المقدمة 1.1

# التغدية شيئ ضروري لحياة ونمو الانسان بل والحفاظ علي صحته فالغداء بمثابة الوقود الذي يحركه . لتغدية سليمة لابد ان تكون المواد الغدائية التي يتناولها كل فرد متكاملة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض الإنسان إلي مشاكل صحية لان العادات التي يتبعها الشخص طيلة حياته تبداء منذ الطفولة ومن الصعب تغيرها في الكبر لذلك سيتيم انشاء نظام لي نشر ثقافة الجسم السليم في العقل السليم[1].

يعرف الغذاء بأنه: أي مادة صلبة أو سائلة تزود الجسم بالعناصر الغذائية و ينتج عن استهلاكها الطاقة و النمو و صيانة الجسم و التكاثر و تنظيم العمليات الحيوية في الجسم [2]. كما يحتوي الغذاء على العناصر الغذائية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها أو لا يستطيع تصنيعها بكميات كافية، الأمر الذي يحتم ضرورة الحصول عليها عن طريق الغذاء. وتعد عملية التغذية مثالا للاتصال بين البيئة الخارجية والجسم البشري، إذ تحتوي المواد الغذائية على المواد الكيميائية الحيوية اللازمة لحياة الإنسان التي لها تأثير على وظائف الجهاز العصبي المركزي فضلا عن تأثيرها الفعال على سير العمليات البيولوجية للجسم [2].

يُعرّف الغذاء الصحي على أنّه مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة للمحافظة عليه، كما تزويده بالطاقة، وتشمل هذه العناصر الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، بالإضافة إلى المعادن، والفيتامينات، والماء[3]. و يساعد على الوقاية من الإصابة بالأمراض غير السارية، مثل أمراض القلب ،السكري،والسرطان [4]. في الحقيقة تبدأ الممارسات الغذائية الصحية في مرحلة مبكرة من حياة الإنسان؛ حيث تساعد الرضاعة الطبيعية على النمو الصحي، والنمو المعرفي، فضلاً عن فوائدها الصحية الأخرى على المدى الطويل، كالحد من خطر إصابة الإنسان بالسمنة أو زيادة الوزن وبعض الأمراض غير السارية في وقت لاحق من حياته [3].

اما بالنسبة لهذا المشروع سيتم تنفيذ نظام الكتروني مخصص للتغذيه الصحيه والمتوفر بالغة العربية عبر موقع الألكتروني و تطبيق هاتف محمول والذي يعمل علي نظام تشغيل الاندرويد ، اذا يوفر الموقع بعض الاسئلة المختارة من قبل اخصائيين تغذية التي تمكن النظام من انشاء نظام غذائي خاص بالمستخدم وكما يقوم التطبيق بعرض النظام الغذائ وتذكير المستخدم بالالتزام واداء التمارين الرياضيه ، كما يوفر النظام الوقت والجهد، ويقوم علي المساعدة بتوفير الوعي الصحي .

**2.1 الدافع وراء المشروع:**

تعددت الاسباب التي دعت فريق المشروع الي اختيار هذه الفكرة ومن اهمها:

* اغلب مواقع التغذيه الصحيه لاتدعم اللغه العربيه مدعومه بالغات اجنبيه اخرى.
* انتشار الامراض منها السمنه والسكري وامراض القلب.
* قلة الوعي في التغذيه الصحيه.
* تسهيل عملية التواصل مع اخصائي التغذيه لتقليل من رهبة الذهاب اليهز

ونظرا لكل هذه الاسباب قررنا نحن كفريق مشروع بناء هذا النظام وهو عباره عن نظام يعمل علي انشاء نظام غذائي صحي متوفر بلغة العربيه يحتوي علي عدت انظمة غذائيه وتمارين رياضيه .

**3.1 نطاق المشروع :**

يشمل هذا النظام موقع الكتروني وتطبيق للهاتف الذكي الذي يعمل علي نظام التشغيل الأندرويد فقط ، وصمم هذا النظام للمهتمون بالتغذية الصحية للوقاية من الامراض التي تسببها التغذية الغير صحية ويشمل جميع الفئات العمرية وللأشخاص الذين يعانون من هذه الأمراض المزمنة .

**4.1 اهداف المشروع:**

يهدف المشروع المقترح لتحقيق النقاط الاتية :

* نشر تقافة التغدية الصحية
* مساعدة الأشخاص الذين يعانون الامراض السمنة
* توفير الحميات العذائية للمرضى و الاطعمة الخاصة
* تمكين جميع الفئات العمرية من الاستفادة من هذا النظام
* مساعدة الاشخاص الذين يعانون من صعوبة إيجاد الوجبات الصحية
* إعطاء الفرصة للأشخاص ذوي الدخل المحدود المهتمة بالتغدية الصحية
* بما ان النظام يحتوي علي تطبيق هاتف محمول فهذا يساعد علي التقيد و الالتزام بالنظام الغذائي

**5.1 محتوي المشروع**

**الباب الأول :مقدمة**

تتضمن هذه المرحلة اعطاء لمحة بسيطة عن المشروع ، وتعيين حدود نطاقه، وتحديد اهدافه والدافع من وراء اختيار فكرة هذا المشروع.

**الباب الثاني : الدراسة والتخطيط**

سيتم في هذا الباب التخطيط الكامل لتنفيذ كافة مراحل المشروع من حيث وصف النظام القائم ودراسة النظام المقترح ، ودراسة الجدوى منه ، وتحليل المخاطر ، واعداد الجدول الزمني لتنفيذ المشروع.

**الباب الثالث: التحليل**

خلال هذه المرحلة يقوم فريق المشروع بتحديد متطلبات المشروع سواء كانت وظيفية ام غير وظيفية عن طريق تقنيات مناسبة في جمع المتطلبات ، كذلك اعطاء وصف تفصيلي للنظام ، المقترح كما يقوم ايضا بعرض بعض من مخطاطات النمذجه لتوضيح طريقة سير عمل النظام .

**الباب الرابع التصميم**

في مرحلة التصميم ، يضع فريق المشروع الافكار المتعلقة بشكل الخارجي لتطبيق و الموقع الالكتروني حيث يتم تصميم الوجهات المبدئية التي يتكون منها النظام ، كما يتم ايضا تصميم الجداول التي يحتاجها لبناء قواعد البيانات .

**الباب الخامس :التنفيذ**

تعد مرحلة التنفيذ احدى مراحل دورة حياة النظام ، اذ يتم من خلالها تحديد اللغات والأدوات المستخدمة في بناء المشروع كما يتم تنفيذ النظام فعليا اعتمادا علي ماتم التوصل اليه سابقا من تصميم واجهات وتصميم قواعد البيانات .

**الباب السادس : الاختبار والنتائج**

في هذه المرحلة ، يقوم فريق المشروع بختبارالنظام المعني والتأكد من انه يقوم بكافة الوظائف المقترحه ، ضمن المتطلبات المحدد سابقا، ومن ثم يتم تقييم نتائج هذا الاختبار.

التخطيط

وصف النظام القائم:

هناك طرق للحصول علي نظام غذائي اما با الطريقه التقليدية التي يذهب فيها الشخص الي اخصائي تغذية او عن طريق الذهاب الى الصالات الرياضية أوالبحث عن مواقع خاصة بالتغذية في الانترنت بالنسبة لطريقة التقلدية تكون كالاتي يبحث الشخص عن أخصائي تغدية ثم يتصل لحجز موعد لدى اخصائي تغذيه عند الحصول علي الموعد يذهب الشخص الي أخصائي التغذية وينتظر دوره ثم يدخل إلي الاخصائي ويقوم الاخصائي بطرح أسئلة علي الشخص مثلا (طولك ،عمرك،امراض مزمنة ) وغيرها ليتم إنشاء نظام غذائي صحي خاص بهذا الشخص ومن تم ينبغي علي الشخص مراجعة الاخصائي بعد فتره زمنية معينة . برغم من الامتيازات التي يوفرها هذا النوع من الاسليب الا انه يوجد بعض العيوب منها اهدار الوقت في الانتظار للحصول علي موعد ورهبت المستفيد للذهاب للاخصائي وإهدار الجهد . اما بالنسبة للبحث في المواقع الالكترونية فأغلب المواقع تكون باللغة الاجنبية فيصعب الامر علي المستفيد ولكن تتميز هذي المواقع بالتقيم الفوري والسريع و المتابعة و متاحة لجميع الفئات العمرية . وايضا يوجد العديد من تطبيقات الهاتف المحمول التي بدورها