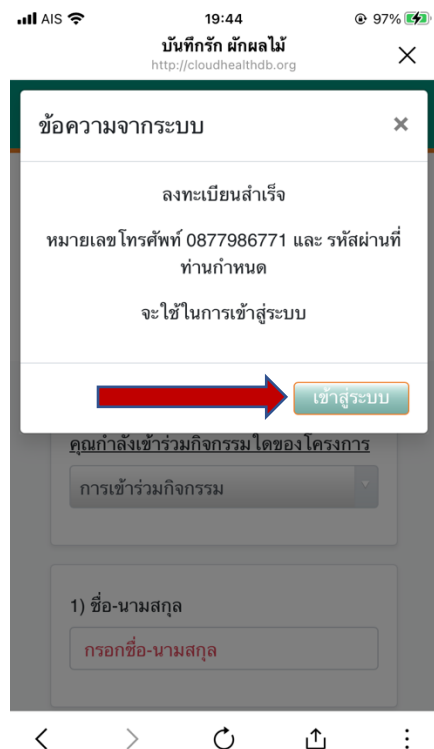


1.3 กรอก

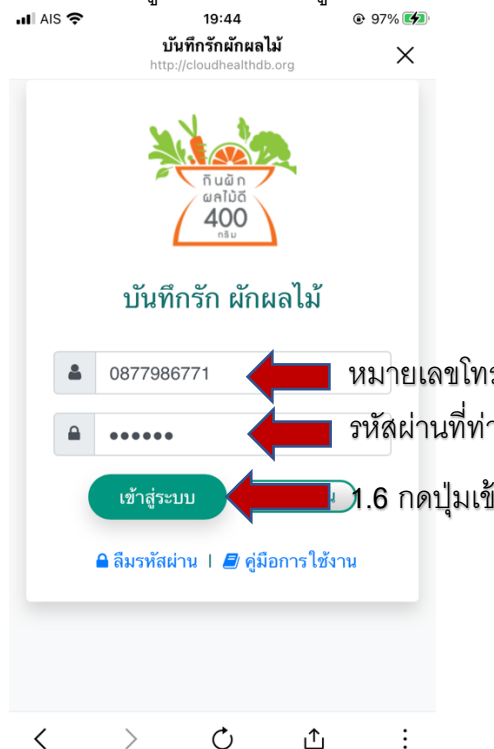


1.4 คลิก ลงทะเบียน

จากนั้นจะมีข้อความแจ้งว่าลงทะเบียนสำเร็จ ให้ท่านนำข้อมูลดังกล่าวเข้าสู่ระบบต่อไป



1.5 คลิก



หมายเลขโทรศัพท์หรืออีเมล

รหัสผ่านที่ท่านกำหนด

1.6 กดปุ่มเข้าสู่ระบบ

2. การบันทึกข้อมูล

ตัวอย่างหน้าจอแบบบันทึกรักผักผลไม้

2.1 วันที่ของการบันทึก (หากไม่เลือกจะ แสดงวันที่ปัจจุบัน)

2.2 มีอาหารและช่วงเวลา

2.3 ตัวเลือกอาหาร/ผัก หรือผลไม้

2.4 รายการอาหาร น้ำหนักผัก/ผลไม้ และการปรุงเพิ่ม (ถ้ามี)

2.5 รายการอาหารผัก/ผลไม้ ที่มีการบันทึก

2.6 ปุ่มสรุปและแสดงผลข้อมูลย้อนหลัง

21 วัน มหัศจรรย์ผักผลไม้

วันที่ 06/11/2564

มือเช้า มือกลางวัน มือเย็น

5:00 - 7:00 น. 7:00 - 9:00 น. 9:00 - 11:00 น.

ผัก ผลไม้

อาหาร/ผัก

เลือกรายการอาหาร

น้ำหนักผัก (กรัม)

ระบุน้ำหนักผัก

ปรุงเพิ่ม เดิมหวาน เดิมเค็ม

บันทึก

มืออาหาร	รายการอาหาร ผัก/ผลไม้	น้ำหนัก (ผัก/ผลไม้) (กรัม)	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวต้ม (หมู ไก่ กุ้ง ปลา ฯลฯ) (น้ำหนักผัก : 20 กรัม)	20	ลบ

เข้าสู่ผลการสรุปข้อมูล โดยการกดปุ่มด้านล่าง

สรุปข้อมูล ผัก/ผลไม้

2.1 การบันทึกอาหาร/ผัก

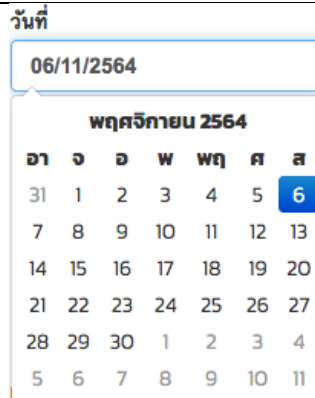
ตัวอย่างการบันทึกข้อมูล วันที่ 6 พฤศจิกายน 2564

อาหารเช้า ข้าวต้ม

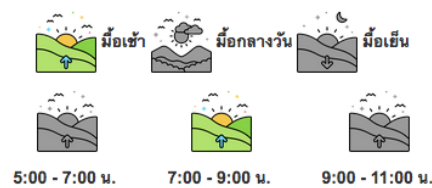
อาหารเช้า ซุปหน่อไม้

อาหารเช้า ข้าวโพดอ่อน

1. วันที่จะแสดงวันที่ปัจจุบันอัตโนมัติ หากต้องการเปลี่ยนวันบันทึก สามารถคลิกเลือกจากปฏิทิน ในกรณีบันทึกวันย้อนหลัง

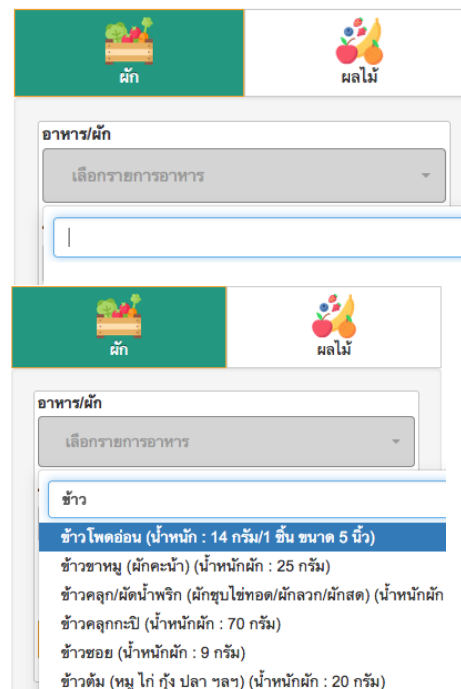


2. เลือกมื้ออาหารในแต่ละมื้ออาหาร จะสามารถเลือกช่วงเวลาได้โดยคลิกไปที่ช่วงเวลานั้น



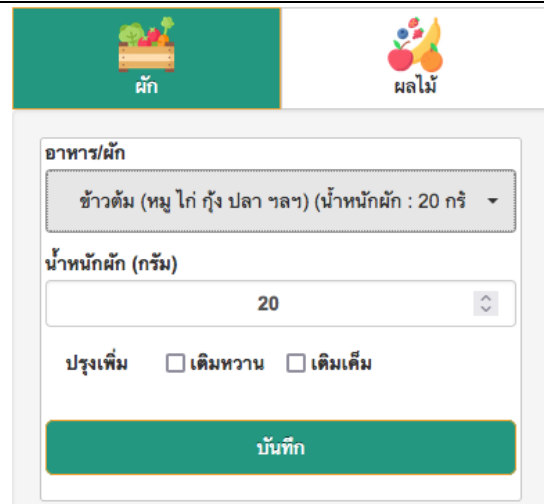
3. การค้นหาอาหาร/ผัก สามารถพิมพ์ บางส่วนของคำ เช่นต้องการบันทึก ข้าวต้ม สามารถพิมพ์ **ข้าว** ลงใน ช่องค้นหา

ระบบจะแสดงรายการอาหารที่มีคำ ว่าข้าว จากนั้นสามารถคลิกเลือก ข้าวต้ม หรือรายการอาหารอื่น ๆ ที่ท่านต้องการ



4. เมื่อเลือกรายการอาหารแล้ว จะแสดงน้ำหนักผักของรายการอาหารดังกล่าว สามารถปรับแก้ไขได้ในกรณีที่น้ำหนักผัก มากหรือน้อยกว่ารายการมาตรฐาน

หมายเหตุ สามารถระงับการปรุงเพิ่ม โดยคลิกไปที่ช่องเติมหวาน หรือเติมเค็ม

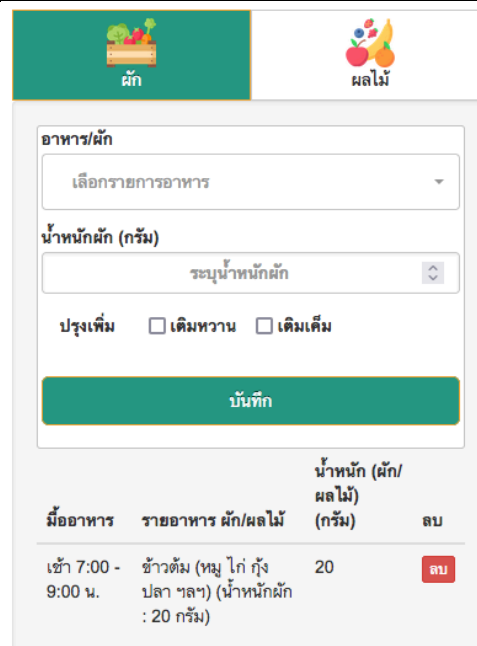


5. เมื่อกรอกข้อมูลและแสดงรายการอาหารและน้ำหนักครบถ้วน จากนั้นกดปุ่ม **บันทึก**



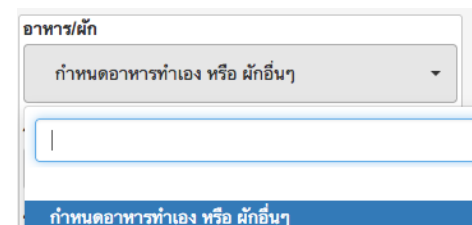
6. รายการอาหาร/ผัก ที่บันทึกเข้ามา จะแสดงผลด้านล่างปุ่มบันทึก

ท่านได้บันทึกรายการอาหารสำเร็จแล้วสามารถบันทึกรายการอาหารอื่น ๆ ต่อไป โดยมีวิธีการเดียวกันกับข้อ 1-6 ที่ผ่านมาแล้ว



มื้ออาหาร	รายการอาหาร ผัก/ผลไม้	น้ำหนัก (ผัก/ผลไม้) (กรัม)	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวต้ม (หมู ไก่ กุ้ง ปลา ฯลฯ) (น้ำหนักผัก : 20 กรัม)	20	ลบ

กรณีค้นหาแล้วไม่พบรายการอาหาร/ผัก ท่านสามารถเลือกไปที่กำหนดอาหารทำเอง หรือผักอื่นๆ ซึ่งเป็นตัวเลือกแรกในรายการ



จากนั้นสามารถกรอกชื่อรายการอาหารที่กำหนดเอง เช่น ซุปหน่อไม้ และกรอกน้ำหนักของผัก 120 กรัม ลงในช่องจากนั้นกดปุ่มบันทึก

อาหาร/ผัก

กำหนดอาหารทำเอง หรือ ผักอื่นๆ

ระบุชื่ออาหาร

ซุปหน่อไม้

น้ำหนักผัก (กรัม)

120

ปรุงเพิ่ม เติมหวาน เติมเค็ม

บันทึก

รายการอาหาร/ผัก จะแสดงตามภาพ

มื้ออาหาร	รายการอาหาร ผัก/ผลไม้	น้ำหนัก (ผัก/ผลไม้) (กรัม)	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวต้ม (หมู ไก่ กุ้ง ปลา ฯลฯ) (น้ำหนักผัก : 20 กรัม)	20	ลบ
เช้า 07:00 - 09:00 น.	ซุปหน่อไม้	120	ลบ

การเพิ่มรายการผักอื่น ๆ สามารถใช้วิธีคลิกเลือกหรือพิมพ์ในช่องค้นหาแล้วเลือกรายการผักที่ต้องการ

ผัก

ผลไม้

อาหาร/ผัก

ข้าวโพดอ่อน (น้ำหนัก : 14 กรัม/1 ชิ้น ขนาด 5 นิ้ว)

กำหนดอาหารทำเอง หรือ ผักอื่นๆ

กระเจี๊ยบ (น้ำหนัก : 17 กรัม/1 ผัก ขนาด 5 นิ้ว)

กวาดตุง (น้ำหนัก : 15 กรัม/1 ต้น 3 ใบ ขนาด 11 นิ้ว)

กะหล่ำปลี (น้ำหนัก : 30 กรัม/1 ใบ ขนาด 7 นิ้ว)

ข้าวโพดอ่อน (น้ำหนัก : 14 กรัม/1 ชิ้น ขนาด 5 นิ้ว)

สามารถกรอกน้ำหนักผักเพิ่มเติม จากนั้นกดปุ่มบันทึก

ผัก

ผลไม้

อาหาร/ผัก

ข้าวโพดอ่อน (น้ำหนัก : 14 กรัม/1 ชิ้น ขนาด 5 นิ้ว)

น้ำหนักผัก (กรัม)

42

ปรุงเพิ่ม เติมหวาน เติมเค็ม

บันทึก

รายการอาหาร/ผัก ที่มีการบันทึก

มื้ออาหาร	รายการอาหาร ผัก/ผลไม้	น้ำหนัก (ผัก/ผลไม้) (กรัม)	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวต้ม (หมู ไก่ กุ้ง ปลา ฯลฯ) (น้ำหนักผัก : 20 กรัม)	20	ลบ
เช้า 07:00 - 09:00 น.	ซุปหน่อไม้	120	ลบ
เช้า 07:00 - 09:00 น.	ข้าวโพดอ่อน (น้ำหนัก : 14 กรัม/1 ชิ้น ขนาด 5 นิ้ว)	42	ลบ

2.2 การบันทึกผลไม้

ตัวอย่างการบันทึกข้อมูล วันที่ 6 พฤศจิกายน 2564

อาหารกลางวัน ก๋วยเตี๋ยวเรือ

อาหารกลางวัน ฝรั่ง

1. ในกรณีวันเดียวกันสามารถคลิกเปลี่ยนมื้ออาหารเป็นมื้อกลางวัน จากนั้นคลิกเลือกช่วงเวลา

วันที่
06/11/2564

มือเช้า มือกลางวัน มือเย็น

11:00 - 12:00 น. 12:00 - 13:00 น. 13:00 - 15:00 น.

2. คลิกที่ปุ่มผลไม้ จากนั้นคลิกเลือกรายการหรือค้นหาตามชื่อผลไม้ที่ต้องการ

ฝรั่ง

ฝรั่งกิมจู (น้ำหนัก : 264 กรัม/1 ผลขนาดกลาง)

ฝรั่งแป้นสีทอง (น้ำหนัก : 369 กรัม/1 ผลขนาดกลาง)

เลือกผลไม้

จำนวน

จำนวนผลไม้

น้ำหนักผลไม้

น้ำหนักผลไม้

3. กรอกจำนวนผลไม้ที่ต้องการ ในกรณีครึ่งลูกสามารถกรอก 0.5 เข้าไป ระบบจะคำนวณน้ำหนักให้ใหม่อัตโนมัติ จากนั้นกดปุ่มบันทึก

ผัก ผลไม้

เลือกผลไม้

ฝรั่งกิมจู (น้ำหนัก : 264 กรัม/1 ผลขนาดกลาง)

จำนวน

0.5

น้ำหนักผลไม้

132

บันทึก

4. รายการผลไม้จะแสดงด้านล่าง

มื้ออาหาร	รายการอาหาร ผัก/ผลไม้	น้ำหนัก (ผัก/ผลไม้) (กรัม)	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวต้ม (หมู ไก่ กุ้ง ปลา ฯลฯ) (น้ำหนัก ผัก : 20 กรัม)	20	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ซุปรนผลไม้	120	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวโพดอ่อน (น้ำหนัก : 14 กรัม/1 ชิ้น ขนาด 5 นิ้ว)	42	ลบ
กลางวัน 12:00 - 13:00 น.	ฝรั่งกิมจู (น้ำหนัก : 264 กรัม/1 ผลขนาดกลาง)	132	ลบ

กรณีค้นหาแล้วไม่พบรายการผลไม้ ท่านสามารถเลือกไปที่กำหนดซื้อผลไม้เอง หรือผักไม้อื่น ๆ ซึ่งเป็นตัวเลือกแรกในรายการ จากนั้นกรอกซื้อผลไม้ จำนวน และน้ำหนักโดยประมาณ จากนั้นกดปุ่มบันทึก

ผัก

ผลไม้

เลือกผลไม้

กำหนดซื้อผลไม้เอง หรือ ผลไม้อื่นๆ

ระบุชื่ออาหาร

ตะขบ

จำนวน

2

น้ำหนักผลไม้

5

บันทึก

รายการผลไม้แสดงในรายการ

มื้ออาหาร	รายการอาหาร ผัก/ผลไม้	น้ำหนัก (ผัก/ผลไม้) (กรัม)	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวต้ม (หมู ไข่ กุ้ง ปลา ฯลฯ) (น้ำหนัก ผัก : 20 กรัม)	20	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ซูปหน่อไม้	120	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวโพดอ่อน (น้ำหนัก : 14 กรัม/1 ช้อนขนาด 5 นิ้ว)	42	ลบ
กลางวัน 12:00 - 13:00 น.	ฝรั่งกิมจู (น้ำหนัก : 264 กรัม/1 ผลขนาดกลาง)	132	ลบ
กลางวัน 12:00 - 13:00 น.	ตะขบ	5	ลบ

2.3 การลบรายการอาหาร/ผัก ผลไม้

รายการอาหาร

มืออาหาร	รายการอาหาร ผัก/ผลไม้	น้ำหนัก (ผัก/ผลไม้) (กรัม)	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวต้ม (หมู ไก่ กุ้ง ปลา ฯลฯ) (น้ำหนัก ผัก : 20 กรัม)	20	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ซูปหน่อไม้	120	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวโพดอ่อน (น้ำหนัก : 14 กรัม/1 ชิ้น ขนาด 5 นิ้ว)	42	ลบ
กลางวัน 12:00 - 13:00 น.	ฝรั่งกิมจู (น้ำหนัก : 264 กรัม/1 ผลขนาดกลาง)	132	ลบ
กลางวัน 12:00 - 13:00 น.	ตะขบ	5	ลบ

หากท่านต้องการลบรายการอาหารออกจากรายการสามารถคลิกที่ปุ่มลบด้านหลัง จากนั้นระบบจะแสดงข้อความการยืนยันการลบให้กดปุ่ม ตกลง

มืออาหาร	รายการอาหาร ผัก/ผลไม้	น้ำหนัก (ผัก/ผลไม้) (กรัม)	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวต้ม (หมู ไก่ กุ้ง ปลา ฯลฯ) (น้ำหนัก ผัก : 20 กรัม)	20	ลบ

cloudhealthdb.org

ยืนยันลบรายการ?

ยกเลิก **ตกลง**

กลางวัน 12:00 - 13:00 น.	ฝรั่งกิมจู (น้ำหนัก : 264 กรัม/1 ผลขนาดกลาง)	132	ลบ
กลางวัน 12:00 - 13:00 น.	ตะขบ	5	ลบ

รายการที่ถูกลบ ถูกนำออกจากรายการอาหารประจำวัน

มืออาหาร	รายการอาหาร ผัก/ผลไม้	น้ำหนัก (ผัก/ผลไม้) (กรัม)	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวต้ม (หมู ไก่ กุ้ง ปลา ฯลฯ) (น้ำหนัก ผัก : 20 กรัม)	20	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ซูปหน่อไม้	120	ลบ
เช้า 7:00 - 9:00 น.	ข้าวโพดอ่อน (น้ำหนัก : 14 กรัม/1 ชิ้น ขนาด 5 นิ้ว)	42	ลบ
กลางวัน 12:00 - 13:00 น.	ฝรั่งกิมจู (น้ำหนัก : 264 กรัม/1 ผลขนาดกลาง)	132	ลบ

3. สรุปข้อมูล ผัก/ผลไม้

การเข้าดูผลการสรุปข้อมูลโดยการกดปุ่ม สรุปข้อมูล ผัก/ผลไม้ในหน้าบันทึก

3.1 แสดงวันที่กินผักผลไม้ได้ 400 กรัมขึ้นไป



21 วัน มหัศจรรย์ผักผลไม้

วันที่กินผัก/ผลไม้ ครบ 400 กรัม

November 2021

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

วันนี้ ครบ 400 กรัม

ปริมาณผัก/ผลไม้ (7 วัน)

ปริมาณผัก/ผลไม้ (กรัม)

31 Nov 1 Nov 2 Nov 3 Nov 4 Nov 5 Nov 6 Nov

ผัก ผลไม้

แสดงผลตามวันที่มีการบันทึก

คลิกเลือกวันที่

แสดงข้อมูล

สรุปวันที่ 6 พฤศจิกายน 2564

สัดส่วนผัก/ผลไม้ (กรัม)

ผัก 314 ผลไม้ 180

314 กรัม

ผักผลไม้ (กรัม)

0 100 200 300 400 500

รายการอาหาร

เติมพวมน (รายการอาหาร)

0 1 2 3 4

รายการอาหาร

เติมเต็ม (รายการอาหาร)

0 1 2 3 4

เช้า 7:00 - 9:00 น.

กลางวัน 12:00 - 13:00 น.

รายการอาหาร อาหารที่กินบ่อย (ครั้ง)

ผักกูด ข้าวต้ม ไข่ต้ม

ข้าวโพดอ่อน ไข่ต้ม

ผลไม้ (ครั้ง) ผลไม้ที่กินบ่อย (ครั้ง)

เติมเต็ม

1

กลับไปหน้าบันทึก ผักผลไม้

3.2 แสดงผลการบันทึกย้อนหลัง 7 วัน



3.3 แสดงผลการบันทึกประจำวัน



3.4 คลิกแสดงรายการอาหารประจำวัน



3.5 รายการอาหาร ขนาดจะแสดงตามรายการอาหารที่มีการบันทึกมาก<น้อย



3.6 ปุ่มกลับหน้าบันทึกอาหาร/ผัก ผลไม้

