



เอกสารโครงงาน

บันทึกแคลอรีเพื่อสุขภาพ Calories for Healthy

จัดทำโดย

นางสาวเจษรินทร์ สมานทอง 643020039-1

นางสาวริตา ฉิมน้อย 643020488-2

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผศ.ลิลดา อินทรโสธรฉันท

เอกสารฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา SC 312303 Mobile Application Development

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565

สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยการคอมพิวเตอร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คำนำ

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา SC312303 การพัฒนาแอปพลิเคชันบนอุปกรณ์เคลื่อนที่ (Mobile Application Development) ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 ในส่วนของการจัดทำรายงานในครั้งนี้จะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาแอปพลิเคชันคำนวณแคลอรี โครงสร้างของแอปพลิเคชัน การทำงานและความสามารถของแอปพลิเคชัน เป็นต้น ทางคณะผู้จัดทำหวังว่ารายงานนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่อ่านและสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ได้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

คำนำ.....	ข
สารบัญ.....	ค
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 จุดประสงค์ของโครงการ.....	1
1.2 กลุ่มเป้าหมายผู้ใช้งาน.....	1
1.3 หมวดของแอปพลิเคชัน	1
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	1
บทที่ 2 โครงสร้างของแอปพลิเคชัน	2
บทที่ 3 วิธีการใช้งาน.....	3
เอกสารอ้างอิง	

บทที่ 1

บทนำ

1.1 จุดประสงค์ของโครงการ

- 1.1.1) เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันสำหรับการเช็คแคลอรีของอาหารที่ผู้ใช้งานรับประทานในแต่ละวัน
- 1.1.2) เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันสำหรับช่วยคำนวณค่า BMI BMR จากข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง อายุและเพศ

1.2 กลุ่มเป้าหมายผู้ใช้งาน

สำหรับบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจหรือความต้องการที่จะรักษาสุขภาพ และควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน โดยเช็คจากแคลอรีของอาหารที่รับประทาน

1.3. หมวดของแอปพลิเคชัน

- ☐ โปรแกรมเพื่อความบันเทิง
- ☒ โปรแกรมเพื่อสุขภาพ การแพทย์ คนพิการ และผู้สูงอายุ
- ☐ โปรแกรมเพื่อการประยุกต์ใช้งาน
- ☐ โปรแกรมเพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1) ผู้ใช้งานได้ทราบแคลอรีที่รับประทานในแต่ละวัน และช่วยให้รับประทานอาหารไม่เกินแคลอรีที่กำหนด
- 1.4.2) แอปพลิเคชันจะช่วยให้ผู้ใช้งานได้ทราบว่าในแต่ละวันได้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่แล้ว

บทที่ 2

โครงสร้างของแอปพลิเคชัน

แอปพลิเคชัน Calories for Healthy เป็นแอปสำหรับเช็คแคลอรีในอาหารแต่ละชนิด ซึ่งมีผู้ใช้ 1 กลุ่ม คือ บุคคลทั่วไปที่มีความสนใจในการดูแลสุขภาพ มีทั้งหมด 3 เมนู คือ

- หน้า Home จะมี 3 ส่วน

- ส่วนที่ 1 ผู้ใช้งานสามารถกรอกข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง อายุและเพศ เพื่อคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย(BMI) และ คำนวณหาค่าการเผาผลาญพลังงาน(BMR)
- ส่วนที่ 2 ผู้ใช้งานสามารถเพิ่มเมนูอาหารที่รับประทานได้ และสามารถลบหรือแก้ไขได้
- ส่วนที่ 3 ส่วนของบทความ ผู้ใช้งานสามารถคลิกเข้าไปอ่านเนื้อหาได้

- หน้า Menu ผู้ใช้งานสามารถค้นหาชื่อเมนูอาหารได้ และสามารถกดเข้าไปอ่านเนื้อหาได้ ซึ่งเนื้อหาจะบอกชื่ออาหาร แคลอรี และวัตถุดิบของอาหาร

- หน้า Profile ผู้ใช้งานสามารถเช็คค่า BMI จากตารางได้ และสามารถอ่านข้อเสนอแนะได้ว่าค่า BMI แต่ละค่าต้องมีการปฏิบัติตัวอย่างไร และสามารถกดปุ่มออกจากระบบได้

บทที่ 3

วิธีการใช้งาน

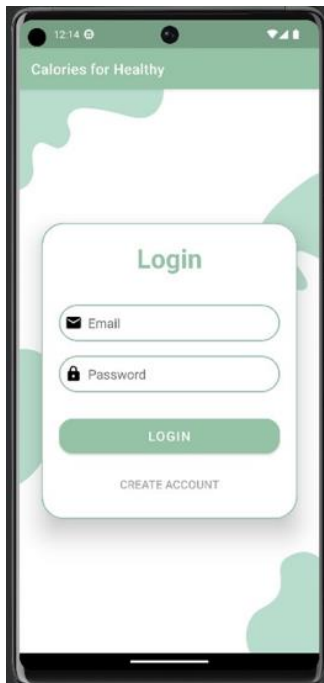
3.1 การใช้งานสำหรับบุคคลทั่วไป

3.1.1 การสมัครสมาชิก

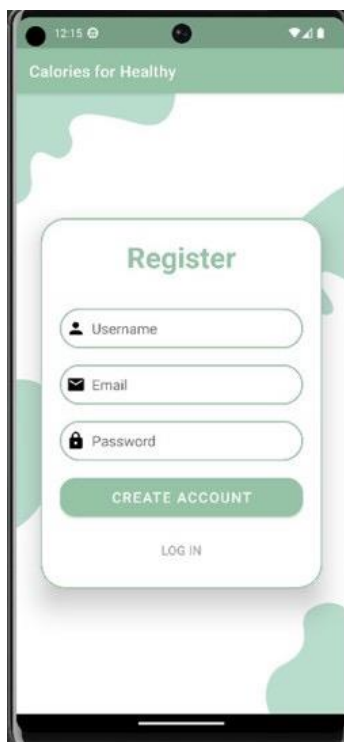
ขั้นที่ 1 ผู้ใช้ทำการเปิดแอปพลิเคชัน



ขั้นที่ 2 ผู้ใช้ทำการกดปุ่ม Create Account



ขั้นที่ 3 กรอกข้อมูล Username Email และ Password และกดปุ่ม Register



ขั้นที่ 4 เมื่อแอปพลิเคชันมาที่หน้า Result จะถือว่าสมัครสมาชิกเสร็จสิ้น

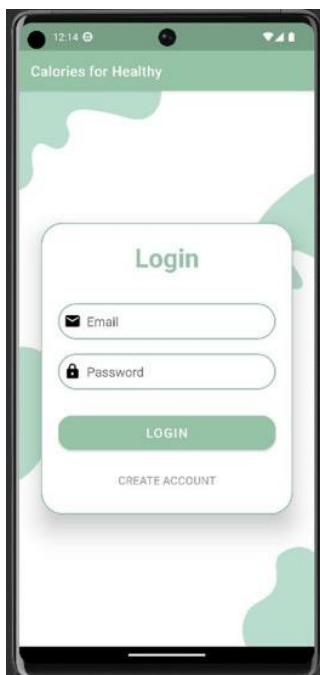


3.1.2 การเข้าสู่ระบบ

ขั้นที่ 1 ผู้ใช้ทำการเปิดแอปพลิเคชัน



ขั้นที่ 2 กรอกข้อมูล Email และ Password และกดปุ่ม Log in (ถ้ายังไม่มี account ให้สมัครสมาชิกก่อน)

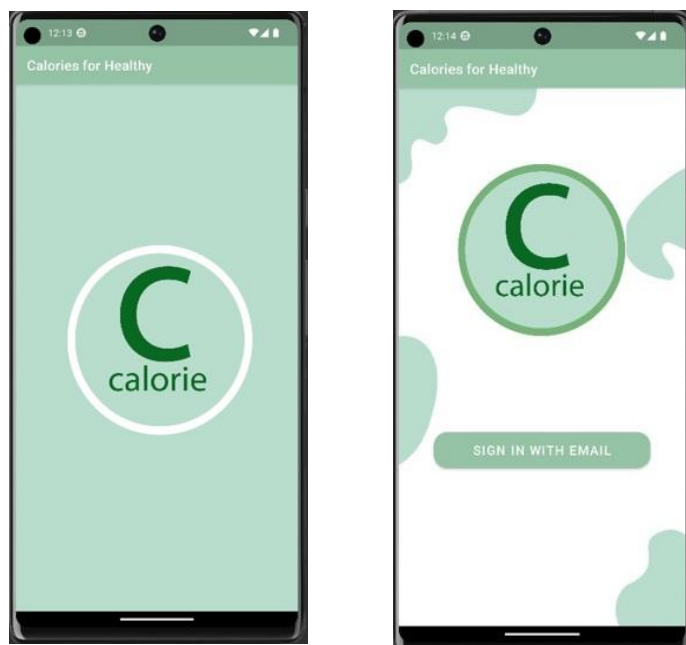


ขั้นที่ 3 เมื่อแอปพลิเคชันมาที่หน้า Result จะถือว่าเข้าสู่ระบบสำเร็จ

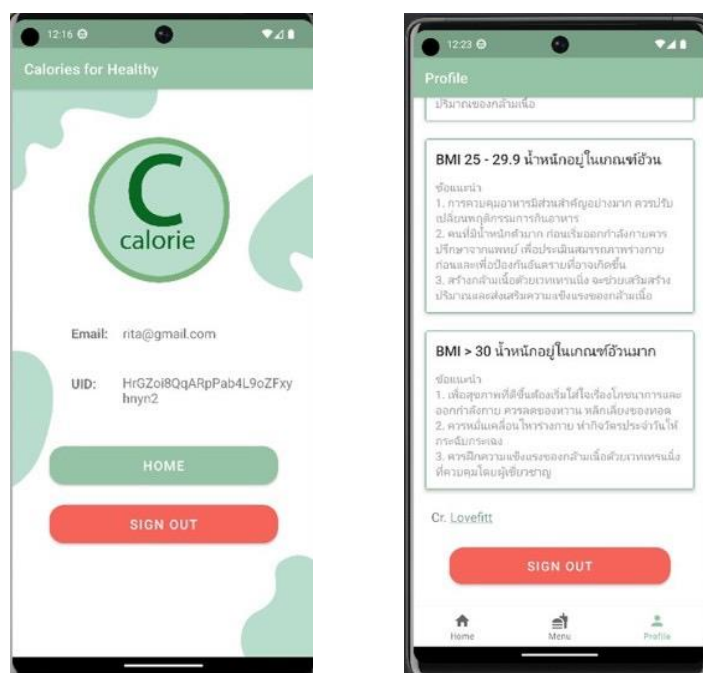


3.1.3 การออกจากระบบ

ขั้นที่ 1 ผู้ใช้ทำการเปิดแอปพลิเคชัน



ขั้นที่ 2 เมื่อแอปพลิเคชันมาที่หน้า Result จะมีปุ่มให้กด Sign out แต่ถ้าผู้ใช้เข้ามาในหน้า Home แล้วสามารถไปที่หน้า Profile ได้ ซึ่งมีปุ่ม Sign out เช่นกัน



ขั้นที่ 3 เมื่อกดปุ่ม Sign out จะกลับมาที่หน้าแรก และสามารถกดปุ่มเพื่อเข้าสู่ระบบได้



3.1.4 การคำนวณค่า BMI และ BMR

ขั้นที่ 1 ผู้ใช้ทำการเปิดแอปพลิเคชัน



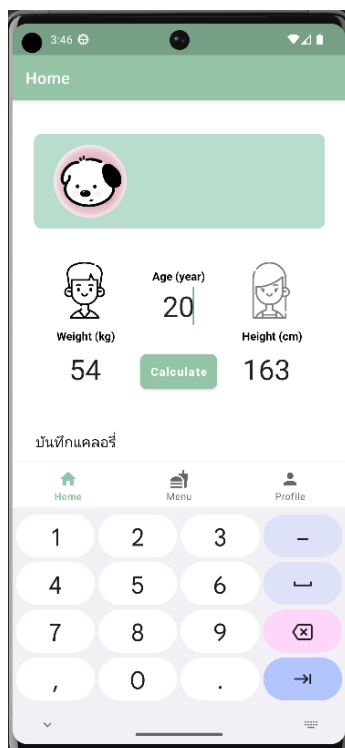
ขั้นที่ 2 เมื่อแอปพลิเคชันมาที่หน้า Result จะมีปุ่มให้กด Home



ขั้นที่ 3 เมื่อกดปุ่ม Home แอปพลิเคชันจะมาที่หน้า Home



ขั้นที่ 4 ผู้ใช้ต้องกรอกน้ำหนัก ส่วนสูง อายุและเลือกเพศ และกดปุ่ม Calculate เมื่อกรอกค่า BMI และ BMR จะแสดงออกมา



ขั้นที่ 5 ถ้าต้องการคำนวณใหม่ สามารถกดปุ่ม Calculate again ได้



3.1.5 การบันทึกแคลอรี

ขั้นที่ 1 ผู้ใช้ทำการเปิดแอปพลิเคชัน



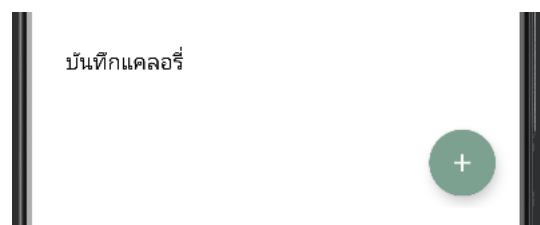
ขั้นที่ 2 เมื่อแอปพลิเคชันมาที่หน้า Result จะมีปุ่มให้กด Home



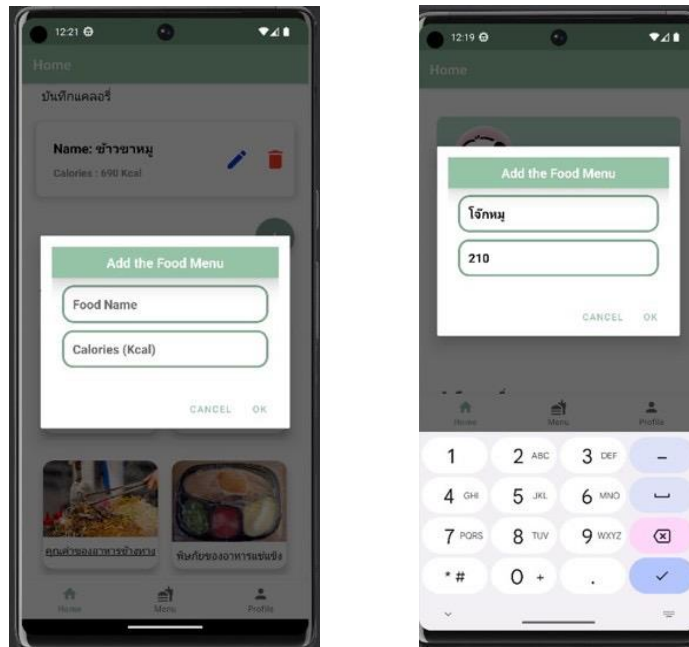
ขั้นที่ 3 เมื่อกดปุ่ม Home แอปพลิเคชันจะมาที่หน้า Home



ขั้นที่ 4 ส่วนของหัวข้อบันทึกแคลอรี จะมีปุ่ม + เพื่อเพิ่มโน้ต



ขั้นที่ 5 กดปุ่ม + กรอกชื่ออาหาร และแคลอรีอาหาร กดปุ่ม ok



ขั้นที่ 6 เพิ่มโน้ตเสร็จสิ้น สามารถทำแบบนี้ได้เรื่อยๆ



3.1.6 การลบบันทึกแคลอรี

ขั้นที่ 1 ผู้ใช้ทำการเปิดแอปพลิเคชัน



ขั้นที่ 2 เมื่อแอปพลิเคชันมาที่หน้า Result จะมีปุ่มให้กด Home



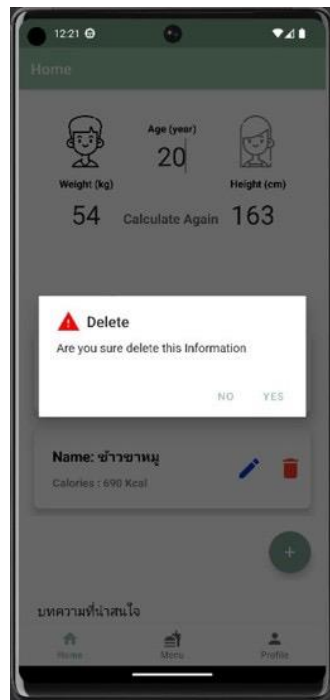
ขั้นที่ 3 เมื่อกดปุ่ม Home แอปพลิเคชันจะมาที่หน้า Home



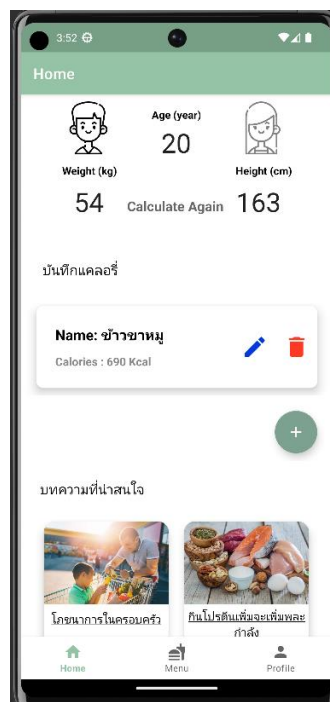
ขั้นที่ 4 ส่วนของหัวข้อบันทึกแคลอรี ถ้าเพิ่มโน้ตแล้ว จะมีปุ่มถังขยะ ซึ่งจะทำการลบโน้ตออก



ขั้นที่ 5 เมื่อกดปุ่มถึงขยะ ขึ้นข้อความเพื่อยืนยันว่าต้องการลบจริงหรือไม่ ถ้าต้องการลบให้กดปุ่ม ok



ขั้นที่ 6 เมื่อกดปุ่ม ok โน้ตที่เลือกจะหายไป ถือว่าลบเสร็จสิ้น



3.1.7 การแก้ไขบันทึกแคลอรี

ขั้นที่ 1 ผู้ใช้ทำการเปิดแอปพลิเคชัน



ขั้นที่ 2 เมื่อแอปพลิเคชันมาที่หน้า Result จะมีปุ่มให้กด Home



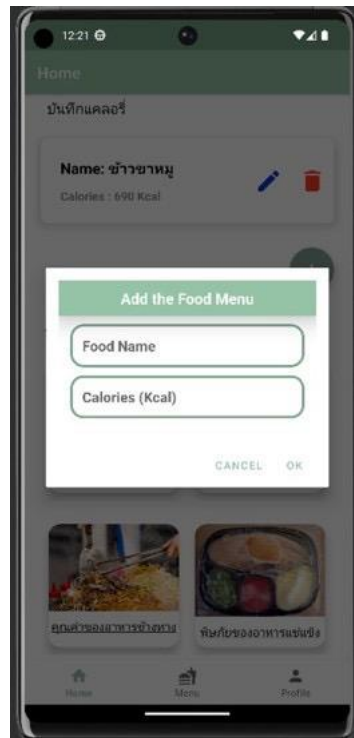
ขั้นที่ 3 เมื่อกดปุ่ม Home แอปพลิเคชันจะมาที่หน้า Home



ขั้นที่ 4 ส่วนของหัวข้อบันทึกแคลอรี ถ้าเพิ่มโน้ตแล้ว จะมีปุ่มดินสอ ซึ่งจะทำการแก้ไขโน้ต



ขั้นที่ 5 เมื่อกดปุ่มดินสอ จะขึ้นให้แก้ไข โดยการกรอกชื่ออาหารและแคลอรีอาหาร เมื่อกรอกเสร็จให้กดปุ่ม ok



ขั้นที่ 6 เมื่อกดปุ่ม ok โฉนดจะถูกแก้ไข ถือว่าการแก้ไขเสร็จสิ้น



3.1.8 การอ่านบทความ

ขั้นที่ 1 ผู้ใช้ทำการเปิดแอปพลิเคชัน



ขั้นที่ 2 เมื่อแอปพลิเคชันมาที่หน้า Result จะมีปุ่มให้กด Home



ขั้นที่ 3 เมื่อกดปุ่ม Home แอปพลิเคชันจะมาที่หน้า Home



ขั้นที่ 4 ส่วนของหัวข้อบทความที่น่าสนใจ จะมีบทความให้เลือกอ่าน



ขั้นที่ 6 เมื่อกดที่ชื่อของบทความ ลิ้งก์จะพาไปที่เว็บไซต์ของตัวบทความ จะถือว่าการทำงานเสร็จสิ้น



3.1.9 การเช็คดูแคลอรีและวัตถุดิบของอาหาร

ขั้นที่ 1 ผู้ใช้ทำการเปิดแอปพลิเคชัน



ขั้นที่ 2 เมื่อแอปพลิเคชันมาที่หน้า Result จะมีปุ่มให้กด Home



ขั้นที่ 3 เมื่อกดปุ่ม Home แอปพลิเคชันจะมาที่หน้า Home ให้ผู้ใช้กดปุ่ม Menu



ขั้นที่ 4 จะมีชื่ออาหารและแคลอรีของอาหารแต่ละประเภทให้ผู้ใช้งานสามารถกดปุ่มค้นหาได้เพื่อย่นระยะเวลาการเลื่อนหาเมนู



ขั้นที่ 5 เมื่อเลือกเมนูได้แล้ว ให้กดคลิกไปที่เมนูนั้น แอปพลิเคชันจะพามาที่หน้ารายละเอียดของอาหาร ซึ่งจะมีข้อมูลวัตถุดิบ แคลอรี และชื่ออาหาร และสามารถกดปุ่ม <- เพื่อย้อนกลับไปหน้า Menu ได้

3.1.10 การดูตารางค่า BMI และข้อแนะนำ



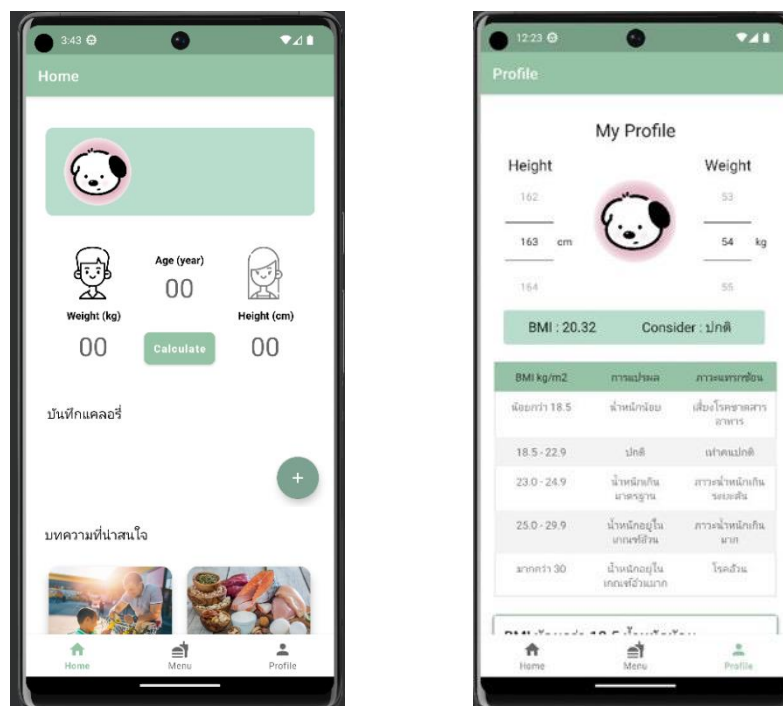
ขั้นที่ 1 ผู้ใช้ทำการเปิดแอปพลิเคชัน



ขั้นที่ 2 เมื่อแอปพลิเคชันมาที่หน้า Result จะมีปุ่มให้กด Home



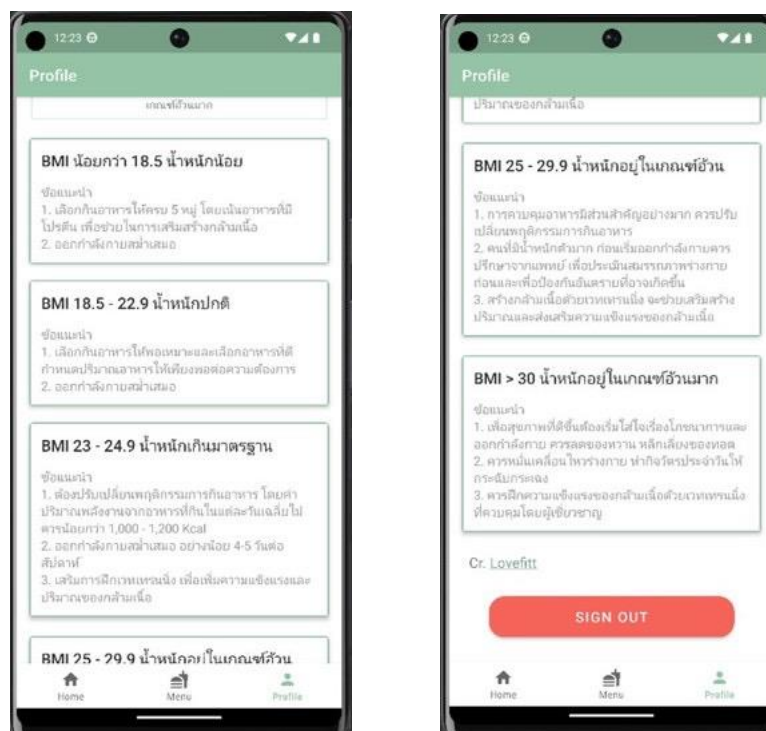
ขั้นที่ 3 เมื่อกดปุ่ม Home แอปพลิเคชันจะมาที่หน้า Home ให้ผู้ใช้กดปุ่ม Profile



ขั้นที่ 4 จะมีตารางค่า BMI ให้ดู ซึ่งจะบอกว่า BMI ของผู้ใช้อยู่ในระดับที่ปกติหรือไม่ แต่ละระดับมีภาวะแทรกซ้อนอะไรบ้าง



ขั้นที่ 5 เมื่อดูตารางเสร็จ สามารถเลื่อนหน้าจอมาดูคำแนะนำของแต่ละค่า BMI ได้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไรให้สุขภาพแข็งแรง



เอกสารอ้างอิง

1. โรงพยาบาลสมิติเวช ไซนาทาวน์. (2017). วิธีคำนวณค่า BMI สูตรคำนวณดัชนีมวลกาย บอกอะไรได้บ้าง. สืบค้นเมื่อ 11 มกราคม 2566, จาก <https://www.samitivejchinatown.com/th/health-article/BMI-calculator>
2. พรินา. (2022). 6 วิธีการ “คำนวณแคลอรีอาหาร” ง่าย ๆ สำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก!. สืบค้นเมื่อ 11 มกราคม 2566, จาก <https://www.wongnai.com/food-tips/how-to-calculate-food-calories>
3. Fatnever. (ม.ป.ป). คำนวณการเผาผลาญพลังงาน (BMR). สืบค้นเมื่อ 11 มกราคม 2566, จาก <https://www.fatnever.com/bmr/>
4. Beauty Editor. (2019). วิธีนับแคลอรี สำหรับคนลดน้ำหนัก. สืบค้นเมื่อ 11 มกราคม 2566, จาก <https://www.wongnai.com/beauty-tips/how-to-count-calories>
5. hd สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่. (2020). รวมบทความเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการอื่นๆ. สืบค้นเมื่อ 11 มกราคม 2566, จาก <https://hd.co.th/group-food-and-nutrition-etc>
6. sanook. (ม.ป.ป.). ตารางแคลอรีในอาหาร ผัก ผลไม้ เครื่องดื่ม. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2566, จาก <http://event.sanook.com/health/calories/>