Хүнснээс авах илчлэг тооцох, хоолны төлөвлөгөө гаргах болон жингээ хянах аппликэйшн.

Calculate calories, meal planning and weight monitor application

**Зорилго**

Хэчнээн хүн өөрийн өдрийн илчлэг болон усны хэмжээ цаашлаад шимт тэжээлийн чанарыг тодорхойлж чаддаг бол ?

Эрүүл мэндийн судалгаанаас үзэхэд өөрийн жингээ тэмдэглэж явснаар хүссэн үр дүндээ илүү хурдан хүрдэг байна. Ус бол хүний биед нэн шаардлагатай зүйлсийн нэг билээ. Тэгвэл усыг бага эсвэл хэт их ууснаар эрүүл мэндэд аюултай тул өөрийн өдрийн усны хэмжээг зөв тодорхойлж тодорхой цагуудад уух нь чухал юм.

Хүн өдөрт хэрэглэх илчлэгийн хэмжээгээ зөв олж түүндээ тохирсон хоол хүнс хэрэглэх нь маш чухал. Тиймээс тус судалгааны ажил нь хэрэглэгч өөрийн жингээ хянадаг, өдрийн илчлэг болон усны хэмжээг тодорхойлж түүндээ тохирсон хоол хүнсний төлөвлөгөө гаргаж болдог хэрэглэгчийн эрүүл мэндийг дэмжих зорилготой юм.

Удирдагч багш: Б.Доржнамжирмаа

Боловсруулсан: Манлайбаатар Түвшинтөр

Анги: Програм хангамж

Оюутны ID: 16B1SEAS0727