

DietMeter

Instrukcja korzystania z aplikacji

1. INFORMACJE OGÓLNE

„DietMeter” jest aplikacją dla osób, które dbają o to, by zdrowo się odżywiać. Zawiera przepisy oraz dietetyczną informację o produktach i posiłkach. Przedstawia dobre praktyki dotyczące przygotowywania posiłków, a także generuje raporty żywieniowe.



2. PRZEPISY

Aplikacja zawiera przepisy z „Nowoczesnej dietetycznej książki kucharskiej” Zofii Wieczorek-Chełmińskiej. Na ekranie startowym wybieramy „Przepisy”, aby wyświetlić ekran z listą przepisów.

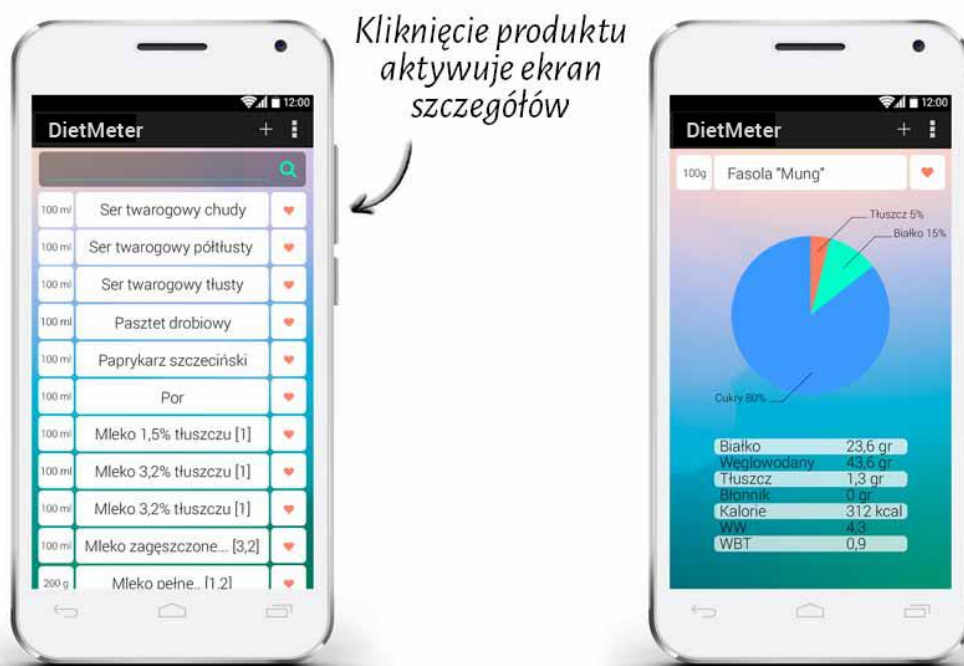
Dodatkową funkcjonalnością jest przeszukiwanie przepisów według produktów. Załóżmy, że w lodówce mamy do wykorzystania seler, pietruszkę i dorsza. W aplikacji uaktywniamy dolny pasek „Szukaj po produktach”, a na kolejnym ekranie wpisujemy nazwy produktów. Aplikacja wyszuka nam te przepisy, które mają w składzie wybrane przez nas produkty.



Po wybraniu przepisu aplikacja wyświetla nazwę potrawy, recepturę oraz opis przygotowania.

3. LISTA PRODUKTÓW

Umożliwia przeglądanie danych dietetycznych dotyczących poszczególnych produktów. W tym celu na ekranie startowym wybieramy drugą pozycję „Lista produktów”, a na kolejnym ekranie wyszukujemy interesujący nas produkt. Aplikacja ma funkcjonalność oznaczania ulubionych produktów poprzez uaktywnienie kafelka z serduszkami oraz wyszukiwania wśród ulubionych produktów poprzez uaktywnienie przycisku lupki w górnym prawym rogu. Po wybraniu odpowiedniego produktu określamy jego ilość w gramach, sztukach, porcjach, szklankach, łyżeczkach, łyżkach, opakowaniach itp. miarach. W rezultacie otrzymujemy cały zestaw danych dotyczących danego produktu (patrz grafika poniżej).



Podsumowanie wartości odżywczych wraz z wykresem

Na każdym ekranie użytkownik może dodać własny produkt do listy. Po naciśnięciu przycisku „+” znajdującego się na górnym pasku pojawi się nowy ekran, gdzie użytkownik wprowadza dane obowiązkowe (oznaczone „*”) oraz ewentualnie dodatkowe dane.



4. TWORZENIE POSIŁKU

Aplikacja umożliwia sprawdzenie danych dietetycznych całego posiłku. W tym celu na ekranie startowym wybieramy opcję trzecią „Twórz posiłek”, a na kolejnym ekranie wyszukujemy interesujące nas produkty i określamy ilość.

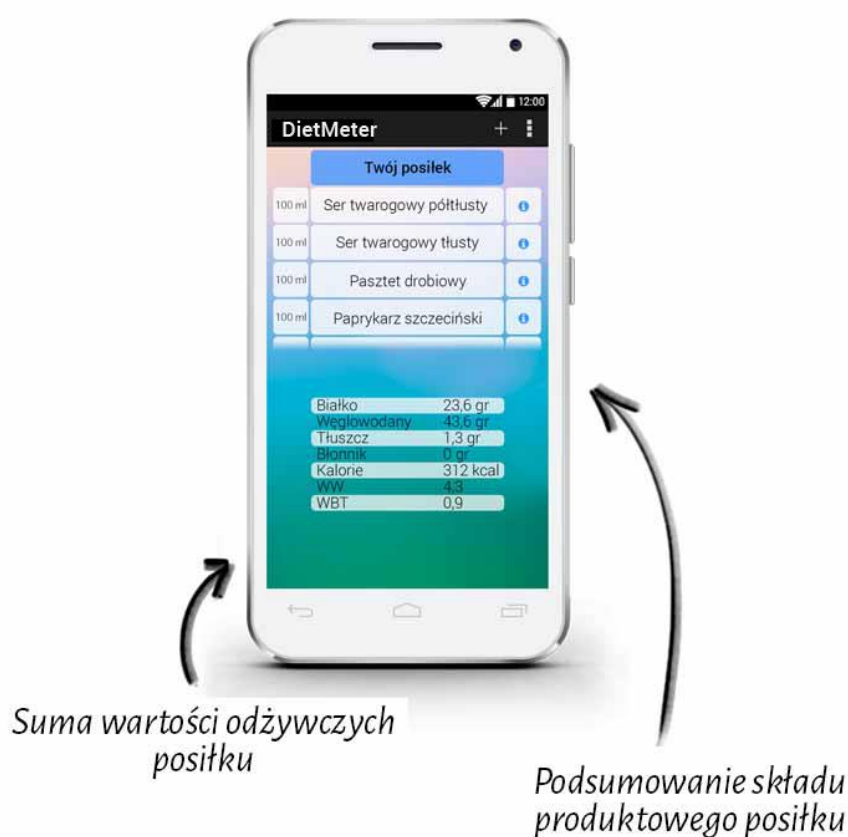


Możliwość edycji w trakcie komponowania posiłku

Wizualizacja składu posiłku

Po skompletowaniu posiłku uaktywniamy strzałkę w dolnym prawym rogu. Otrzymujemy charakterystykę stworzonego posiłku. Na tym ekranie, poprzez uaktywnienie odpowiedniego kafelka z literą „i”, możemy uzyskać dodatkową informację o tym, jak dany produkt, wchodzący w skład posiłku, wpływa na analizowane

wartości, tj. na kaloryczność, ilość białka, węglowodanów, tłuszczu i błonnika, wartość wymienników węglowodanowych oraz wartość wymienników białkowo-tłuszczowych.



5. OCENA DIETETYCZNA

Aplikacja zawiera również opisową ocenę dietetyczną produktów, witamin i pierwiastków, a także praktyczne porady dotyczące przygotowywania posiłków oraz raporty. W celu skorzystania z tej funkcjonalności należy na ekranie startowym wybrać opcję czwartą „Ocena dietetyczna, raporty”, a w nowym oknie dialogowym przejść do odpowiedniej kategorii.



6. RAPORTY

Aplikacja zawiera moduł raportowy, który pozwala uszeregować produkty według zawartości cholesterolu, indeksu glikemicznego, zawartości laktozy lub ładunku glikemicznego – rosnąco bądź malejąco. Oto przykładowy raport:



Produkty w raporcie można grupować poprzez uaktywnienie niebieskiego kafelka z lupką i napisem „grupa”, znajdującego się powyżej listy, po prawej. Na nowym ekranie wybieramy interesującą nas grupę produktów, a pozostałe produkty zostaną w raporcie pominięte.

