



BRUKERVEILEDNING TIL REORG

for Mat på Data 5.1,

nedlastbar på www.matportalen.no
kontaktadresse: matportalen@mattilsynet.no

Passord for Reorg-funksjonen er ”**Oliver**”.

Legge inn egne matvarer

Nye matvarer legges på den nederste linjen/raden i databasen (lyseblå rader er fastlåst og ikke mulig å endre). For å legge til flere ledige rader kan man trykke på ▲ over Rader øverst i skjermbildet.

Skriv inn:

Navn: matvarens navn

Nr: matvarens nummer. Bruk påfølgende nummer etter siste matvare

Gruppe: angir hvilken matvaregruppe matvaren tilhører ved nummer. Beskrivelser s.2

Alt: angir alternativ gruppe hvis matvaren kan tilhøre 2 grupper (f. eks kan kjøttboller av kylling både tilhøre 4d og 4e)

Ben1, Ben2, Ben3: tre muligheter for benevning, enten som ss, ms, ts, stk, p (porsjon)

g. 1, g. 2, g. 3: vekt i gram per benevning

Legg inn påfølgende næringsinformasjon (per 100g) med riktig benevning (energi i kJ, protein i gram osv).

Legge inn stoffer

Kolonner: Man kan legge til kolonner på samme måte som rader, hvis man ønsker å legge til egne stoffer. Vær oppmerksom på at man ikke kan skrive stoffnavn på tittellinjen, men gå helt øverst i tabellen og skrive inn fullt stoffnavn øverst og forkortet navn under. Husk å skrive inn Benevning (g, mg etc.) i raden under.

Legg inn mengde per 100g for matvarer som inneholder dette stoffet.

Lagre databasen

Alternativ 1:

Trykk på Lagre-ikonet og lagre filen **DATA** (kommer opp som foreslått navn) i mappen med Mat på Datas programfiler (sted kan variere, men som regel er det C:\Program Files eller Programfiler\ Mat på Data)

Lukk skjermbildet og lukk Mat på Data.

Åpne Min datamaskin og finn mappen med Mat på Datas programfiler. Klipp ut filen som heter **MAL** (inneholder den originale databasen), og lim den inn i en mappe (for eksempel navnet Mat på Data database) man kan finne tilbake til (greit å ta vare på originaldatabasen som sikkerhet).

Endre navn på filen du lagret som ligger i C:\Program Files eller Programfiler\ Mat på Data fra **DATA** til **MAL**. Nå har du lagret din egen database med filnavnet programmet søker etter når den skal lese i databasen.

Nå kan man gå ut av mappevisning/Min datamaskin.

Åpne Mat på Data, og dine innlagte matvarer og stoffer er inkludert i databasen.

Ved innlegging av flere matvarer og lagring med Lagre-ikonet må du velge filen **MAL** som kommer opp som alternativ i hovedruten (da erstattes forslaget **DATA** dersom det kommer opp). Velg lagre.

Alternativ 2 (gjøres før du begynner å registrere egne matvarer):

Lukk skjermbildet og lukk Mat på Data.

Åpne Min datamaskin og finn mappen med Mat på Datas programfiler. **Kopier** filen som heter **MAL** (inneholder den originale databasen), og lim den inn i en mappe (f.eks navnet Mat på Data database) man kan finne tilbake til (greit å ta vare på originaldatabasen som sikkerhet).

Åpne Mat på Data, legg inn ønskede matvarer og lagre med Lagre-ikonet.

Lagre filen **MAL** som kommer opp som alternativ i hovedruten, da erstattes forslaget **DATA** dersom det kommer opp. Velg lagre.

Matvaregrupper i Mat på Data 5.1

1		Melk, fløte, rømme, yoghurt	
2		Ost	
3		Egg	
4		Kjøtt og kjøttprodukter	
	a		Storfe, kalv.
	b		Lam, sau.
	c		Svin.
	d		Fjørfe, vilt.
	e		Kjøttkaker, pølser.
	f		Blod, innmat.
	g		Pålegg av kjøtt.
	h		Retter med kjøtt.
5		Fisk og fiskeprodukter	
	a		Fisk fersk/fryst
	b		Fisk saltet/røkt
	c		Skalldyr
	d		Fiskeboller, panert fisk
	e		Pålegg av fisk
6		Mel, gryn, korn, ris og pasta	
	a		Mel, gryn, frø
	b		Ris, pasta
	c		Kornblandinger, grøt
7		Brød, rundstykker m.m.	
	a		Brød
	b		Rundstykker, lefser m.m.
	c		Knekkebrød, kjeks
8		Kaker	
9		Poteter	
10		Grønnsaker	
	a		Grønnsaker
	b		Grønnsaker syltede, hermetiske.
	c		Grønnsaksblandinger
11		Frukt, nøtter	
	a		Frukt frisk
	b		Frukt hermetisk
	c		Nøtter
12		Bær, syltetøy	
13		Margarin, olje, majones	
	a		Margarin, smør, olje
	b		Majones, salater, dressing
14		Sukker, søtpålegg	
15		Drikkevarer	
	a		Brus, saft m.m.
	b		Øl, vin, brennevin
16		Godter, Snacks	
17		Ferdige retter, sauser m.m.	
18		Dessert	
19		Spedbarnsmat	
20		Diverse	