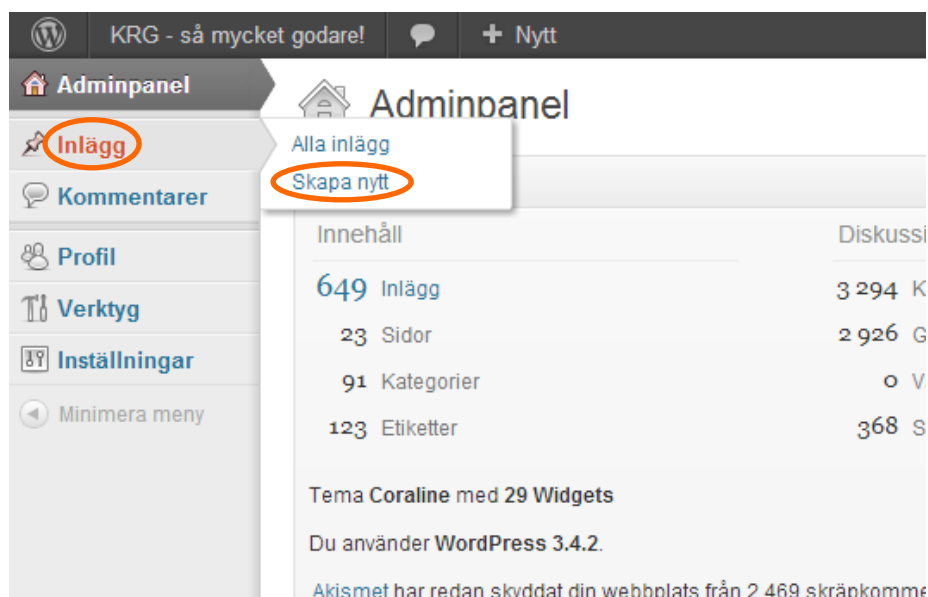


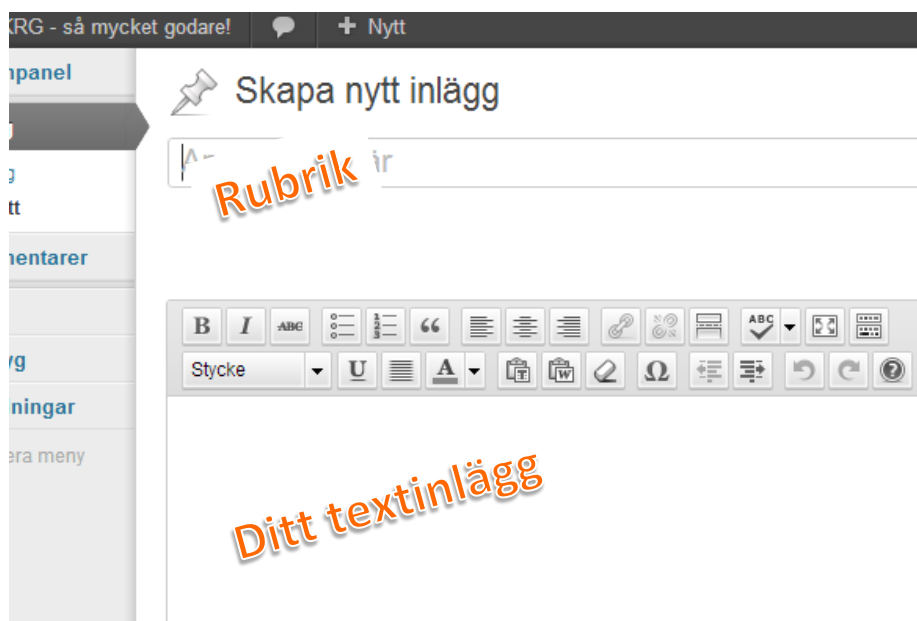
# Skriva inlägg för KRG

Gå in här: <http://www.kostradgivarna.se/wp-login.php>

Använd det användarnamn och lösen som du fått i mejlet.



Här klickar du på Inlägg → Skapa nytt




Här skriver du rubrik och sedan ditt inlägg. Kom-i-håg att spara ofta med denna knapp:

**Skicka till granskning**

Skriv gärna rubriken med vilken **dag** du tänker att den ska publiceras, dagen raderar jag sedan. T.ex. "Min resa – måndag"

# Bilder

 Skapa nytt inlägg

Ange rubrik här

Permalänk: <http://www.kostradgivarna.se/>

Ladda upp/Infoga



Klicka på bildknappen för att lägga in en bild.

Från dator Från adressen Mediabibliotek

Välj en fil på din dator

Släpp filer här

Klicka på **Välj filer** och leta upp den bild du vill lägga in.

Nu får du göra en del val kring bilden:

**Titel** \*

**Alternerande text**  *Alternera*

**Rubrik**

**Beskrivning**

**Länkadress**   
  
*Ange en l*

**Justering**   **Ing**

**Storlek**  **Miniaty**

**Titel** = det som syns när musen vandrar över bilden, ändra till något passande.

**Alternerande text** = strunta i det

**Rubrik** = om du vill ha en bildtext skriver du det här

**Beskrivning** = strunta i det

**Länkadress** = om bilden ska länkas någonstans, annars väljer du "ingen"

**Justering** = var ska bilden vara i förhållande till texten? Testa dig fram hur du vill ha det

**Storlek** = testa dig fram till den storlek du vill ha

Nu väljer du **Infoga i innehåll**

och **inte** knappen **Spara alla ändringar**

## Ångrat dig?

Du kan ångra hur bilden blev genom att föra musen över bilden och klicka på bildikonen **Redigera bild**.



Du kommer märkligt nog inte tillbaka till exakt samma val som från början utan det ser ut som nedan och storleken ändras procentuellt och inte genom tidigare val:


Krångligt? Radera bilden och lägg in den igen.



## OBS!

Du vet säkert, men ändå: Du måste äga bilden själv eller ha fotografarens tillstånd att vi får publicera bilden. Du kan alltså inte låna bilder från nätet även om det ser ut som den och den har gjort så.

# Knapparna

Nedan är bra att känna till om knapparna. Ignorera de knappar som är  överstruken, de är överkurs och inget du behöver tänka på vid inlägg hos oss 😊



**B** = fetstil

*I* = kursiv

ABC = gör texten överstruken



U = understruken text, undvik alltid på Internet, ser ut som en länk!



Använd detta när du ska göra listor, t.ex. för ingredienser.



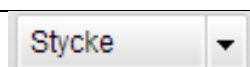
Här kan du ändra på var du vill ha texten (vänster, mitten, höger, utspridd) men använd vanlig vänsterställd text om du inte har något särskilt skäl.



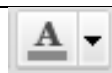
Tryck på länken när du har markerat ett ord och du vill länka till en sida. Den brutna länken tar bort länkandet.



När du skrivit klart texten så kollar du din stavning med denna knapp.



Här formaterar du texten till t.ex. olika **rubriker**.



Här ändrar du **färgen** på din text.



Om du skrivit i Word och ska klistra in texten, använd med fördel dessa knappar så kommer inte "skräpkoder" in.



Om du har valt en formatering som du ångrar tar du bort det med denna knapp.



Ovanliga tecken som t.ex. dessa hittar du här      



Dessa skickar texten framåt eller bakåt.



Här kan du ångra och ångra ångra.



Här kan du få mer hjälp om du behöver – eller så kontaktar du Pia!

Hej, Guest01 

Panelinställningar ▾ Hjälp ▾

---

Publicera

Status: **Utkast**

Synlighet: **Publikt**

Länka inte till Facebook  
 Do not add video to Facebook  
 Lägg inte till Gilla-knappen  
 Integrera inte kommentarer

När du vill se hur ditt inlägg kommer se ut i verkligheten kan du **Förhandsgranska**.

Format

Standard  
 Notering  
 Galleri

Låt **Format** vara kvar som **Standard**.


Kategorier ▾

Alla kategorier **Mest använda**

.GÄSTBLOGGARE  
 .LÄSARBIDRAG  
 .VECKANS KOSTRÅDGIVARE  
 BEROENDE  
 sex- och kärlek  
 socker  
 FAKTA  
 antioxidanter  
 fett  
 kolhydrater

Du får gärna klicka för vilka kategorier du tycker att ditt inlägg bör hamna under men det fixar jag om du inte har gjort det. Du kan skrolla nedåt med pilen och klicka för så många som du tycker passar in.

Du är ".GÄSTBLOGGARE" 😊

Etiketter 

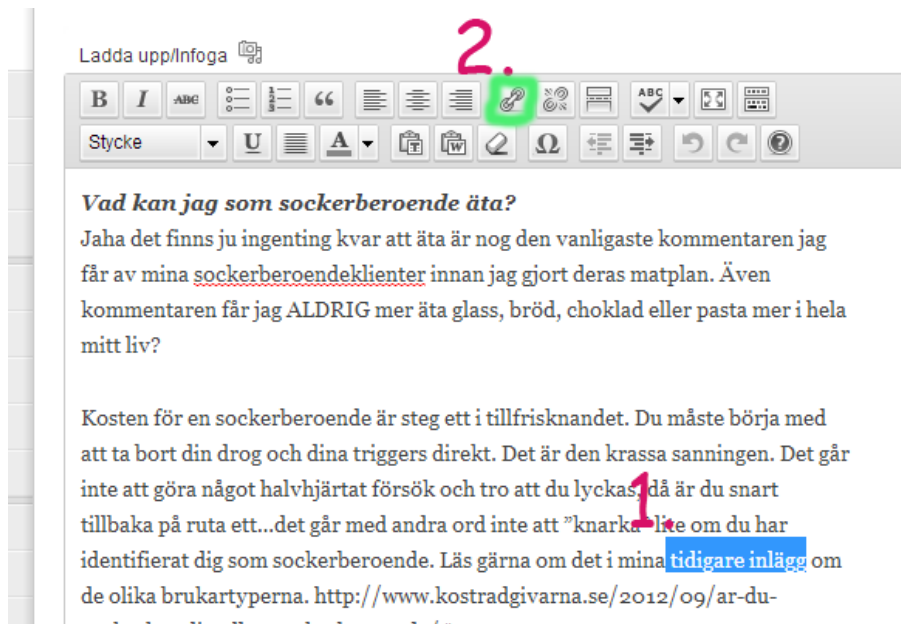
*Separera etiketter med kommatecken*

[Välj från de mest använda etiketterna](#)

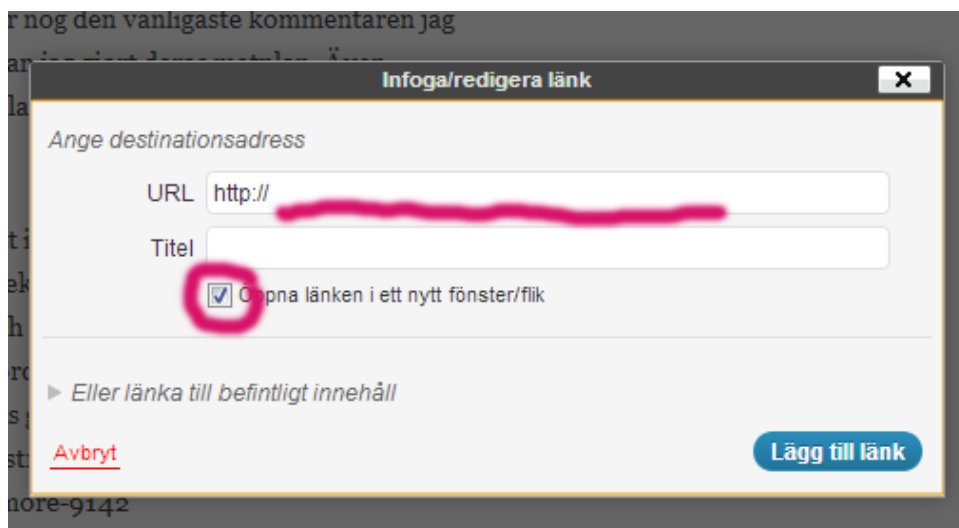
Vi använder inte etikett-systemet så detta behöver du inte göra.

## Att länka i Wordpress

- 1) Markera ordet du ska länka från
- 2) Klicka på kedjan/länknappen



- 3) Skriv in länken.
- 4) Se till att bocka för "Öppna länken i ett nytt fönster" så tappar inte läsaren bort den artikeln du skrivit nu.
- 5) Klicka på "Lägg till länk".



Gör nästa inlägg genom att göra om allt 😊

Mejla [pia@kostradgivarna.se](mailto:pia@kostradgivarna.se) att du är klar med ett inlägg (eller när du är klar med alla).