

DIET TRACKER
TAKIM-10
KULLANIM KILAVUZU

1-Mobil Uygulama (Hastalar İçin)



DIET TRACKER

Email

Şifre

[Şifrenizi mi unuttunuz?](#)

Giriş Yap

Üye değil misiniz? [Kayıt olmak](#) için tıklayınız

Hasta mobil uygulama giriş yaptığıın da onu 'Giriş Yap' alanı karşılar. Eğer daha önce kaydolmuşsa bilgilerini girerek giriş yapabilir. Kaydolmamışsa 'Kayıt Ol' butonuna tıklayarak açılan sayfada gerekli bilgileri girmelidir ve kaydolmalıdır. Daha sonra girdiği bilgilerle giriş yapabilir.

- Kullanıcı adını(e-mailini) buraya yazınız.
- Şifreyi buraya yazınız.

- Giriş yapmak için tıklayın.
- Kayıt olmak için tıklayın.



DIET TRACKER'A ÜYE OLUNUZ

Zaten bir hesabınız var mı? [Giriş Yapmak](#) için tıklayınız

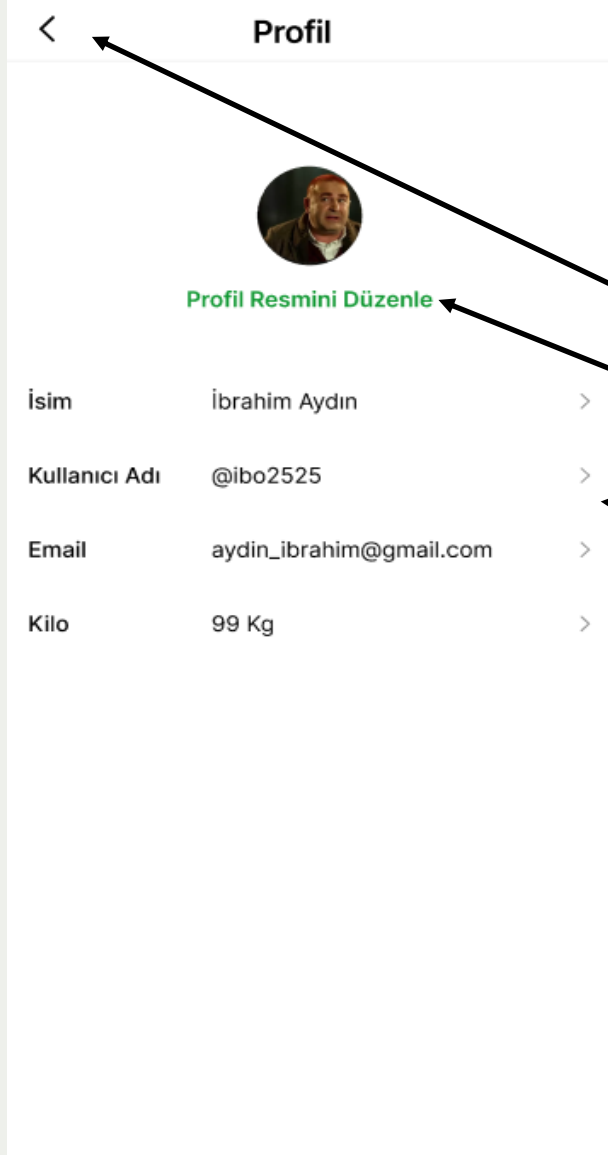
Hasta mobil uygulama giriş yaptığın da onu 'Giriş Yap' alanı karşılar. Eğer daha önce kaydolmuşsa bilgilerini girerek giriş yapabilir. Kaydolmamışsa 'Kayıt Ol' butonuna tıklayarak açılan sayfada gerekli bilgileri girmelidir ve kaydolmalıdır. Daha sonra girdiği bilgilerle giriş yapabilir.

- İsminizi giriniz.
- Soy isminizi giriniz.
- Yaşınızı giriniz
- E-posta adresinizi yazınız.
- Şifreyi giriniz.
- Şifreyi tekrar giriniz.
- Tüm bilgiler girildikten sonra kayıt olmak için butona basınız.



Mobil Uygulama İçin Ana Ekran:

- Giriş yaptıktan sonra Ana Ekran karşılıyor.
- Buraya tıkladığınızda ise profil bilgilerinizi güncelleyebilirsiniz.
- Bu kısım profilimiz hakkında bilgi veriyor.
- Buraya tıklarsanız diyet listelerim kısmını açılır ve diyet listelerinizi görüntüleyebilirsiniz.
- Bu kutucuğa tıklarsanız mesajlaşma kısmına geçersiniz ve diyetisyenlerle konuşma yapabilirsiniz.
- Bu kutucuk ise besin bilgileri (kalori hesaplama) gibi işlevleri yerine getirebilir.
- Bu kutucuk vücut kitle indeksinizi hesaplar ve hangi aralıkta olduğunuz bilgisine erişim sağlar.
- Bu kutucuk ise diyetisyenlerimiz (diyetisyen seçme ve puanlama) kısmını açar. Buradan da diyetisyen seçebilir veya puanlayabilirsiniz.
- Buraya tıkladığında ise oyun bölümü açılır. Oyun bölümünde ise besinlerin fotoğrafı olacak. Kalorisini doğru bilmeye çalışacak.



Profil Bilgilerini Güncelleme:

Hasta kayıt olurken girdiği bilgileri istediği zaman 'Bilgilerimi Güncelle' sekmesinden güncelleyebilir.

Mobil Uygulama İçin Profil sayfası:

- Bu ok işareti ana ekrana geri dönmeyi sağlar.
- Bu buton kullanıcı profil fotoğrafını günceller.
- Kullanıcı isim, soy isim, kilo, boy, yaş, e-mail gibi bilgiler güncellenebilir.



Diyet Listesine Erişme:

Diyetisyenin gönderdiği diyet listesi kaydedilir. Hasta 'Diyet Listelerim' sekmesinde seçtiği diyetisyenlerin gönderdiği listeleri görüntüleyebilir.

Mobil Uygulama İçin Diyet Listelerim sayfası:

- Buradan öğün seçebilirsiniz
- Buradan seçili öğün için var olan yemek listenizi görüntülersiniz.

< Kaç Kalori

Besinler

Q Kavurma

Porsiyon(Orta)

Adet: 1

KAVURMA

Karbonhidrat 0 gr %0 Yağ 20,62 gr %42 Protein 28,53 gr %58

Besin Değerleri














	100 gr	1 Porsiyon(orta)
Lif	0	0
Kolesterol (mg)	81	81
Sodyum (mg)	959	959
Potasyum (mg)	152	152

Besin Kalori Öğrenme:

Hasta uygulamanın ana ekranında bulunan 'Besin Bilgileri' sekmesine tıklayarak açılan sayfada besinleri arayabilir ve besinlerin temel bilgilerine erişebilir.

Mobil Uygulama İçin Besin Bilgileri sayfası:

- Burada bulunan arama kısmına yiyeceğin adını yazarsanız kaç gramda kaç kalori olacağının bilgisini verir.
- Burada besin bilgileri yer alır.

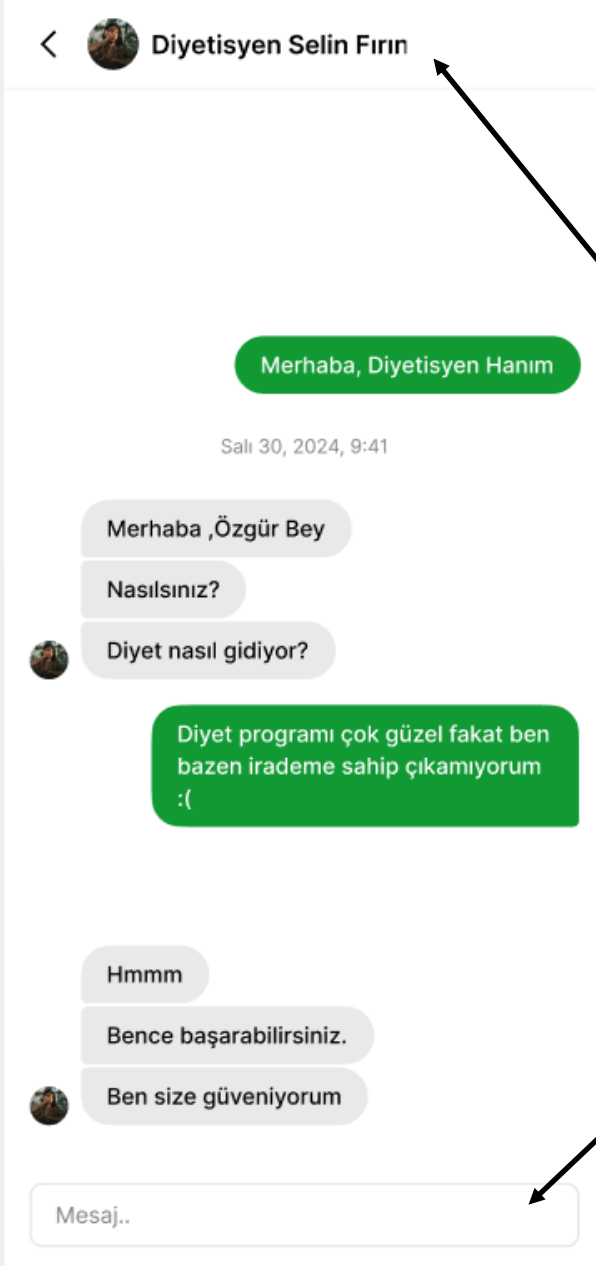
Diyetisyenlerimiz			
<input type="text" value="Search"/> 			
Fotoğraf	Diyetisyen İsmi	Fiyat	Puan
	Asuman Delici	600 TL	4,1
	Cenk Koç	560 TL	4,6
	Mehmet Öz	720 TL	4,1
	Ceren Kara	780 TL	3,7
	Emre Öztürk	520 TL	2,0
	Tuğba Güneş	640 TL	4,6
	Melis Özer	900 TL	3,8
	Seher Ünal	700 TL	4,6
	Meryem Akgül	500 TL	4,8
	Nergiz Erdem	1000 TL	3,7
	Selin Fırıncı	1100 TL	4,5
	Ömer Pitt	900 TL	4,1

Diyetisyen Seçme Ve Puanlama:

Hasta mobil uygulamada giriş yaptıktan sonra ana ekranda bulunan 'Diyetisyenlerimiz' bölümünden diyetisyenlerin bilgilerini görerek kendine uygun diyetisyeni seçebilmektedir. Bir hasta birden fazla diyetisyen seçebilir. Hasta üye olduğu diyetisyenleri puanlayabilir ve yorum yazabilir. Bu puan ve yorumlar diğer kullanıcılar tarafından görüntülenebilir.

Mobil Uygulama İçin Diyetisyenlerimiz sayfası:

- Diyetisyenleri ismine göre aratabilirsiniz.
- Burada sıralanmış olan diyetisyenlerin adlarının yanında ki 'puanım' kısmına tıklayarak 1 ile 10 arasında puan verebilirsiniz. Bu puan diyetisyene tüm puan veren kullanıcıların ortalamasını gösterir.
- Diyetisyen adının yanında 1 aylık diyetisyenlik ücreti yazılıdır.



Mesajlaşma:

Hastanın bağlantı kurduğu diyetisyenler mesajlaşma sekmesinde görünür hale gelir. Hasta istediği zaman diyetisyene mesaj yollayabilir. Diyetisyen de aldığı mesajı cevaplayabilir.

Mobil Uygulama İçin Diyetisyenlerimiz sayfası:

- Burada mesajlaştığınız diyetisyen kısa bilgileri.
- Mesajlarınız.
- Mesaj yazıp gönderebileceğiniz bölüm.

Vücut Kitle İndeksi Hesaplama:

Hasta ve diyetisyen ilgili sekmeye içerisindeki gerekli yerleri doldurarak(boy ve kilo) vücut kitle indeksini öğrenebilir.

<

Vücut Kitle İndeksi

160

99

HESAPLA

38,7

< 18.5

AŞIRI ZAYIF

18.5 - 24.9

NORMAL

25.0 - 29.9

HAFİF KİLOLU

30.0 - 34.9

OBEZ

> 35.0

AŞIRI OBEZ

Mobil Uygulama İçin Vücut Kitle İndeksi sayfası:

- Burada boy kısmına boyunuzu, kilo kısmına kilonuzu yazıp hesapla butonuna tıklayarak alt kısımda oluşan vücut kütle indeksinizi görüntüleyebilirsiniz.
- Burada çıkan sonuca göre hangi aralıkta olduğunuzu görebilirsiniz



Oyun:

Hastalar uygulamaya giriş yaptıktan sonra 'Oyun' Sekmesine tıklayarak kendileri için hazırlanmış oyunu görüntüleyebilir ve oynayabilirler. Oyunlardan elde ettikleri puanlar veri tabanında tutulur. Sistem tarafından sıralama oluşturulur ve sırası kullanıcıya gösterilir. Ayrıca oyunlar bilgilendirici oldukları için hastaların yararınadır.

- Süre bitmeden verilen sorulardan cevaplayabildiğiniz kadar doğru cevapladığınız ve doğru başına puan kazandığınız bir oyun

2- Masaüstü Uygulaması (Diyetisyenler İçin)



Diyetisyen masaüstü uygulamasına ilk girişinde proje sahipleri tarafından verilen kendine özel kodla kullanıcı kaydını yapmalı ve kişisel bilgilerini girmelidir. Kodu olmayan diyetisyen uygulamaya kayıt yaptıramaz. Kaydolduktan sonraki girişlerinde 'Giriş Yap' diyerek direkt bilgileriyle giriş yapabilir.

Mail Adresiniz:

Şifreniz:

- Kullanıcı e-mailini buraya yazınız.
- Şifreyi buraya yazınız.

Giriş Yap

Kayıt Ol

- Giriş yapmak için tıklayın
- Kayıt olmak için tıklayın.

[İletişime Geçmek İçin Tıklayınız](#)



Diyetisyen masaüstü uygulamasına ilk girişinde proje sahipleri tarafından verilen kendine özel kodla kullanıcı kaydını yapmalı ve kişisel bilgilerini girmelidir. Kodu olmayan diyetisyen uygulamaya kayıt yaptıramaz. Kaydolduktan sonraki girişlerinde 'Giriş Yap' diyerek direkt bilgileriyle giriş yapılabilir.

Adınız:

Soyadınız:

TC Kimlik Numaranız:

Doğum Tarihiniz:

Telefon Numaranız:

Mail Adresiniz:

Adresiniz:

Deneyiminiz:

Aylık Ücretiniz:

Mezun Olduğunuz Okul:

Şifreniz:

Kayıt Ol



• Kullanıcı kişisel bilgilerini doldurur.

• Şifreyi giriniz.

• Kayıt olmak için tıklayın.

Onay Kodunu
Giriniz


Onayla



Kayıt ol butonuna basıldıktan sonra masaüstü uygulamasının kullanılabilmesi için verilmiş olan kodun girilmesi gerekir



Masaüstü Uygulaması İçin Ana Ekran:



Adınız: Asuman
Soyadınız: Delici
TC No: 12345678998

Toplam Hasta Sayısı: 25
Ortalama Puan: ★★★★★
Aylık Kazanç: 15.500 TL

Hastalarım

Besinler

Diyet Yaz

Mesajlarım

Hesapla

Listelerim

• Bu kutucuk ise hastalarım(var olan hastalarınızı görüntüler) kısmını açar. Buradan da hastalarınızı kontrol edebilirsiniz.

• Bu kutucuğa tıklarsanız mesajlama kısmına geçersiniz ve hastalara konuşma yapabilirsiniz.

• Bu kısım profilimiz hakkında bilgi veriyor. Buraya tıklarsanız diyet listesi oluşturma kısmı açılır ve hastalarınız için diyet listelerinizi oluşturabilirsiniz.

- Bu kutucuk ise besin bilgileri (kalori hesaplama) gibi işlevleri yerine getirebilir.
- Bu kısımda var olan diyet listelerini görüntüleyebilir ve güncelleyebilirsiniz.

• Bu kutucuk vücut kitle indeksini hesaplar ve hangi aralıkta olduğu bilgisine erişim sağlar.

Hastalarım:

Diyetisyen uygulamanın ana ekranında bulunan 'Hastalarım' sekmesine tıklayarak açılan sayfada bir liste ile karşılaşır bu listeden var olan hastalarını arayabilir.

Resim	Hasta Adı	Hasta Soyad	Onay Durumu	Detay
	Abdulkadir	YILDIRIM	<input type="checkbox"/>	Detay Bak
	Ali	DARI	<input checked="" type="checkbox"/>	Detay Bak
	Batuhan	GENC	<input type="checkbox"/>	Detay Bak
	Emir	KARAMAN	<input checked="" type="checkbox"/>	Detay Bak
	Yücel Aytaç	AYGUN	<input type="checkbox"/>	Detay Bak

Masaüstü Uygulaması İçin Hastalarım sayfası:

- Burada bulunan arama kısmına hasta adını yazarak arayabilirsiniz.
- Burada hastalarım listesi yer alır.

Besin Kalori Öğrenme:

Diyetisyen uygulamanın ana ekranında bulunan 'Besin Bilgileri' sekmesine tıklayarak açılan sayfada besinleri arayabilir ve besinlerin temel bilgilerine erişebilir.



Kavurma

Porsiyon(Orta) ▾

Adet: 1

Karbonhidrat
0 gr

%0

Yağ
20,62 gr

%42

Protein
28,53 gr

%58

🔍 Kavurma

	100 Gr	1 Porsiyon(Orta)
Lif	0	0
Kolesterol (mg)	81	81
Sodyum (mg)	959	959
Potasyum (mg)	152	152

Masaüstü Uygulaması İçin Besin Bilgileri sayfası:

- Burada bulunan arama kısmına yiyeceğin adını yazarsanız kaç gramda kaç kalori olacağının bilgisini verir.
- Burada besin bilgileri yer alır.

Diyet Listesi Oluşturma:

Diyetisyen uygulamalarının ana ekranında bulunan 'Diyet Yaz' sekmesine tıklayarak açılan sayfada kişiye özel olacak şekilde hastalarına uygun diyet listeleri oluşturabilir.

Liste Adı: **ID:**

Besin Adı	Kcal	Büyükük	Detay	Ekle
Ayran	Mililitre	▼	<input type="text"/>	Ekle
Bal	Kařık	▼	<input type="text"/>	Ekle
Çorba	Porsiyon	▼	<input type="text"/>	Ekle
Ekmek	Dilim	▼	<input type="text"/>	Ekle
Etli Bakliyat	Porsiyon	▼	<input type="text"/>	Ekle
Fındık	Avuç	▼	<input type="text"/>	Ekle
Meyve	Porsiyon	▼	<input type="text"/>	Ekle
Peynir	Dilim	▼	<input type="text"/>	Ekle
Pilav	Porsiyon	▼	<input type="text"/>	Ekle
Süt	Mililitre	▼	<input type="text"/>	Ekle
Tavuk Göğsü	Porsiyon	▼	<input type="text"/>	Ekle
Yoğurt	Kařık	▼	<input type="text"/>	Ekle
Yumurta	Adet	▼	<input type="text"/>	Ekle

Sabah
2 Yumurta
3 Dilim Ekmek
1 Dilim Peynir
Süt
Bal

Öğle
100 gr Tavuk Göğsü
1 Porsiyon Pilav
Ayran
1 Dilim Ekmek

Ara Öğün
1 Porsiyon Meyve
1 Avuç Fındık

Akşam
1 Kase Çorba
1 Porsiyon Etli Bakliyat
1 Porsiyon Pilav veya Yoğurt

Toplam KCAL:

KAYDET

Masaüstü Uygulaması

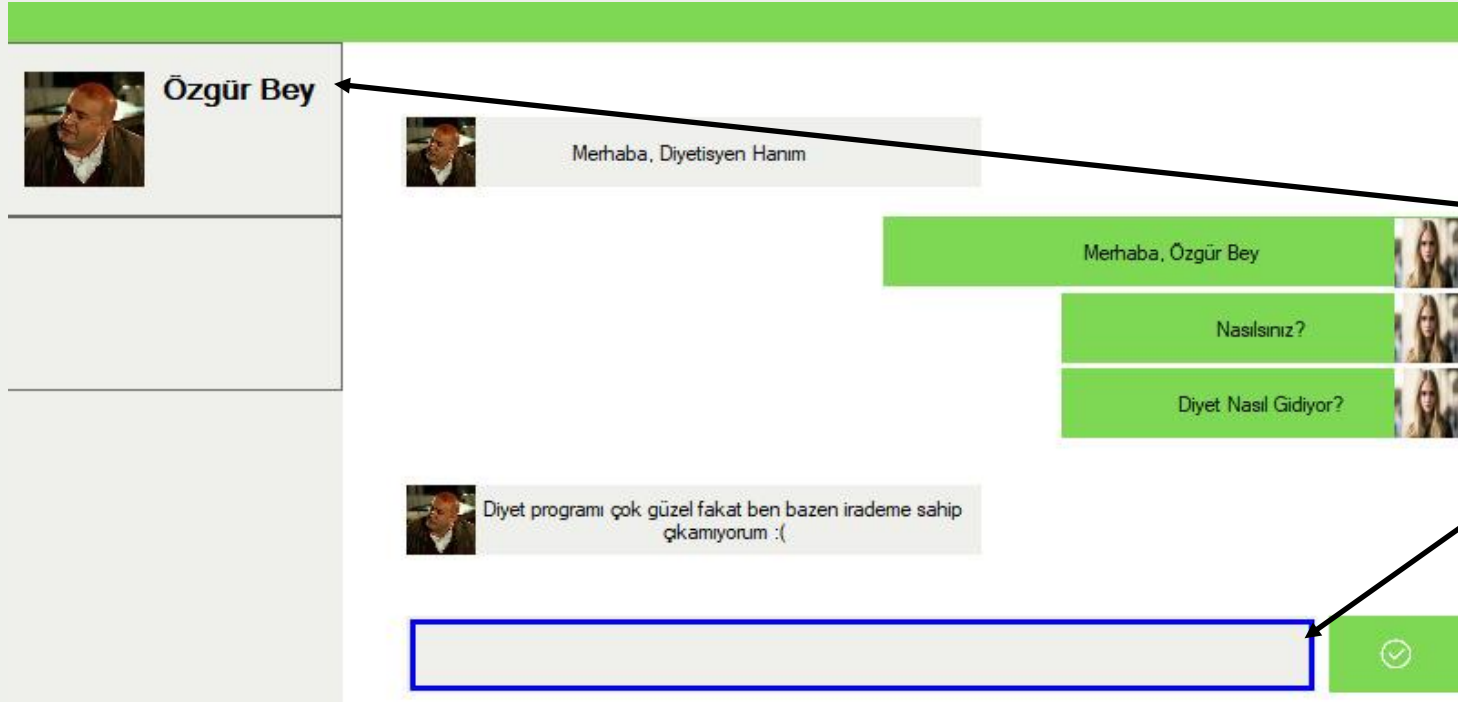
İçin Diyet Listesi Oluşturma sayfası:

- Burada bulunan arama kısmına hastasının adını yazarak ona oluşturacağı liste bölümüne erişir.
- Burada listeyi öğünlere bölünmüş bir halde oluşturur.

Mesajlaşma:

Hastanın bağlantı kurduğu diyetisyenler mesajlaşma sekmesinde görünür hale gelir.

Hasta istediği zaman diyetisyene mesaj yollayabilir. Diyetisyen de aldığı mesajı cevaplayabilir.



Masaüstü Uygulaması İçin Diyetisyenlerimiz sayfası:

- Burada mesajlaştığınız hastanın kısa bilgileri bulunur.
- Mesajlarınız.
- Mesaj yazıp gönderebileceğiniz bölüm.

Vücut Kitle İndeksi Hesaplama:

Hasta ve diyetisyen ilgili sekmeye içerisindeki gerekli yerleri doldurarak(boy ve kilo) vücut kitle indeksini öğrenebilir.

Boy

186

Kilo

90

Hesapla

< 18.5

AŞIRI ZAYIF

18.5 - 24.9

NORMAL

25.0 - 29.9

HAFİF KİLOLU

30.0 - 34.9

OBEZ

> 35.0

AŞIRI OBEZ

Vücut Kitle İndeksiniz 23!

Masaüstü Uygulaması İçin Vücut Kitle İndeksi sayısı:

Burada boy kısmına boy bilgisini, kilo kısmına kilo bilgisini yazıp hesapla butonuna tıklayarak alt kısımda oluşan vücut kütle indeksini görüntüleyebilirsiniz.

Diyet Listesine Erişme:

Diyetisyenin gönderdiği diyet listesi kaydedilir. Diyetisyenlerde kendi gönderdikleri listeleri tekrardan görüntüleyebilirler.



ID:



Görüntüle

Alıcı: Ali Darı Tarih: 30.03.2024

Sabah	Öğle	Ara Öğün	Akşam
2 Yumurta 3 Dilim Ekmek 1 Dilim Peynir Süt Bal	100 Gr Tavuk Göğsü 1 Porsiyon Pilav Ayrar 1 Dilim Ekmek	1 Porsiyon Meyve 1 Avuç Fındık	1 Kase Çorba 1 Porsiyon Etli Bakliyat 1 Porsiyon Pilav veya Yoğurt

Listeyi Sil

Masaüstü Uygulaması İçin Diyet Listelerim sayfası:

- Hastayı id'sinden arayarak bulabilirsiniz.
- Bu listede diyetisyen olan kullanıcı her hastasına uygun hazırladığı diyet listelerini görüntüler.