**Слайд 1**

Калькулятор калорий с оценкой питания.

**Слайд 2**

Моей ***целью*** было создание программы, позволяющей помочь людям поддерживать правильное питание.

После установки цели были поставлены следующие ***задачи***:

1. Узнать точную информацию о правильном питании человека.
2. Написать программу, удобную для использования.

Эту программу я писал не один, поэтому хочу поблагодарить своего коллегу и напарника Марка Шкута, который разрабатывал эту программу вместе со мной.

**Слайд 3**

Многие недооценивают важность здоровья. А ведь здоровье – это самая важная ценность у человека. А одним из ключей к хорошему здоровью является правильное питание. Все хотят прожить долгую и красочную жизнь, имея хорошее здоровье, но не все следуют правильному питанию, что их губит.

Кстати, некоторые источники указывают на то, что у знаменитой американской актрисы Анджелины Джоли есть татуировка с надписью: “Мы есть то, что мы едим”.

**Слайд 4**

Есть определённые показатели калорийности рациона, но для каждой “группы” людей с разным весом, ростом, полом и возрастом существуют свои показатели. Формула Харриса-Бенедикта является уникальной и может помочь рассчитать нужное количество калорий для правильного питания.

Суточные нормы калорий для четырёх групп людей приведены на слайде.

\*Прочитал со слайда\*

Это не всё группы, которые мы использовали в программе, но они основные.

Если говорить о других группах, то особое внимание нужно обращать беременным женщинам. У них калорийность суточного рациона должна составлять с 2500 до 3200 калорий (увеличивая к концу беременности).

Средние показатели калорийности у подростков и детей каждые полгода должны увеличиваться. Увеличение постепенное – с 1200 ккал до 2900 ккал с 1-2 до 13 лет. Также нужно подметить, что очень важно качество получаемых калорий. Ведь, например, получение калорий лишь из хлебобулочных изделий только навредит организму.

Суточная калорийность для юношей – 2200-2500 ккал, для девушек – 1800-2200 ккал.

**Слайд 5**

Данная формула используется для подсчёта суточной калорийности рациона человека. Она была разработана Фрэнсисом Гано Бенедиктом (Francis Gano Benedict — американский химик, физиолог и диетолог, один из пионеров, изучавших скорость метаболизма и потребление кислорода). В 1919 году и не является идеально точной. Её погрешность составляет 5%.

Формулы приведены на слайде.

Важно знать, что если Вы используете приведённую формулу для похудения, безопасно сбавлять калорийность по формуле Харриса Бенедикта можно на 15-20 % от личного показателя

Это почти вся теория, которая была применена в программе.

**Слайд 6**

Перед разработкой программы мы решили убедиться и узнать, действительно ли такая программа нужна людям.

Мы провели исследование, опросив 50 человек возрастом от 12 до 40 лет с вопросом “Если бы у Вас была программа, которая отслеживает Ваше питание и даёт советы для его улучшения, стали бы Вы ей пользоваться?”. Мы удивились результату опроса. 43 человека заявили, что эта программа была бы для них полезна. После этого мы поняли, что потребность в программе действительно есть и принялись за разработку.

**Слайд 7**

Продукт написан на языке программирования *Python*.

В разработке продукта были использованы различные современные технологии. Это *MySQL* и дополнительные библиотеки языка программирования Python (*PyQT5*, *datetime*, *re*, *string*, *sqllite* и другие).

Была также использована среда разработки *PyCharm*.

Разработка проекта велась на сервисе github.

Приступим к обзору итогового продукта.

**Слайд 8**

На данном слайде вы видите самое первое окно, которое появляется при запуске программы в первый раз. Здесь следует указать, соответственно, свой возраст, вес, пол и рост.

**Слайд 9**

После нажатия на кнопку OK, вы попадаете в основное окно программы. В данном окне есть вкладки старт, статистика, советы, очистить прогресс и выход. Начнём разбор каждой из них.

**Слайд 10 – 11**

Итак, кнопка старт. Кликнув на эту кнопку, мы оказываемся в меню, где указываем употреблённый продукт и его количество в граммах. Здесь введён арахис в порции на 100 грамм.

\*переключаю слайд\*

Вот что покажет программа в этом случае. Содержание в порции жиров, белков, углеводов и килокалорий.

**Слайд 12**

Следующая кнопка – статистика. После занесения нескольких приёмов пищи становится информативно окно со статистикой. Здесь представлен график и усреднённые показания за последнюю неделю.

**Слайд 13 – 14**

Далее идёт одна из самых важных вкладок – советы. В данном окне вы, выбрав свой образ жизни, видите усреднённые показатели за неделю, показатели, которые должны быть, при выбранном образе жизни, и советы с указанием возможных развивающихся болезней.

\*переключаю слайд\*

Здесь мы нажали на одну из кнопок, описывающих болезни.