

# 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        |
|   | <b>Итого:</b>              | <b>0.00</b>          | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |
|   | <b>Итого на 100 грамм:</b> | <b>100.00</b>        |             |             |             |             |

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          |
| <b>Итого:</b>              |  | <b>210.00</b>                    | <b>17.95</b> | <b>1.22</b> | <b>25.28</b> | <b>183.50</b> |
| <b>Итого на 100 грамм:</b> |  | <b>100.00</b>                    | <b>8.55</b>  | <b>0.58</b> | <b>12.04</b> | <b>87.38</b>  |

# 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:

|                 |                                      |  |                                      |
|-----------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <b>Калории</b>  | от: <input type="text" value="101"/> |  | до: <input type="text" value="306"/> |
| <b>Белки</b>    | от: <input type="text" value="9"/>   |  | до: <input type="text" value="29"/>  |
| <b>Жиры</b>     | от: <input type="text" value="5"/>   |  | до: <input type="text" value="16"/>  |
| <b>Углеводы</b> | 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.»

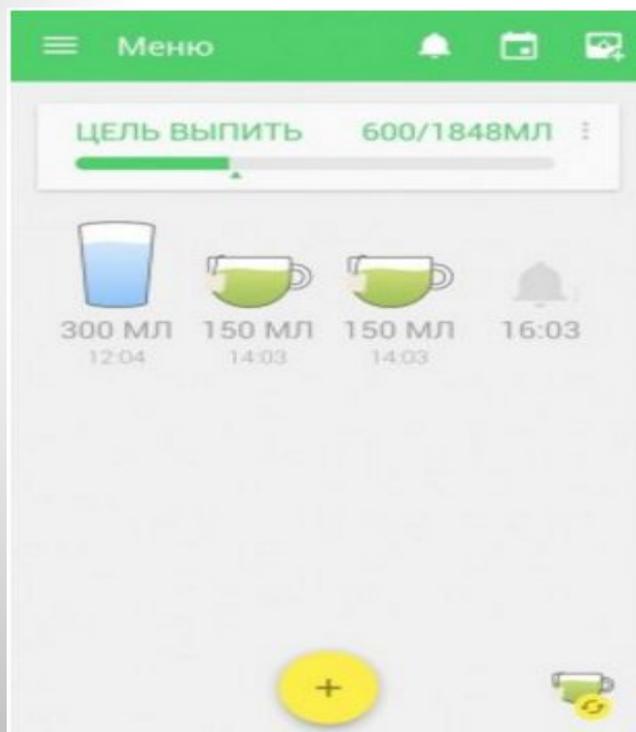


# Как это работает

- 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.



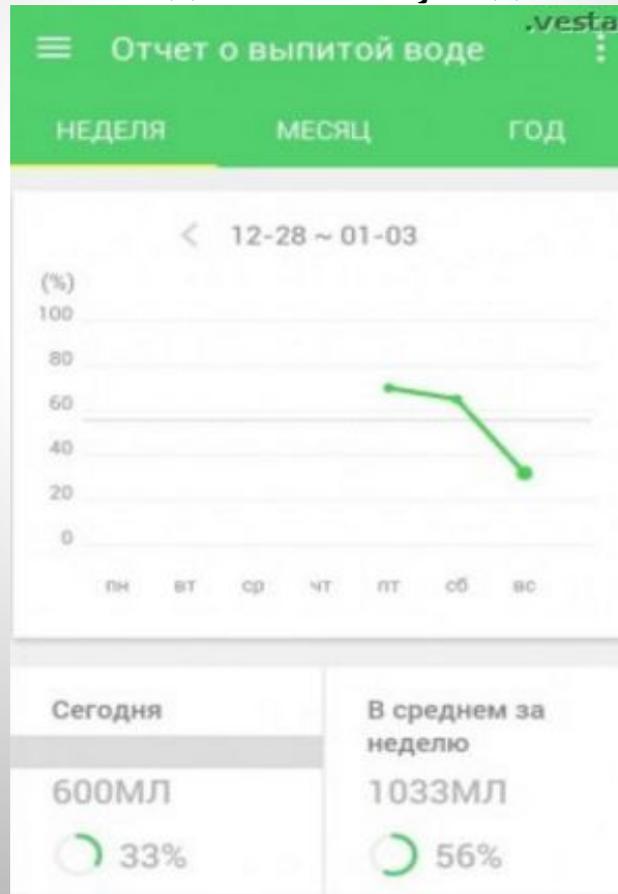
# Журнал питья

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

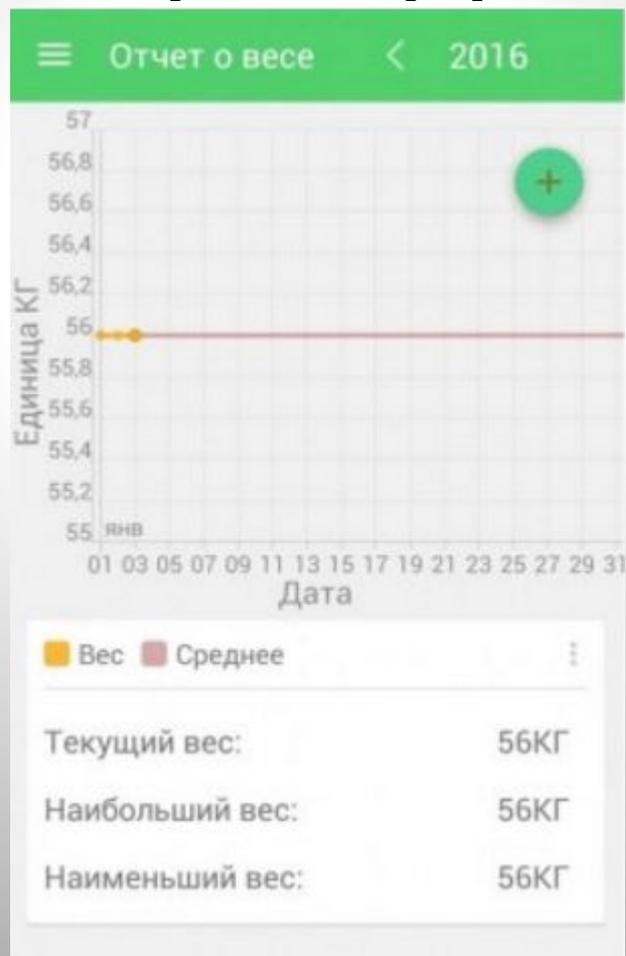
| Журнал питья   |               |
|--|---------------|
| 2016-01-03   | Всего:600 МЛ  |
|  150 МЛ   | 14:03         |
|  150 МЛ   | 14:03         |
|  300 МЛ   | 12:04         |
| 2016-01-02   | Всего:1200 МЛ |
|  300 МЛ | 22:55         |
|  150 МЛ | 22:55         |
|  150 МЛ | 22:55         |
|  150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

# График выпитой воды

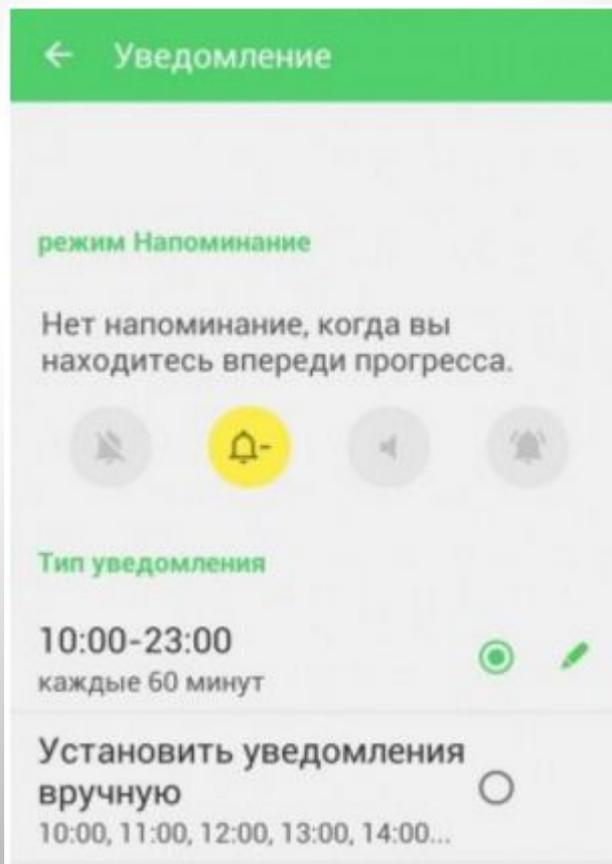
- В разделе "График выпитой воды" можно увидеть графики вашего прогресса.



- 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

| Дата             | Объем  | Процент от нормы |
|------------------|--------|------------------|
| 02/04/2015 13:04 | 1500ml | 42%              |
| 02/04/2015 13:04 | 1000ml | 28%              |
| 02/04/2015 13:04 | 500ml  | 14%              |
| 01/04/2015 10:05 | 3350ml | 93%              |
| 01/04/2015 10:05 | 3350ml | 93%              |

**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 Do 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

**Готово**

ВАШЕ ИМЯ Из...нить  
**Роман**

ВАШ ВЕС Из...нить  
**110 kg**

ЗАДАННАЯ НОРМА ПОТР... Из...нить  
**3586 MI**

ПОЛ: МУЖСКОЙ

Иконки пользователя: женщина и мужчина.

**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** ★★★★★

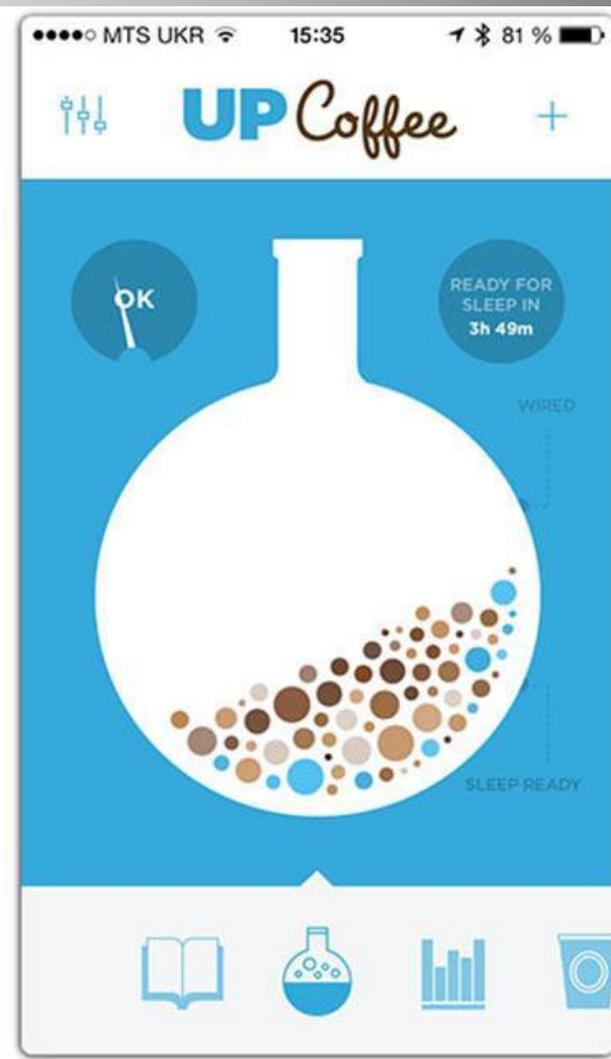
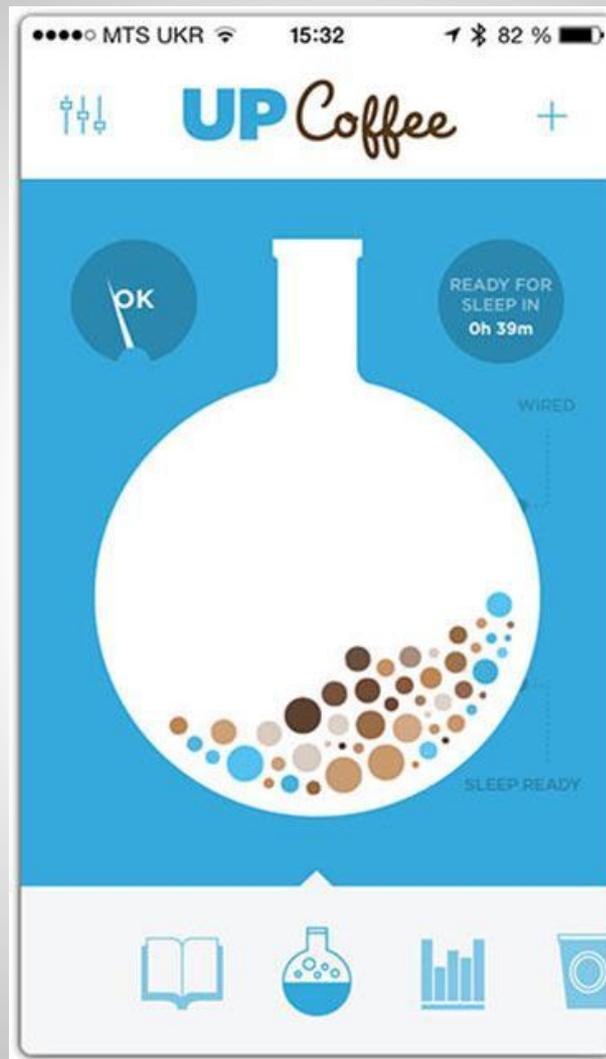
**ЭКСПОРТ В CSV**

Версия 1.6

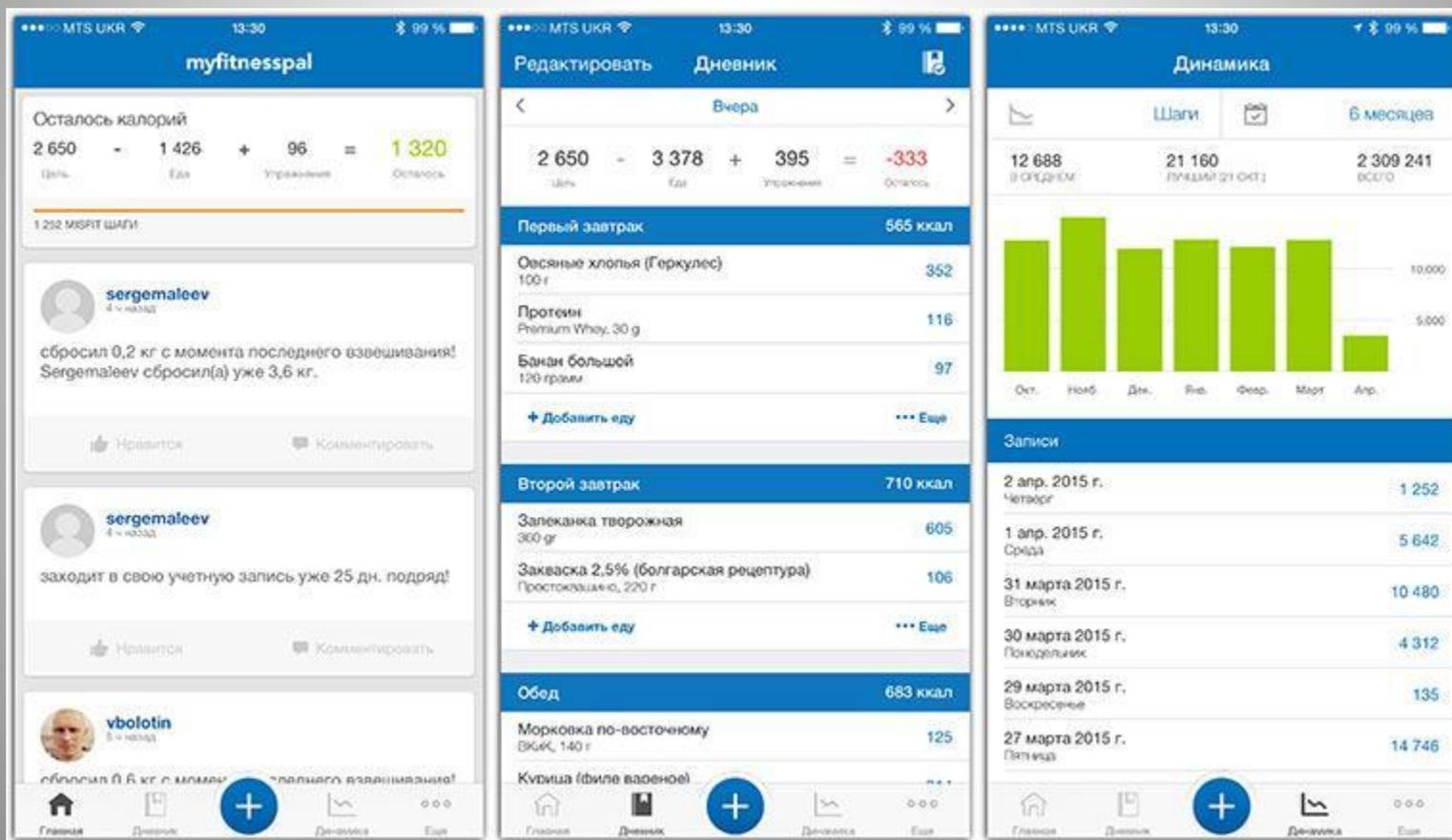
# 4UPCoffee

+ 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.

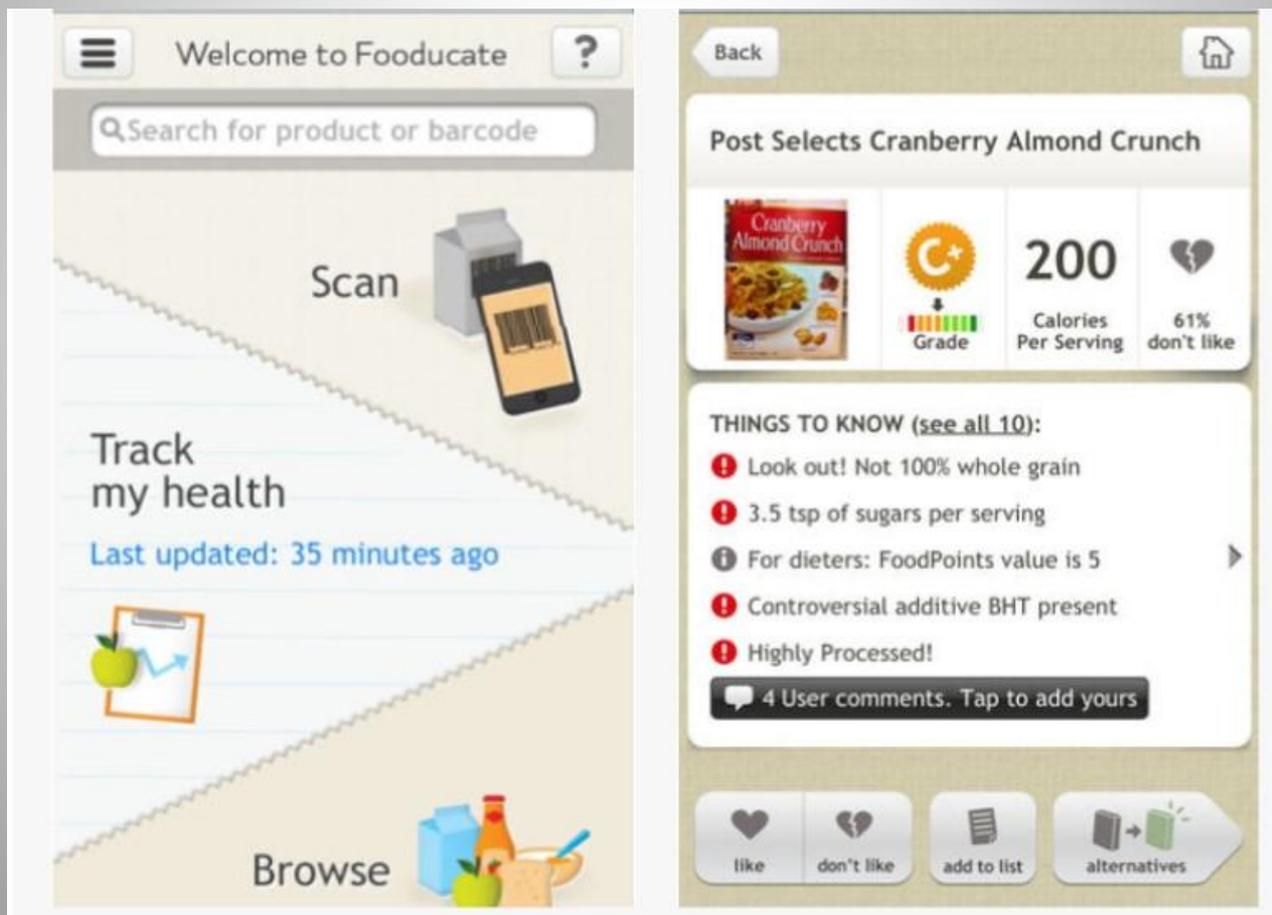
Совместима с Apple Health и подавляющим большинством трекеров активности.

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.

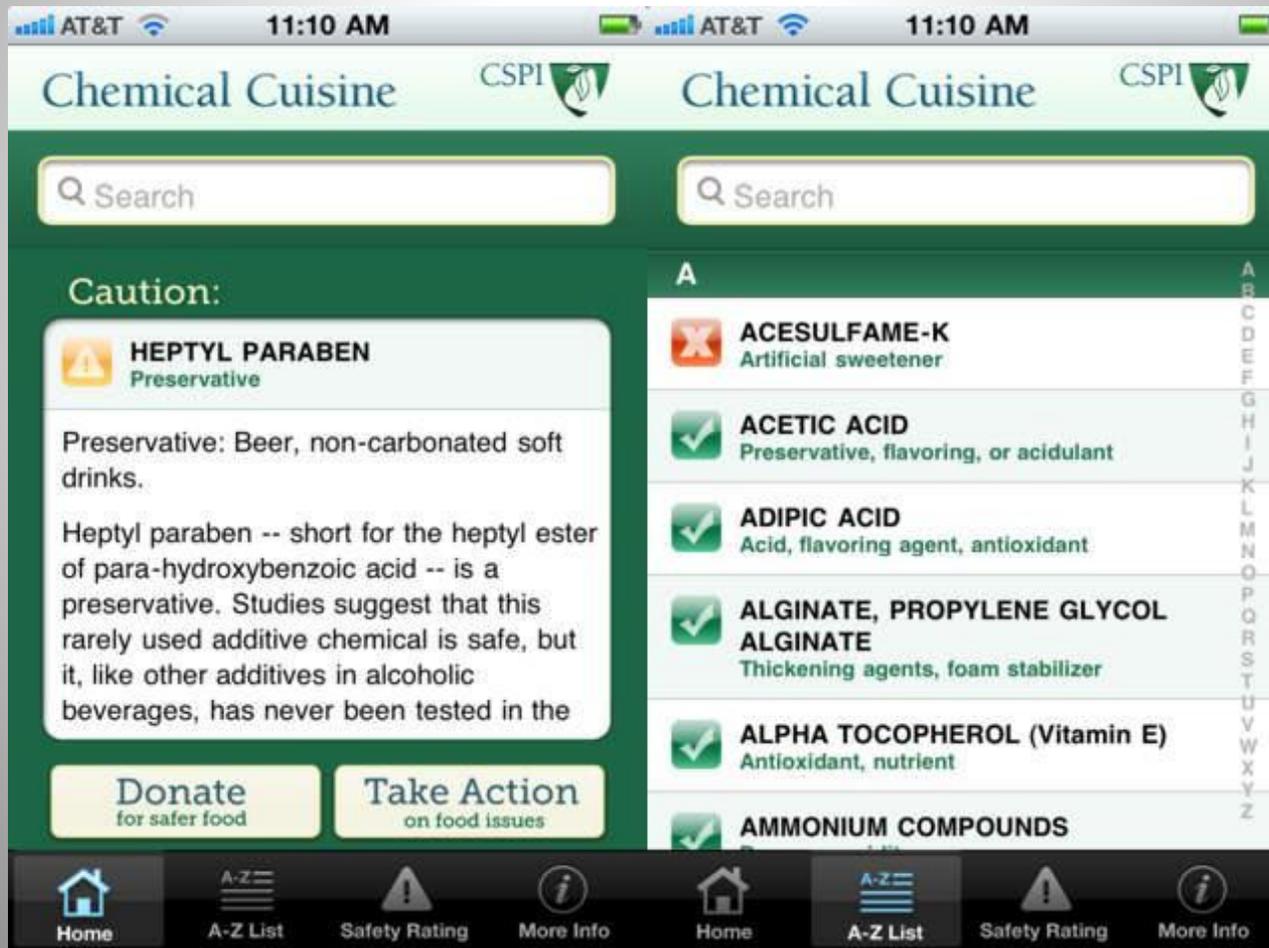
# Fooducate



# 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

The best way to handle

**Fat: 55 g**  
**Sodium: 1,240 mg**

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

iPod 11:49 AM  
Close 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 section for 'Add favorite sessions and tools.' On the right, the 'What Feeling?' screen is active, featuring a 'Back' button, a 'Favorite YES' toggle, 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, and a navigation bar with icons for 'My Plan', 'Sessions', 'Tracking', and 'More', along with media control 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

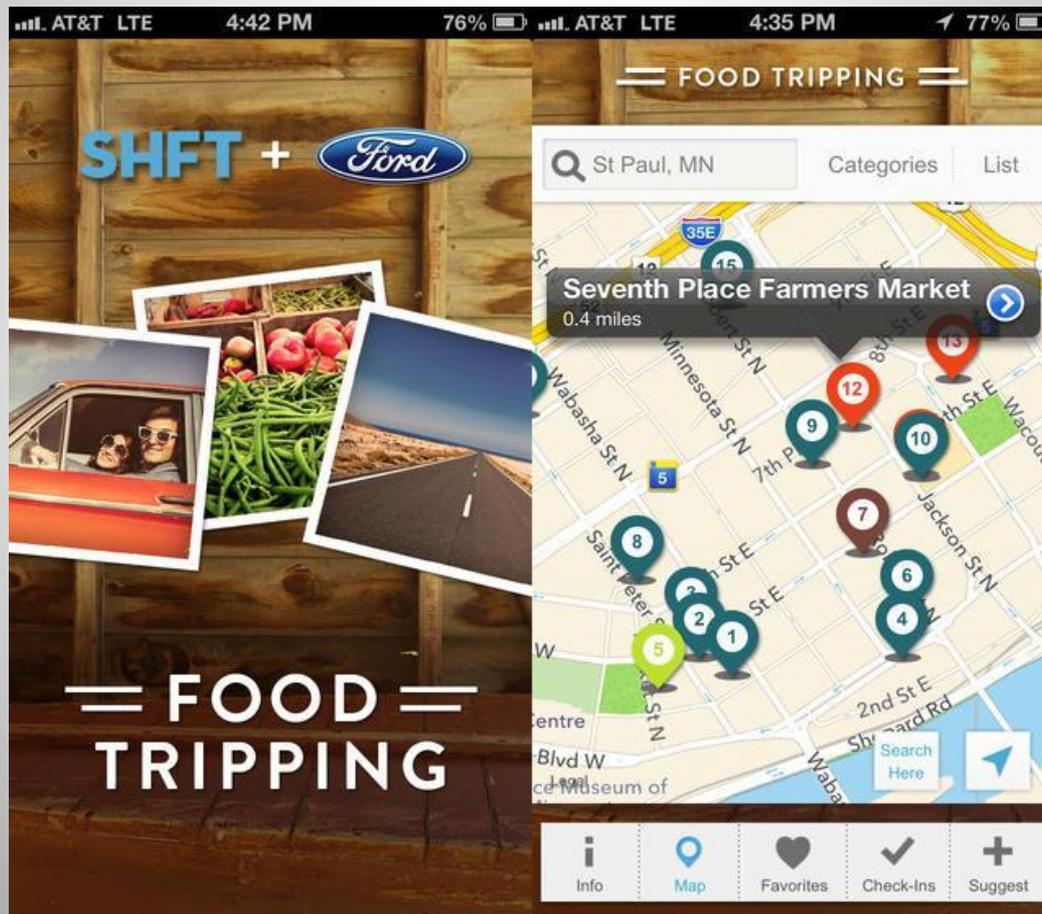
01:50 | 07:33

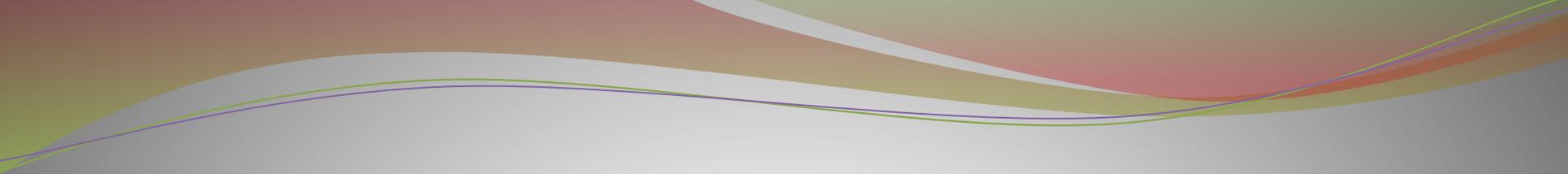
My Plan | Sessions | Tracking | More

# 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!**