

# JEGYZŐKÖNYV

## Webprogramozás és design

Egészséges táplálkozás alapjai: Mit jelent az egészséges életmód?

Készítette: **Ródé Martin**

Neptunkód: **DRPPXL**

Dátum: 2024. 12. 05.

**Sárospatak, 2024**

## **Tartalomjegyzék:**

<b>TARTALOMJEGYZÉK:</b> .....	<b>2</b>
<b>BEVEZETÉS</b> .....	<b>3</b>
<b>1. A PROJEKT BEMUTATÁSA – RÖVID BEMUTATÓ</b> .....	<b>4</b>
1.1 A PROJEKT MAPPA ÉS FÁJL SZERKEZETE .....	5
1.2 A PROJEKT FELÉPÍTÉSE .....	5
<b>2. FELADATOK RÉSZLETEZÉSE</b> .....	<b>6</b>
2.1 HTML OLDALAK BEMUTATÁSA .....	6
2.2 KALKULÁTOR MŰKÖDÉSE.....	7
2.3 A PROJEKT KIHÍVÁSAI .....	7
2.4 FELHASZNÁLÓI ÉLMÉNY (UX) FEJLESZTÉSE .....	7
2.5 TESZTELÉSI FOLYAMATOK .....	7
<b>3. FELHASZNÁLT TECHNOLOGIÁK</b> .....	<b>8</b>
<b>4. FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEK</b> .....	<b>8</b>
<b>5. FELHASZNÁLT IRODALOM</b> .....	<b>8</b>

## **Bevezetés**

Az "Egészséges táplálkozás - HTML oldal projekt" célja, hogy informatív, könnyen kezelhető és esztétikusan kialakított weboldalt hozzon létre, amely bemutatja az egészséges életmód alapjait. Az oldal segít az olvasóknak megérteni, miért fontos az egészséges táplálkozás, milyen előnyei vannak, és gyakorlati tippeket nyújt a mindennapi életbe való beépítéséhez. Számomra nagyon fontos ez a téma, mivel az elmúlt kb. 3 évemet ilyen életstílus mellett töltöttem és mára már az életem részévé vált az egészséges táplálkozás, illetve a rendszeres testmozgás – konditermi edzés.

Szeretnék mindenkit ösztönözni is ezáltal, hogy igenis tegyünk az egészségünk érdekében, mert azt nem lehet pénzzel megvenni.

*„No man has the right to be an amateur in the matter of physical training. It is a shame for a man to grow old without seeing the beauty and strength of which his body is capable.”*

-Socrates (469-399 BC)

A projekt során különböző HTML oldalak készültek, melyek különböző témaköröket dolgoznak fel, például:

- Táplálkozás alapelvei
- Előnyök interaktív kalkulátorral
- Egészséges receptek - az oldal célközönsége minden korosztály, aki szeretne többet megtudni az egészséges táplálkozásról.

## **1. A projekt bemutatása – Rövid bemutató**

Az "Egészséges táplálkozás alapjai – Mit jelent az egészséges életmód?" – HTML projekt egy ismeretterjesztő weboldal, amely átfogó információkat nyújt az egészséges életmód alapjairól, különös tekintettel a táplálkozásra. A projekt célja, hogy informatív és felhasználóbarát módon segítse az érdeklődőket az egészségesebb életmód kialakításában, valamint praktikus tanácsokat és eszközöket biztosítson mindennapi életükhöz.

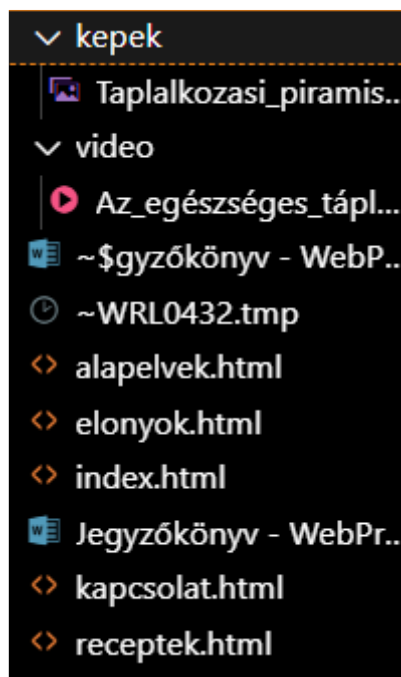
A weboldal több fő témakörre oszlik, amelyek külön fájlokban kerülnek bemutatásra. Ezek közé tartoznak az egészséges táplálkozás alapelvei, a táplálkozás előnyei egy interaktív kalkulátorral, valamint egyszerű és ízletes receptek, amelyek megkönnyítik a tudatos étrend kialakítását. A projekt célja, hogy szemléletes és érthető formában kínáljon megoldásokat a látogatók számára, ösztönözve őket az egészséges életmód iránti elköteleződésre.

A HTML dokumentumokat CSS-sel és JavaScript-tel egészítjük ki, hogy az oldal vizuálisan vonzó és interaktív legyen. Ez a kombináció biztosítja a modern, esztétikus és funkcionális felhasználói élményt.

## 1.1 A projekt mappa és fájl szerkezete

A projekt mappa az alábbi fájlokat tartalmazza:

- index.html: A főoldal, amely összefoglalja a weboldal témáját.
- alapelvek.html: Az egészséges táplálkozás alapelveit bemutató oldal.
- elonyok.html: Az egészséges táplálkozás előnyeit bemutató oldal, interaktív kalóriaszámító kalkulátorral.
- receptek.html: Egyszerű, egészséges recepteket tartalmazó oldal.
- kapcsolat.html: Az oldal készítőjének elérhetőségeit tartalmazó kapcsolatfelvételi űrlap. A fájlok egy közös stíluslapot (CSS) használnak, amely biztosítja a konzisztens megjelenést.



## 1.2 A projekt felépítése

- HTML: Az oldal alapstruktúráját határozza meg.
- CSS: A megjelenést szabályozza, például a színek, betűtípusok és elrendezések.
- JavaScript: Az interaktív elemek, például a kalkulátor működéséért felelős.

## **2. Feladatok részletezése**

### **2.1 HTML oldalak bemutatása**

- Index.html: Rövid bevezetés az oldal tartalmába, linkek az aloldalakhoz.
- Alapelvek.html: Az egészséges táplálkozás elméleti alapjait mutatja be, például a tápanyagok és a kiegyensúlyozott étrend jelentőségét.
- Elonyok.html: Az egészséges táplálkozás előnyeit ismerteti. Egy JavaScript alapú kalóriaszámító segít meghatározni a napi energiaszükségletet.
- Receptek.html: Könnyen elkészíthető, egészséges ételek receptjeit mutatja be képekkel és lépésről lépésre.

## **2.2 Kalkulátor működése**

A kalkulátor a felhasználótól a következő adatokat kéri:

- Testsúly (kg-ban)
- Magasság (cm-ben)
- Aktivitási szint (pl. ülő életmód, mérsékelt aktivitás stb.)
- Nem (férfi/nő) - A JavaScript kód a megadott adatok alapján kiszámítja a napi kalóriaszükségletet a BMR (alapanyagcsere) képlete segítségével.

## **2.3 A projekt kihívásai**

A fejlesztés során több technikai és tartalmi kihívás is felmerült, amelyek megoldása fontos része volt a projekt sikeres megvalósításának:

- Reszponzív dizájn biztosítása: A weboldal mobilbaráttá tétele érdekében CSS media query-ket alkalmaztam. Ez biztosítja, hogy a tartalom különböző eszközökön (telefon, tablet, számítógép) egyaránt jól jelenjen meg.
- Interaktív funkciók kialakítása: A JavaScript alapú kalkulátor fejlesztése során ügyeltem az egyszerű használhatóságra és a hibakezelésre.
- Tartalom strukturálása: Az információk rendszerezése során figyelembe vettem az olvasók igényeit, hogy könnyen navigálható és érthető legyen az oldal.

## **2.4 Felhasználói élmény (UX) fejlesztése**

- Letisztult megjelenés: A dizájn minimalista stílusban készült, hogy a felhasználók figyelmét ne tereljék el felesleges vizuális elemek.
- Navigációs menü: Egy egyszerű, jól áttekinthető navigációs menü biztosítja a könnyű hozzáférést az aloldalakhoz.
- Gyors betöltési sebesség: Optimalizáltuk a képeket és minimalizáltuk a CSS- és JavaScript-fájlokat a gyorsabb betöltés érdekében.

## **2.5 Tesztelési folyamatok**

A projekt befejezése előtt a weboldalt különböző környezetekben és eszközökön teszteltem:

- Böngészők közötti kompatibilitás: Az oldal tesztelése Chrome, Firefox, Safari és Edge böngészőkben.
- Eszközök közötti tesztelés: A weboldal működésének ellenőrzése laptopon, okostelefonon és tableten.
- Hibajavítások: A tesztek során felmerült hibák (pl. nem működő gombok, elcsúszott elrendezés) kijavítása.

### 3. Felhasznált technológiák

Ebben a projektben különféle technológiák és eszközök segítették a fejlesztést:

- **HTML:** Az oldal szerkezetének megteremtésére szolgált.
- **CSS:** A vizuális megjelenést, például a színek, betűtípusok és elrendezések stílusát szabályozta.
- **JavaScript:** Az interaktív elemek, például a kalkulátor működtetéséhez és a dinamikus tartalmak kezeléséhez használtuk.
- **Git verziókezelő:** A projekt forráskódjának tárolására és a verziók követésére szolgált.
- **Szövegszerkesztők:** Visual Studio Code vagy más IDE a kód írására és tesztelésére.

### 4. Fejlesztési lehetőségek

A projekt további bővítésére is számos lehetőség áll rendelkezésre:

- Új funkciók hozzáadása: Például személyre szabott étrendajánló vagy interaktív kvízek az egészséges táplálkozásról.
- További aloldalak: Olyan témák hozzáadása, mint az egészséges mozgásformák vagy mentális egészség.
- Közösségi média integráció: Az oldal tartalmának megosztási lehetősége Facebookon, Instagramon vagy más platformokon.
- Többnyelvűség: Az oldal fordítása más nyelvekre, hogy szélesebb közönséget érhessen el.

### 5. Felhasznált irodalom

- Saját kútforrás – az elmúlt évek tapasztalatai alapján.
- Források a táplálkozás alapelveiről: Táplálkozástudományi cikkek, WHO ajánlások.
- JavaScript kalkulátor: Fejlesztői dokumentációk, interaktív példák.
- Receptek inspirációja: Online egészséges receptgyűjtemények.