



Copy of Toidukas 2 - final

Ellen T



9

screens

Toidupüramiid

“What works good is better than what looks good, because what works good lasts.” – Ray Eames

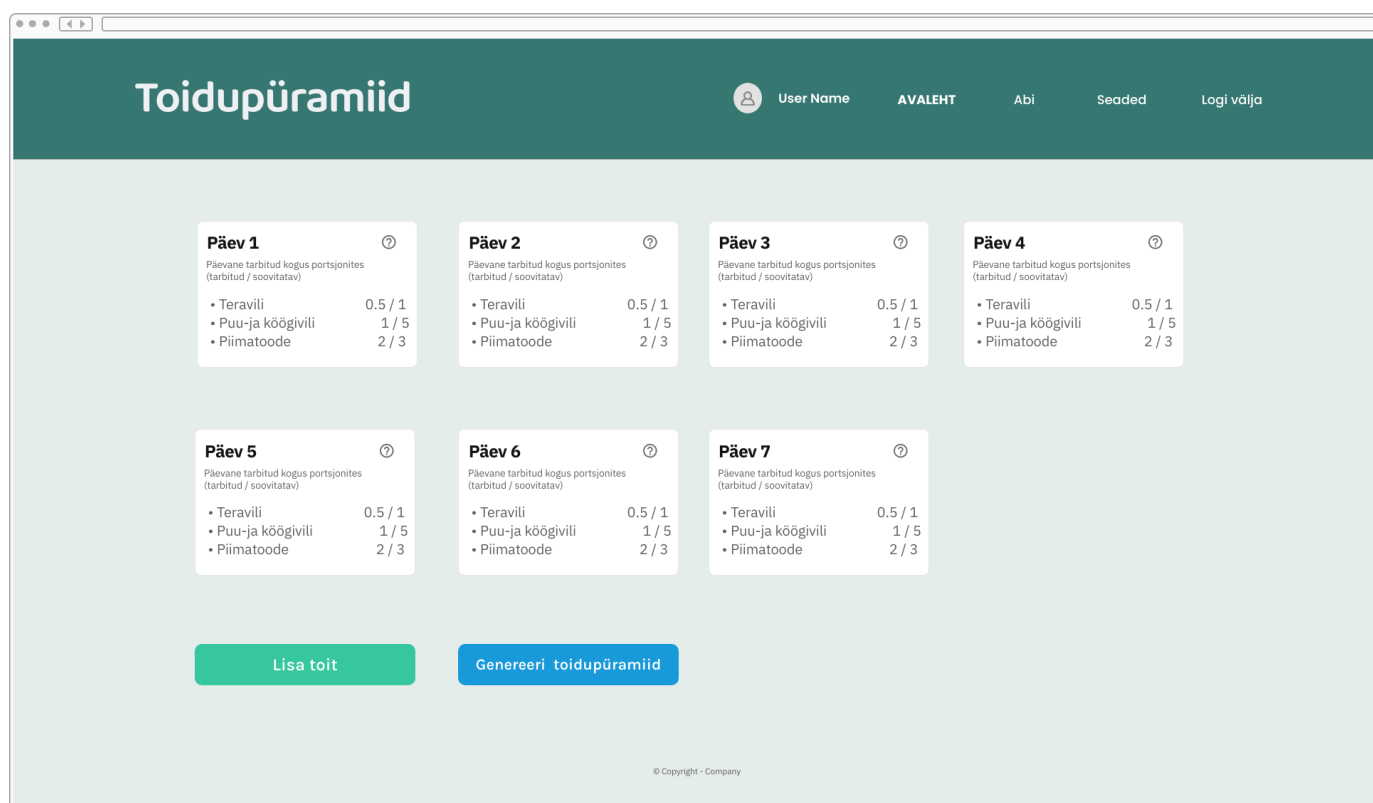
E-mail

.....

Logi sisse

[Unustasid parooli?](#)

Loo kasutaja



Toidupüramiid

User Name AVALEHT Abi Seaded Logi välja

PÄEV 1

Toode	Kogus	Kustutamine
kohuke	3	<input type="checkbox"/>
kõõgiviljasalat hapukoore- või majoneeskastmega	5	<input type="checkbox"/>
kuivatatud kaunviljad	1.5	<input type="checkbox"/>
maisipõhiseid tooteid	2	<input type="checkbox"/>
sai	3	<input checked="" type="checkbox"/>

KUSTUTA TOODE

LISA TOODE

Vali kategooria

Vali tootegrupp

Vali toode

Vali kogus

LISA TOODE

SULGE

© Copyright - Company

Toidupüramiid

User Name

Avaleht

ABI

Seaded

Logi välja

Toidupüramiidi rakendus aitab kuvada kasutajatele iganädalast toidupüramiidi, et aidata neil saada ülevaadet oma toitumisest ja seda vajaduse korral korrigeerida vastavalt soovitudele. Püramiidi ülesehitus on iseenesest väga lihtne. Alumised suuremad alad on toidugrupid, mille kogused peaksid menüüs olema suuremad ning tipu poole kitsamaks liikudes näeme aineid, mille tarbimist tuleks piirata või sootuks ära jätta. Eesti riiklikud toidusoovitused on esitatud toidupüramiidina, millel on toidugrupid soovituslikud toidukogused esitatud vahekorras, mis tagavad organismile vajalikud ained.

Menüü

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD

KALA, LINDLASKA, MUNA, LIHA

PIIRLIMATOODID

TOIDUKOGUSED KARTUL

SUHKUR, MAUSTUSID

MASSAID JA SOOLASED KAKS

LIIGIHAID TOIDUKOGU

PIIRLIMAT, SEEMNEID, ÖVLILIKU

PÜÜ JA KÕIGIVALIKU, MARJAD

TOIDUPÜRAMIID

Nädala näide toidukogust 2000kcal energiavajaduse korral

Mis on toidupüramiid?

Eesti riiklikud toidusoovitused on esitatud toidupüramiidina, millel on toidugrupid soovituslikud toidukogused esitatud vahekorras, mis tagavad organismile vajalikud ained. Toidupüramiid näitab, mida süüa vähem ja mida rohkem.

Püramiidi järgi tuleks koguseliselt enam süüa kõõvilist, täisteratooted, marju ja puuvilju, koguseliselt vähem aga piimatooted, mis tahes toidugrupi kula-muna (muna) ning lisatavade toidutavade, pätside ja seemneid.

Vaata pilli, kuidas erineb keskmise Eesti inimese toidulaud soovituslikest.

Loe edasi

Viide TAI toitumine.ee lehele. Kus Toidupüramiidi kohta rohkem infot on.

Ülejäänud leht põhineb pealele lõplikul valikul. Ja tuleb stepe by step juhend, kus ja mida saab teha ning mida kasutaja peaks nägema kuskil.

Toidupüramiid näitab sulle sinu püramiidi arvestades sinu seitsme päeva keskmist toidukogust ning standardpüramiidi, mis on näitab kuidas tasakaalustatud püramiid välja võiks näha.


© Copyright - Company

made with proto.io

exported on 11/06/2021, 14:56

5/10

Toidupüramiid

 User Name

Avaleht

Abi

SEADED

Logi välja

Nimi

Nimi Nimi


E-mail

nimi@nimi.ee

Parool

Sünnikuupäev

01.01.2001



Sugu

Sugu

Pikkus

160 cm

Kaal

60 kg

Aktiivsus


Mitte aktiivne

Tagasi

Muuda

© Copyright - Company

Toidupüramiid

 User Name

Avaleht

Abi

SEADED

Logi välja

Nimi

Nimi Nimi


E-mail

nimi@nimi.ee

Parool

Sünnikuupäev

01.01.2001



Sugu

Sugu

Pikkus

160 cm

Kaal

60 kg

Aktiivsus

☒ Mitte aktiivne

☐ Mõõdukalt aktiivne

☐ Väga aktiivne

TÜHISTA

SALVESTA

© Copyright - Company

Toidupüramiid

LOGI SISSE

Registreeri kasutajaks


Nimi

E-mail

Parool *

Korda parooli *

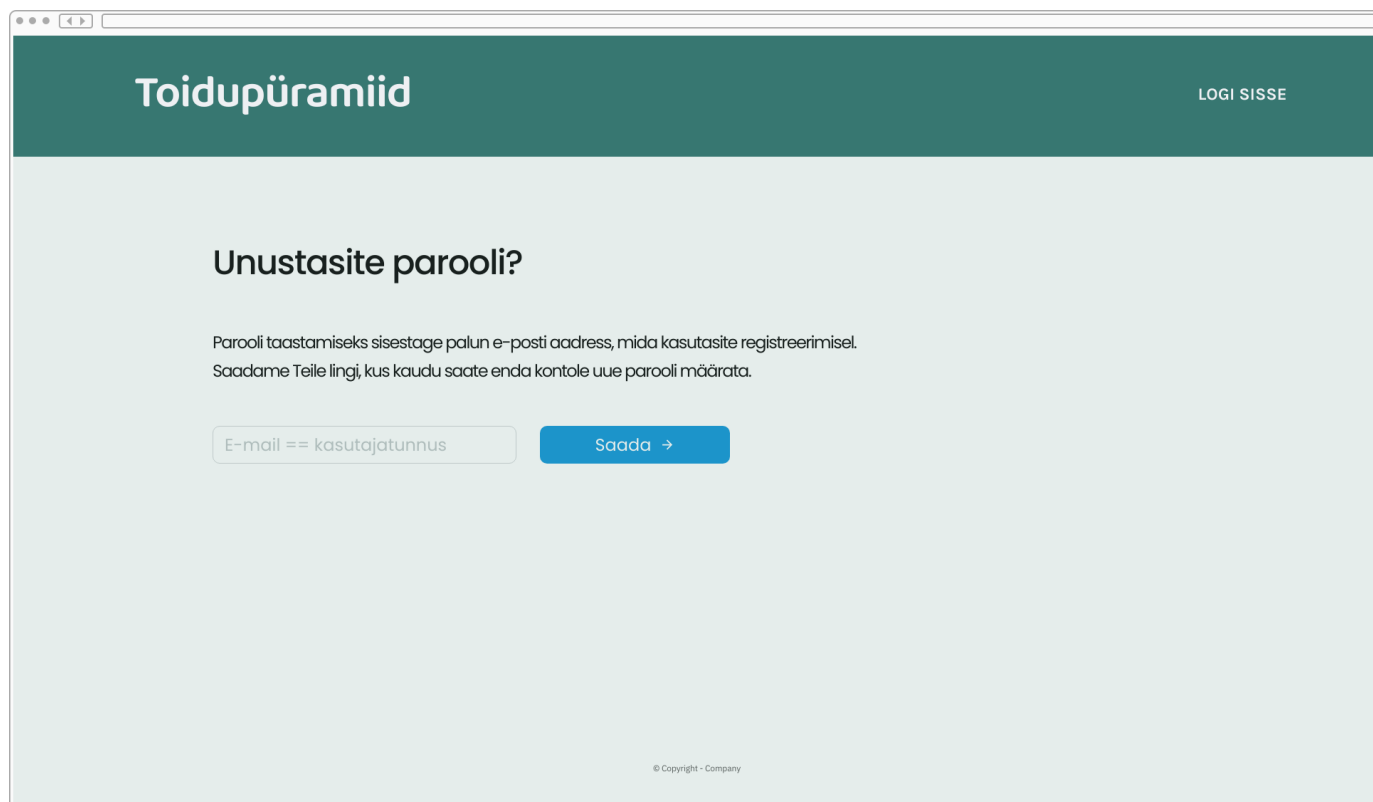
Sugu ▾

Sünnikuupäev * 

Pikkus (cm) *

Kaal (kg) *

© Copyright - Company



The screenshot shows a web browser window with a dark teal header. The header contains the text 'Toidupüramiid' on the left and 'LOGI SISSE' on the right. The main content area is light gray and features the heading 'Unustasite parooli?' in bold. Below the heading is a paragraph of text: 'Parooli taastamiseks sisestage palun e-posti aadress, mida kasutasite registreerimisel. Saadame Teile lingi, kus kaudu saate enda kontole uue parooli määrata.' Below this text is a form with a text input field containing the placeholder 'E-mail == kasutajatunnus' and a blue button labeled 'Saada →'. At the bottom center of the page, there is a small copyright notice: '© Copyright - Company'.

Toidupüramiid

LOGI SISSE

Unustasite parooli?

Parooli taastamiseks sisestage palun e-posti aadress, mida kasutasite registreerimisel. Saadame Teile lingi, kus kaudu saate enda kontole uue parooli määrata.

E-mail == kasutajatunnus

Saada →

© Copyright - Company

