

POLITECHNIKA ŚLĄSKA W GLIWICACH WYDZIAŁ ELEKTRYCZNY

Instytut Elektrotechniki i Informatyki

**PROJEKT INŻYNIERSKI**

**Temat projektu inżynierskiego w języku polskim**

**Temat projektu inżynierskiego w języku angielskim**

Student: **Roger Paul Skrzypczyk**  
Nr albumu: xxxxxx

Studia: (Rodzaj studiów np. Stacjonarne, Niestacjonarne) I stopnia  
Kierunek: Informatyka  
Specjalność: Inżynieria elektryczna

Prowadzący: (tytuł naukowy) Imię NAZWISKO  
Recenzent: (tytuł naukowy) Imię NAZWISKO

Contents

Test43

Ludzie coraz chętniej prowadzą zdrowy tryb życia. Przez co jest większe zapotrzebowanie na strony przeznaczone tej dziedzinie. Jednym z głównych czynników zdrowego trybu życia jest dieta. Często błędnie postrzegana jako deficyt kaloryczny. Dieta może służyć zarówno utracie jak i przyroście masy ciała. Istnieje wiele sposób na sporządzenie diety.

Możemy udać się do dietetyka i poprosić go o sporządzenie diety, ułożyć ją samodzielnie lub przy pomocy przeznaczonych do tego stron internetowych.

Jednym z popularniejszych sposobów w ostatnich latach jest liczenie kalorii oraz makroskladników. W zupełności wystarczające dla osób które po prostu chcą zwiększyć lub zmniejszyć masę ciała.

Osobami najczęściej stosującymi dietę są sportowcy.

W dzisiejszych czasach zależy nam na czasie. Przez co ludzie jedzą szybko, nie zwracają uwagi na to co spożywają. Chcemy zrobić coś jak najmniejszym kosztem czasu.

Istnieje wiele stron odnoszących się do tematyki dietetycznej. Większość posiada nadmiar informacji.

Statystyki przeprowadzone w Polsce na przełomie 10 lat:

tabela1.

Tabela2.

Tabela3.

Technologie użyte w projekcie

-Visual studio 2015

-Github – Odpowiedzialny za kontrolowanie wersji projektu i wszystkich zmian z nim związanych.

-SourceTree – Narzędzie pomocnicze pozwalające na lepszą wizualizację i przyśpiesznie pracy.

ASP.NET.Core 1.0 – to nowy framework firmy Microsoft, którego głównymi założeniami są:

-Otwarte oprogramowanie (Open-Source). Jest to bardzo korzystne dla rozwoju projektu. Każdy użytkownik może mieć wpływ na kod źródłowy co przyczyni się do większej niezawodności oraz optymalizacji oprogramowania.

-Obsługa multiplatformowa dzięki czemu nie tylko użytkownicy Windowsa ale także iOS i Linuxa będą mieli możliwość pracy z frameworkiem.

-Modularność poprzez paczki NuGeta. Umożliwia wstrzykiwanie do projektu tylko tych modułów, które są potrzebne. Możliwość wyłączenia nawet podstawowych funkcjonalności min. sesji, MVC czy też używanie plików statycznych. Pozwala to na przyśpieszenia pracy jak i kompilacji samego frameworka poprzez usunięcie zbędnego kodu.

Sposób liczenia makroskładników

Makroskładiki powinny zostać dobrane indywidualnie w zależności od celu i zapotrzebowania energetycznego danej osoby. Podstawowymi makroskładnikami diety są białka, węglowodany oraz tłuszcze.

Zakłada się że na:

* 1 gram białka przypada 4 kCal
* 1 gram węglowodanów przypada 4 kCal
* 1 gram tłuszczów przypada 9 kCal

Makroskładniki nie są sobie równe. Z 20g węglowodanów zaczerpniętych z cukru a 20g węglowodanów z ryżu inaczej oddziałują na organizm.

Dla osób ćwiczących przykładowym podziałem makroskładników jest

wysoko tłuszczowa

wysoko węglowodanowa

(Do zrobienia)Dla przykładu osoby ważącej 70 kg