

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Презентацию подготовили студентки
группы АФК-2-2
Осетрова М.В. и Лапина Д.А.

1. Calorizator.ru



Анализируй то, что ты ешь!

Calorizator

О сайте:

*Сайт **Calorizator.ru** поможет вам не только научиться понимать какие продукты стоит есть, а от каких лучше отказаться, но и посчитать необходимую норму дневной калорийности рациона с учетом особенностей вашего возраста, веса и роста. Вы сможете планировать свой дневной рацион, считать не только потребление калорий, но и расход, составлять вкусные и полезные рецепты. А в [Личном кабинете](#) ещё и анализировать графики и таблицы с результатами.*

Анализатор калорийности продуктов

Набирайте продукт и вы увидите подсказки. Выбирайте нужный вам и вводите вес. Результат посчитается автоматически. Строки добавляются кнопкой «Добавить новый продукт».

№	Продукт	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого:		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого на 100 грамм:		100.00				

Добавить новый продукт

Пример:

№	Продукт	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
1	<input type="text" value="Творог 1%"/>	<input type="text" value="100"/>	16.30	1.00	1.30	79.00
2	<input type="text" value="Банан"/>	<input type="text" value="110"/>	1.65	0.22	23.98	104.50
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого:		210.00	17.95	1.22	25.28	183.50
Итого на 100 грамм:		100.00	8.55	0.58	12.04	87.38

Подбор продуктов

Калории от: до:

Белки от: до:





Жиры от: до:

Углеводы от: до:

Категории [Выбрать всё](#)

- McDonalds
- Детское питание
- Кондитерские изделия
- Масла и жиры
- Мороженое
- Мясные продукты
- Напитки безалкогольные
- Орехи и сухофрукты
- Рыба и морепродукты
- Снэки
- Грибы
- Колбасные изделия
- Крупы и каши
- Молочные продукты
- Мука и макаронные изделия
- Напитки алкогольные
- Овощи и зелень
- Первые блюда
- Салаты
- Соки и компоты

Пример:

Калории	от: <input type="text" value="101"/>		до: <input type="text" value="306"/>
Белки	от: <input type="text" value="9"/>		до: <input type="text" value="29"/>
Жиры	от: <input type="text" value="5"/>		до: <input type="text" value="16"/>
Углеводы	от: <input type="text" value="10"/>		до: <input type="text" value="24"/>

Категории [Выбрать всё](#)

<input type="checkbox"/> McDonalds	<input type="checkbox"/> Грибы
<input type="checkbox"/> Детское питание	<input type="checkbox"/> Колбасные изделия
<input type="checkbox"/> Кондитерские изделия	<input checked="" type="checkbox"/> Крупы и каши
<input type="checkbox"/> Масла и жиры	<input type="checkbox"/> Молочные продукты
<input type="checkbox"/> Мороженое	<input type="checkbox"/> Мука и макаронные изделия
<input checked="" type="checkbox"/> Мясные продукты	<input type="checkbox"/> Напитки алкогольные
<input type="checkbox"/> Напитки безалкогольные	<input type="checkbox"/> Овощи и зелень
<input checked="" type="checkbox"/> Орехи и сухофрукты	<input type="checkbox"/> Первые блюда
<input type="checkbox"/> Рыба и морепродукты	<input type="checkbox"/> Салаты
<input type="checkbox"/> Снэки	<input type="checkbox"/> Соки и компоты
<input type="checkbox"/> Спортивное и дополнительное питание	<input checked="" type="checkbox"/> Сыры и творог

Пищевые добавки

- E1xx Красители
- E2xx Консерванты
- E3xx Антиокислители (антиоксиданты)
- E4xx Стабилизаторы, загустители, эмульгаторы
- E5xx Эмульгаторы, регуляторы pH и вещества против слеживания
- E6xx Усилители вкуса и аромата, ароматизаторы
- E7xx Антибиотики
- E8xx Резерв
- E9xx Антифламинги, глазирующие агенты
- E1xxx Дополнительные вещества

Рецепты

- [Закуски](#)
- [Салаты](#)
- [Бутерброды](#)
- [Первые блюда](#)
- [Вторые блюда](#)
- [Соусы](#)
- [Десерты](#)
- [Выпечка](#)
- [Напитки](#)
- [Все рецепты](#)
- [Новые рецепты](#)
- [Рецепты пользователей](#)

Личный кабинет

На данном сайте есть **Личный кабинет**, в котором вы можете вести свои дневники питания и занятий спортом, а также анализировать данные и планировать режим и рацион дня.

2. Water Drink Reminder

- «Вы пьете достаточно воды? Вы забываете пить воду регулярно? Это приложение напоминает вам пить воду каждый день и отслеживает ваши привычки.»

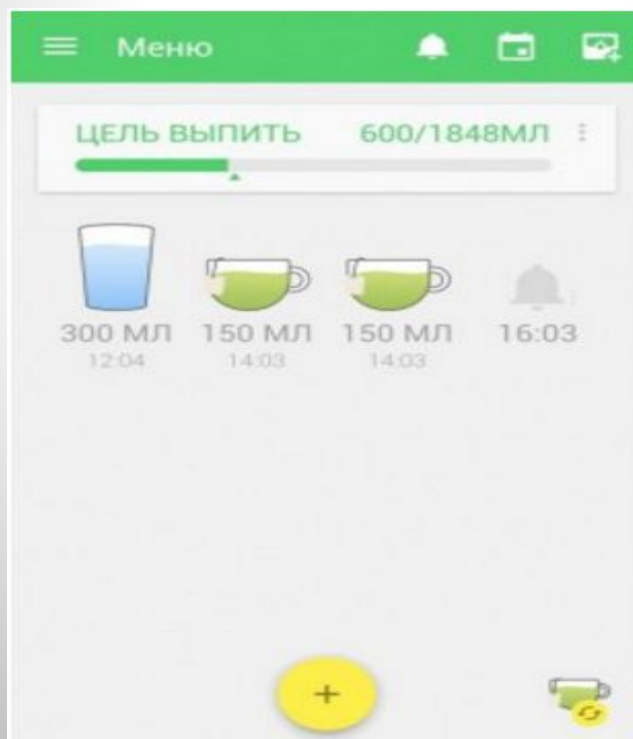


Как это работает

- Вам нужно всего лишь ввести ваш текущий вес и Это приложение поможет вам определить, сколько воды необходимо вашему телу каждый день. Закончив пить чашку воды, вам необходимо добавить её в приложении. Программа запомнит её объем.

Как это работает

- Для наглядности на главном экране показывается то, что вы выпили в течение дня, объём каждого напитка и индикатор выпитой.



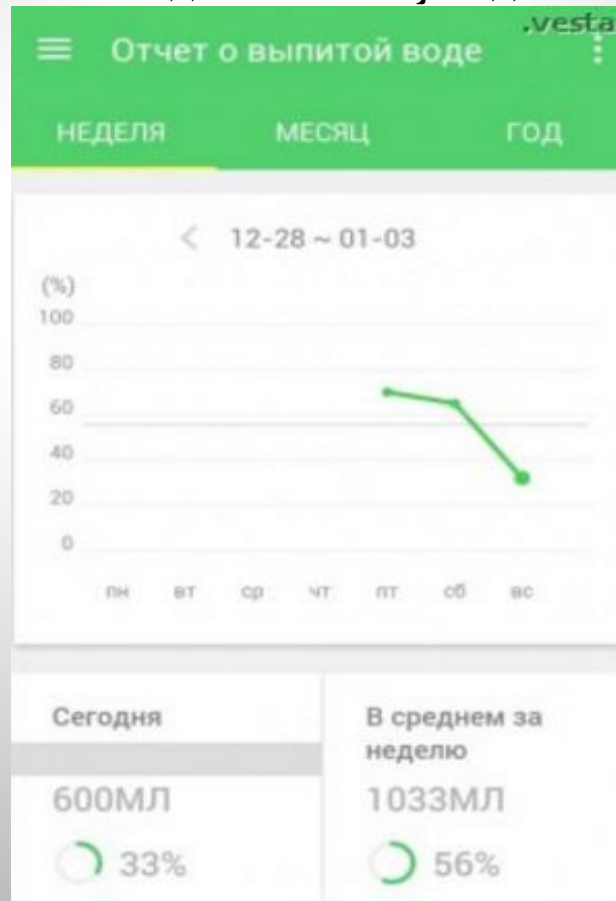
Журнал питья

- В "Журнале питья" в виде списка отображаются все напитки, выпитые за день.

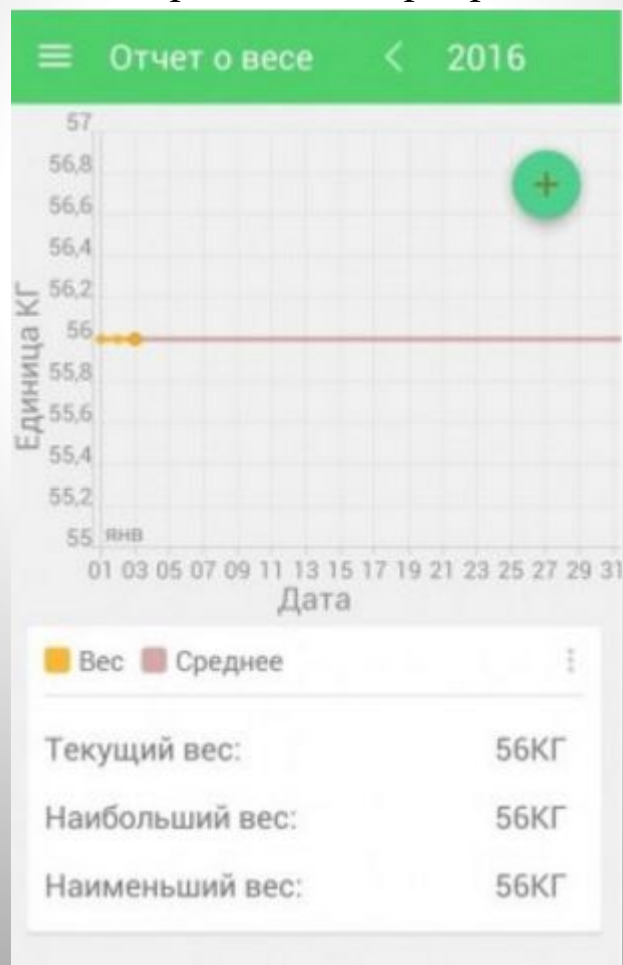
Журнал питья	
2016-01-03	Всего:600 МЛ
150 МЛ	14:03
150 МЛ	14:03
300 МЛ	12:04
2016-01-02	Всего:1200 МЛ
300 МЛ	22:55
150 МЛ	22:55
150 МЛ	22:55
150 МЛ	22:55
150 МЛ	22:55

График выпитой воды

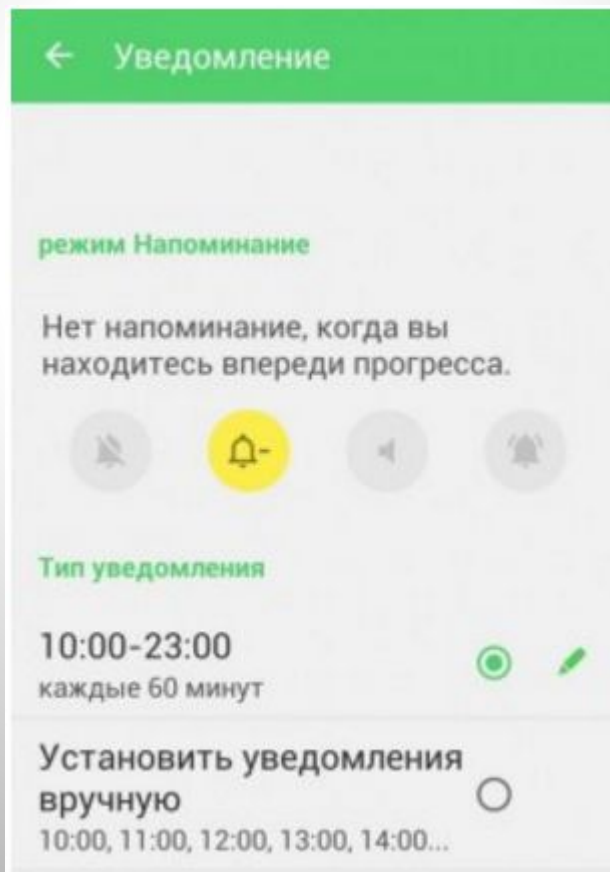
- В разделе "График выпитой воды" можно увидеть графики вашего прогресса.



- Раздел "Отчёт о весе" предлагает проследить прогресс в похудении или же в процессе набора массы



- Можно настроить уведомления по времени — с какого часа и до которого приложение будет вам напоминать об очередном стакане воды.



Плюсы приложения

1. Напоминание, которое предупредит о количестве воды, которое вам необходимо выпить до конца дня

2. Настраиваемые объемы посуды

3. Изменяемое время начала и окончания дня

4. Запись графиков и журналов

Следить за количеством выпитой воды теперь станет намного проще и наглядней. Для тех, кто хочет быть уверенным, что организм получает нужное количество воды, это приложение будет верным помощником 😊

3 WaterMinder

+ интерфейс (наглядная демонстрация выпитой воды, плюс водичка реагирует на движение смартфона)

- платная программа

- не поддерживает android

02
13:27

УВЛАЖНЕНИЕ 1499ml -2099ml

Выбрать водичку Источники Советы Настройки

02
13:27

УВЛАЖНЕНИЕ 1499ml -2099ml

Выбрать водичку Источники Советы Настройки

РОМАН, ВАША ИСТОРИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ

Сегодня	Неделя	Месяц	Год
02/04/2015 13:04	1500ml	Вы выпили 42% целевого дневного количества воды	
02/04/2015 13:04	1000ml	Вы выпили 28% целевого дневного количества воды	
02/04/2015 13:04	500ml	Вы выпили 14% целевого дневного количества воды	
01/04/2015 10:05	3350ml	Вы выпили 93% целевого дневного количества воды	
01/04/2015 10:05	3350ml	Вы выпили 93% целевого дневного количества воды	

Выбрать водичку Источники Советы Настройки

GUIDE TO DRINKING WATER: SIX REASONS WHY DRINKING WATER IS VERY IMPORTANT

Before we continue to the guide, here are couple WOW! facts about your body:

- Your muscles are 75% water
- Your brain - 90% water
- Your blood - it is 83% water
- Even your bones are 22% water!

It stands to reason, therefore, that we need to drink water. And most of us have received that advice from a very young age. We are told to drink to stay fit and keep healthy. Enjoy your water!

Table of Contents

- How much water should I drink?
- Water Helps You Lose Weight
- Water Makes Your Skin Healthier
- Water Helps Prevent Infections And Other Health Problems
- Water Makes Your Brain Work Better
- Drinking Water Means You Will Be In Better General Health
- Vegetables that are more than 90% water
- Fruits that are more than 85% water

1. How much water should I drink?

Guidelines from health professionals and governments say the minimum amount we should all be drinking is around five glasses of water a day, or around half of your body weight ounces. For example, if you are 200 lbs, suggested is 100oz of water throughout the day.

2. Water Helps You Lose Weight

No point beating around the bush, as the saying goes. Most of us

Выбрать водичку Источники Советы Настройки

Готово

ВАШЕ ИМЯ Из...нить

Роман

ВАШ ВЕС Из...нить

110 kg

ЗАДАННАЯ НОРМА ПОТР... Из...нить

3586 MI

ПОЛ: МУЖСКОЙ

Выбрать водичку Источники Советы Настройки

ЧАШКИ Добавить

Чтобы добавить чашку, нажмите кнопку "Добавить чашку". Чашка будет отображаться в главном меню.

ПРОФИЛЬ Изменить

ЕДИНИЦЫ

US oz UK oz ml

lbs kg

НАПОМИНАНИЯ Правка

ИКОНКА Изменить

ПОТРАСЯТЕ ДЛЯ ОТМЕНЫ

ЗВУК

ДАТА И ВРЕМЯ Изменить

ПОДДЕРЖКА

СТАВКА APP ★★★★★

ЭКСПОРТ В CSV

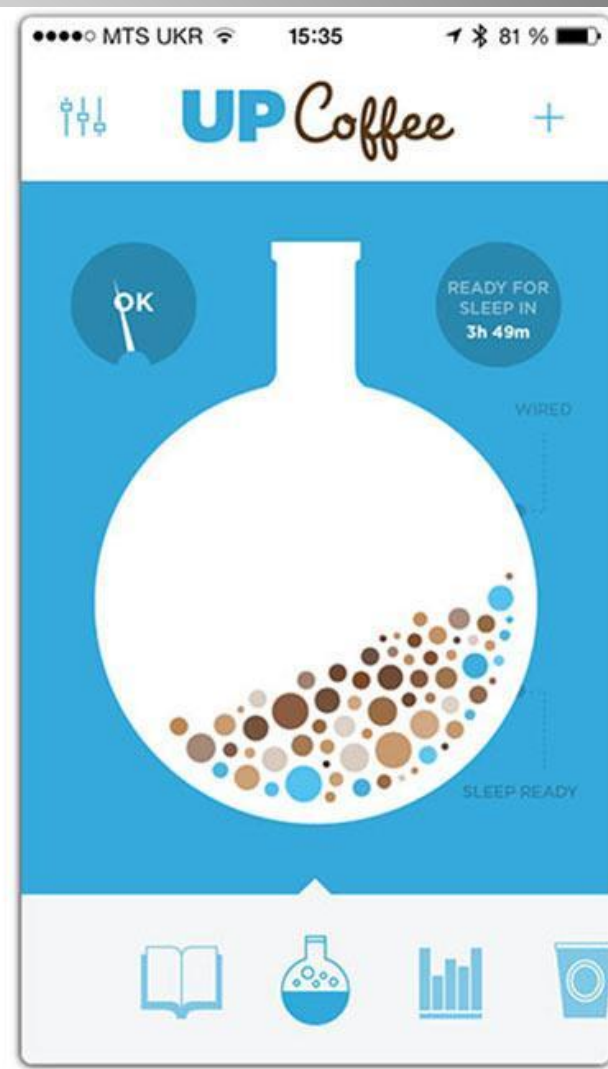
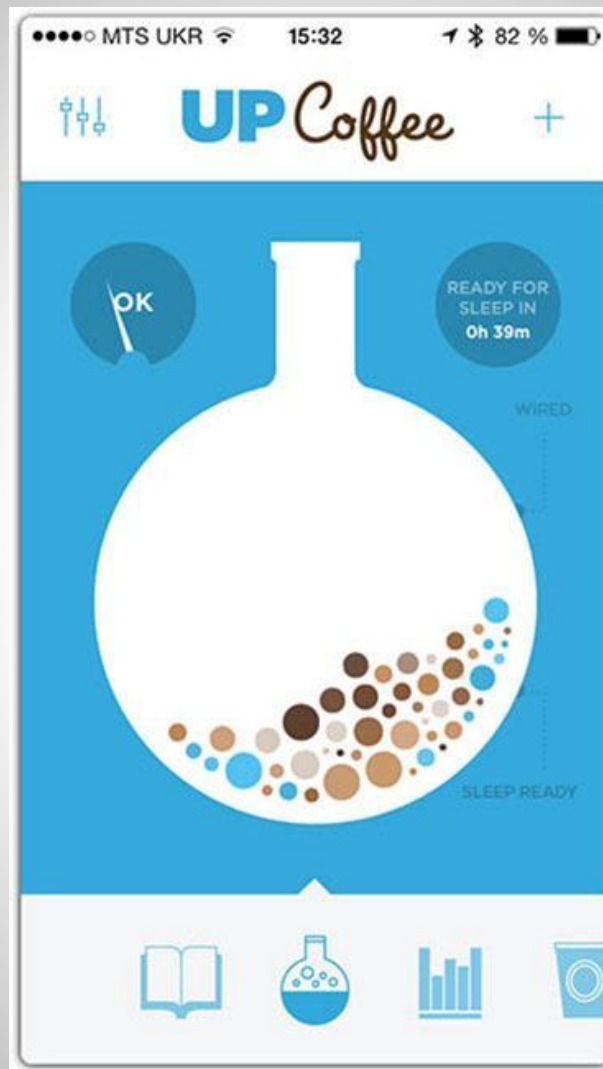
Версия 1.6

Выбрать водичку Источники Советы Настройки

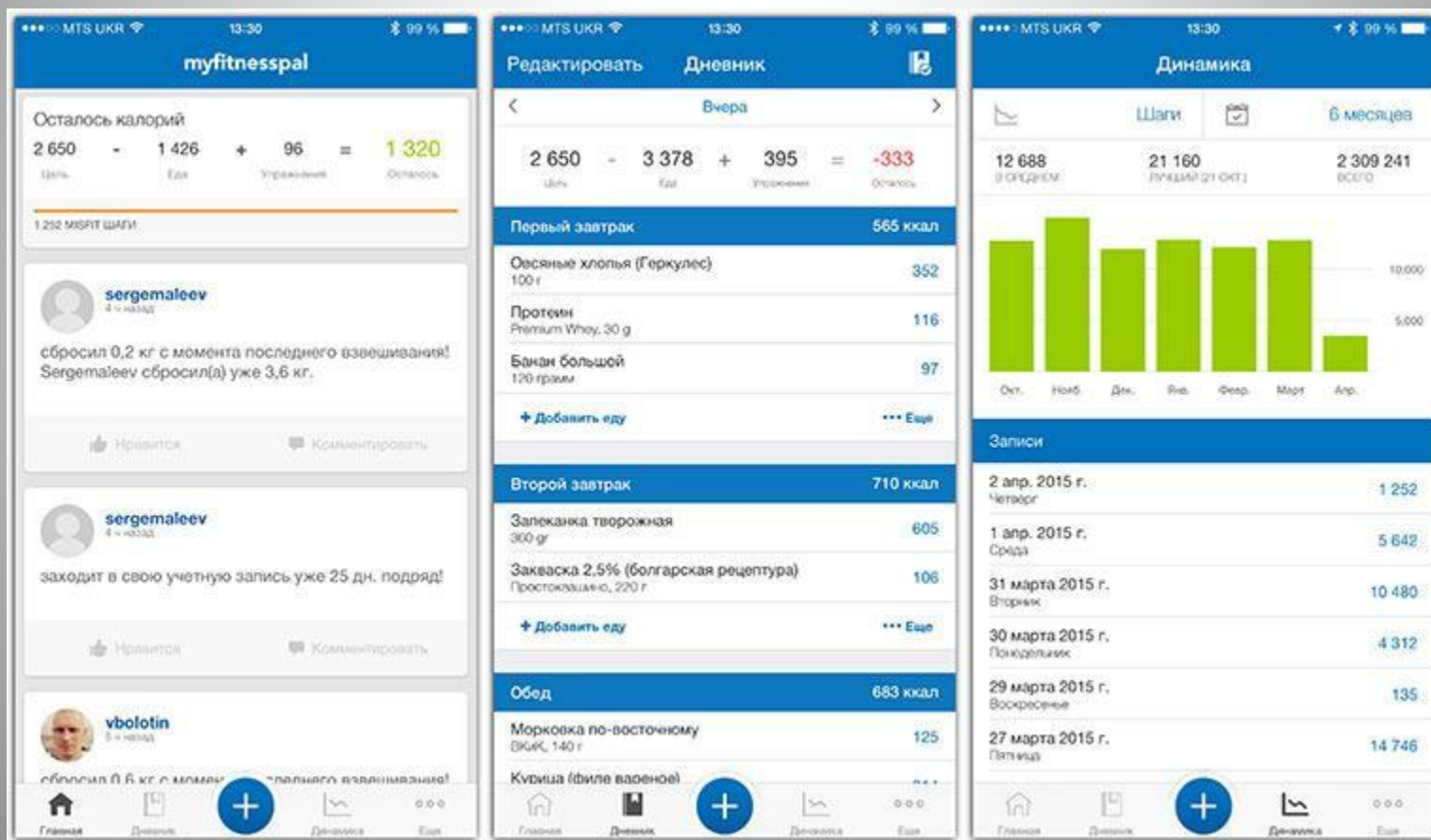
4UPCoffee

+ бесплатное приложение

+ Для любителей кофе и других содержащих кофеин напитков (кола, чай, энергетики)



5 MyFitnessPal



Плюсы приложения

Она обладает наибольшим количеством пользователей, многие из которых добавляют состав разных продуктов питания в базу данных, то есть та является одной из крупнейших среди аналогов.

Позволяет легко и быстро добавить продукты или целые приемы пищи самому.

Содержит отличный статистический модуль с графиками и схемами.

Совместима с Apple Health и подавляющим большинством трекеров активности.

Есть клиенты для всех актуальных платформ, включая iOS и Android.

6 Fooducate на Андроид

Приложение станет незаменимым помощником во время похода в магазин. Имея в своей основе обширнейшую базу данных, Fooducate показывает, что на самом деле содержит тот или иной продукт на прилавке, есть ли в нем искусственные добавки, какова его пищевая ценность. Чтобы узнать это, нужно "просканировать" с помощью камеры своего телефона штрих-код продукта (UPC), и приложение предоставит всю нужную информацию о нем. Дополнительные функции Fooducate — возможность записывать содержание своих приемов пищи и тренировки, а также узнавать, насколько вы близки к цели — желаемому весу, количеству калорий и другим показателям.

Fooducate

The image displays two screenshots of the Fooducate mobile application. The left screenshot shows the home screen with a search bar, a 'Scan' button with a barcode scanner icon, and a 'Track my health' section with a clipboard icon. The right screenshot shows the product detail page for 'Post Selects Cranberry Almond Crunch', featuring a product image, a 'Grade' indicator (C+), '200 Calories Per Serving', and a '61% don't like' rating. Below this, there is a 'THINGS TO KNOW' section with several warning icons and text, and a '4 User comments' section. At the bottom, there are four action buttons: 'like', 'don't like', 'add to list', and 'alternatives'.

Welcome to Fooducate

Search for product or barcode

Scan

Track my health

Last updated: 35 minutes ago

Browse

Back

Post Selects Cranberry Almond Crunch

Cranberry Almond Crunch

Grade

200

Calories Per Serving

61% don't like

THINGS TO KNOW (see all 10):

- Look out! Not 100% whole grain
- 3.5 tsp of sugars per serving
- For dieters: FoodPoints value is 5
- Controversial additive BHT present
- Highly Processed!

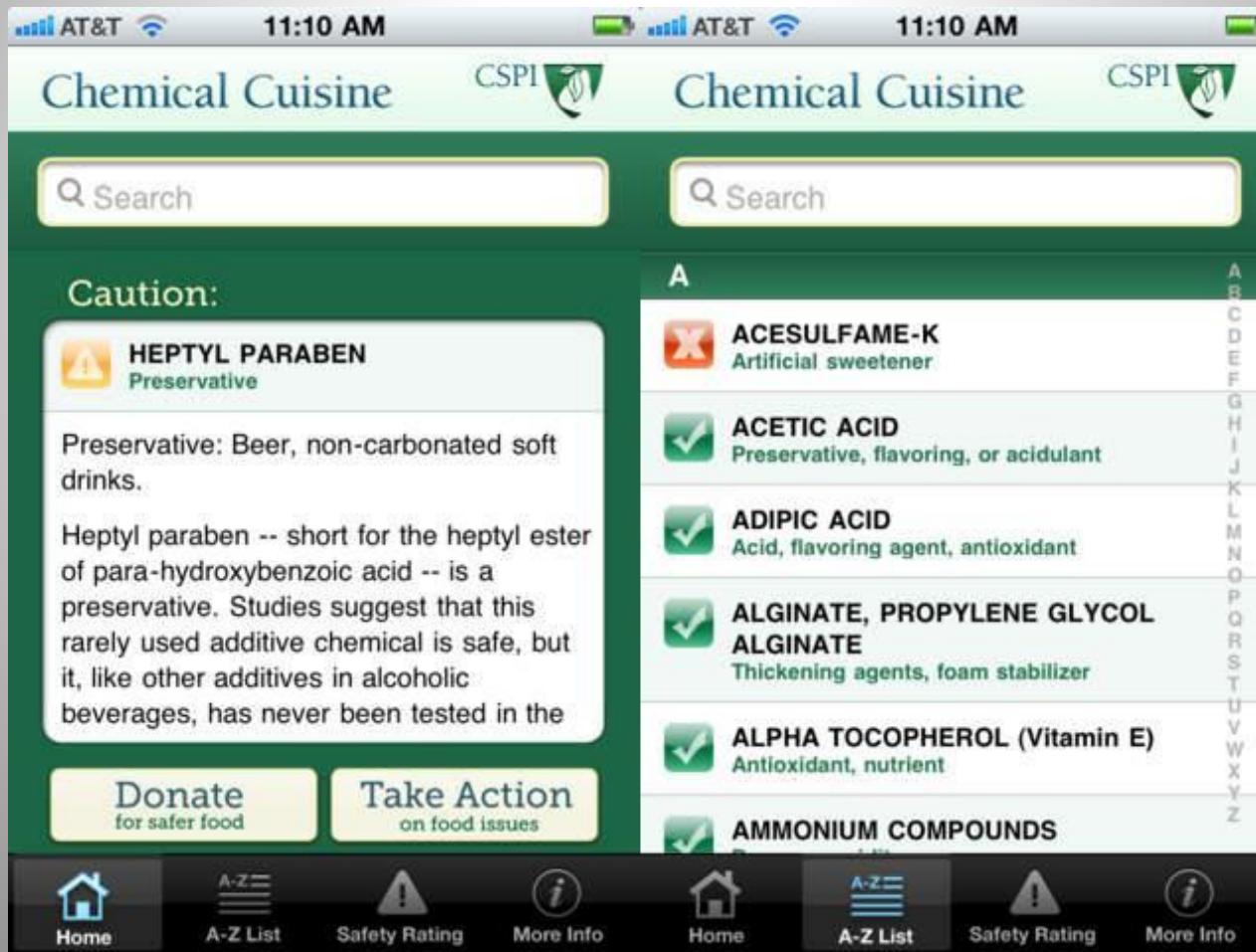
4 User comments. Tap to add yours

like don't like add to list alternatives

7 Chemical Cuisine

Если стремление к здоровому питанию выработало у вас привычку читать состав продуктов, но "непонятные" ингредиенты все еще мешают определить, полезным будет содержимое упаковки или нет, стоит взять себе в помощники приложение Chemical Cuisine. В нем подробно расписаны функции более чем 130 пищевых добавок, названия которых обычно знакомы только диетологам и знатокам химии. Рядом с каждым ингредиентом есть цветовой ярлык: например, зеленая галочка означает, что вреда здоровью этот компонент не принесет, а желтый восклицательный знак обращает внимание на то, что эту добавку стоит избегать: она еще недостаточно изучена.

Chemical Cuisine



8Eat This Not That

Когда хочется немного фастфуда или организм требует порцию сладкого, приложение поможет найти более здоровую альтернативу. Оно основано на рецептах из крупных кулинарных книг и позволяет выбрать менее калорийное блюдо при походе в ресторан и более полезный продукт во время совершения покупок в супермаркете. Кроме того, у Eat This Not That есть функция подсчета калорий — "съеденных" или "сожженных" после физической активности.

Eat This Not That

Men'sHealth

EAT THIS, NOT THAT!

Restaurants

THE COMPLETE GUIDE

Top Swaps

Browse Menus **Play the Game**

My Foods **More Great Apps**

Calorie Logger

EAT THIS, NOT THAT!

THE COMPLETE RESTAURANT GUIDE

Sauce
Calories: 580
Fat: 32 g
Sodium: 1,071 mg

Fat: 55 g
Sodium: 1,240 mg

What Five Guys calls a "cheeseburger," the healthy world calls a

The best way to handle

Close 11:49 AM Five Guys Burger and Fries More Inf

9 Eat Slower

Контролировать следует не только то, что вы едите, но и как вы это делаете. Принимать пищу "по-быстрому", да еще и на ходу — одно из тех "преступлений", которые мы частенько совершаем по отношению к своему здоровью. Как известно, важно есть сидя, без спешки, тщательно пережевывая еду. Приложение Eat Slower позволяет установить интервалы между "порциями", чтобы отучиться обедать слишком быстро и должным образом наслаждаться каждой ложкой/вилкой того или иного блюда. Интервал может быть от 20 секунд до трех минут, начинать следует с минимальных показателей (20, 30, 45 секунд) и далее увеличивать их. Eat Slower заботится не только о здоровом приеме пищи, но и о том, чтобы человек не переел, а также в полной мере получил удовольствие от блюда.

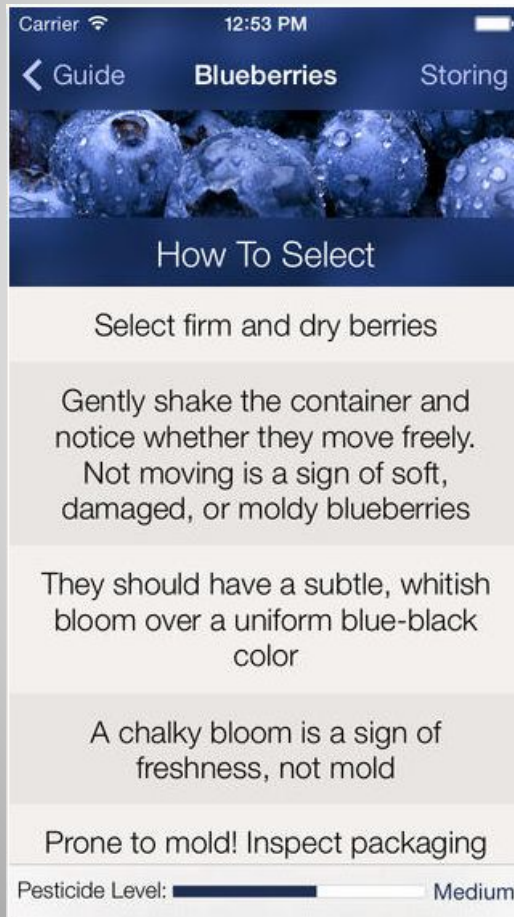
Eat Slower



10Harvest


Отправляясь за фруктами и овощами, стоит обратиться за советом к приложению Harvest. В нем можно найти список продуктов, а также подробные инструкции, как выбрать самое свежее и полезное. Например, в описании голубики отмечается, что белый налет на ягодах — это признак их свежести, а не намек на плесневелость. С этими и другими тонкостями знакомы далеко не все. Приложение, к слову, также содержит указания, как правильно хранить и подавать подобные продукты.

Harvest



Carrier 12:53 PM

< Guide **Blueberries** Storing



How To Select


Select firm and dry berries

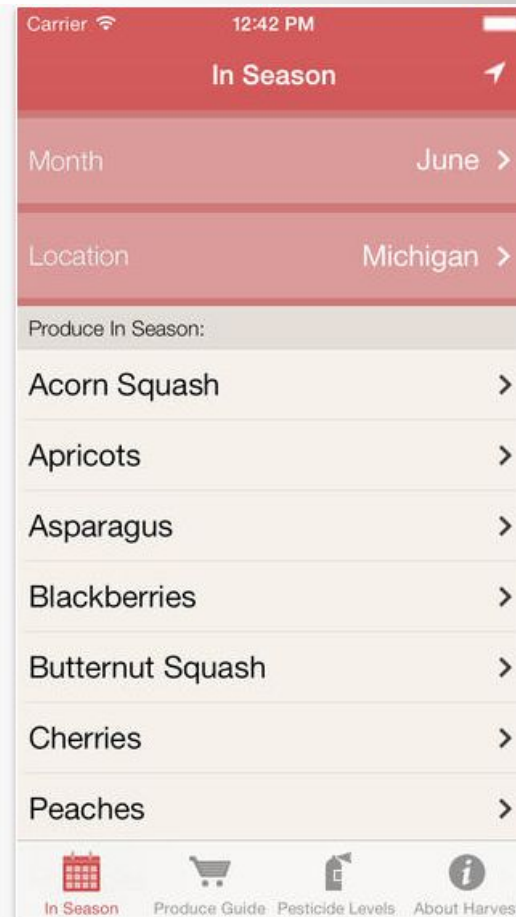
Gently shake the container and notice whether they move freely. Not moving is a sign of soft, damaged, or moldy blueberries

They should have a subtle, whitish bloom over a uniform blue-black color

A chalky bloom is a sign of freshness, not mold

Prone to mold! Inspect packaging

Pesticide Level:  Medium



Carrier 12:42 PM


In Season

Month June >

Location Michigan >

Produce In Season:

- Acorn Squash >
- Apricots >
- Asparagus >
- Blackberries >
- Butternut Squash >
- Cherries >
- Peaches >

In Season Produce Guide Pesticide Levels About Harvest

11 Before I Eat

Чтобы взять себя в руки и перестать объедаться, то и дело перекусывая тем, что попадает на глаза, стоит обратиться за помощью к приложению Before I Eat. Оно советует не только спрашивать себя, стоит ли съесть это сейчас, но и прослушать ряд коротких аудиозаписей, которые будут звучать как "голос" в вашей голове и объяснят, как нужно поступать в разных ситуациях при появлении чувства голода. В приложении также есть функция электронного дневника, чтобы пользователям можно было записывать свои успехи по борьбе с незапланированными перекусами.

Before I Eat

The screenshot displays the 'Before I Eat' app interface. On the left, a menu titled 'Before I Eat: My Plan' lists several options: 'Start Here. App Tutorial', 'Creating My Plan', 'What Am I Feeling? HALT-B', 'Daily Progress Journal', 'General Notes', and 'Eating Related Goals'. Below the menu is a grid pattern and the text 'Add favorite sessions and tools.' On the right, the 'What Feeling?' screen is active, featuring a 'Back' button, a 'Favorite' toggle set to 'YES', and a list of feelings with corresponding advice: 'Hungry? Eat mindfully.', 'Angry/Anxious? Try to relax.', 'Lonely/Sad? Food is not comfort.', 'Tired? Get some rest.', and 'Bored? Busy yourself.' The bottom of the screen shows a progress bar from 01:50 to 07:33, a navigation bar with icons for 'My Plan', 'Sessions', 'Tracking', and 'More', and a media control bar with play/pause, stop, and next buttons.

Before I Eat: My Plan

- Start Here. App Tutorial >
- Creating My Plan >
- What Am I Feeling? HALT-B >
- Daily Progress Journal >
- General Notes >
- Eating Related Goals >

Add favorite sessions and tools.

What Feeling?

Favorite YES

Before Eating, Think HALT-B

- Hungry? Eat mindfully.
- Angry/Anxious? Try to relax.
- Lonely/Sad? Food is not comfort.
- Tired? Get some rest.
- Bored? Busy yourself.

Coached Moment | Personal Moment

01:50 | 07:33

My Plan | Sessions | Tracking | More

12Food Tripping

Как не пуститься во все тяжкие, отправившись в путешествие, если едва ли не каждое кафе в том городе, куда вы прибыли, кажется гастрономическим раем? Приложение Food Tripping, основанное на поиске по карте, поможет найти в своей округе те места, где можно пообедать с пользой (или хотя бы без вреда) для своего здоровья. Разными цветами на карте отмечаются магазины фермерских продуктов, рестораны со здоровыми блюдами, заведения со свежими соками и смузи, кафе для веганов и многие другие точки для "сознательных едоков". Плюс приложения, несомненно, еще и в том, что каждый пользователь может делиться своим опытом и добавлять на карту знакомые ему заведения.

Food Tripping





**Спасибо за
внимание!**