

Kalkulačka kalorií

Semestrální práce z předmětu KAJ

Adam Forgáč

Cíl projektu

Předmětem této semestrální práce je tvorba jednoduchého kalkulatoru denního kalorického příjmu. Kalkulátor umožňuje uživateli zapisování nutričních hodnot jídel do aplikace a zobrazení již dříve zapsaných jídel. Uživatel si může prostřednictvím aplikace také spočítat svůj denní kalorický výdej a nechat si tak zobrazit aktuální plnění denního kalorického příjmu. Nutriční hodnoty zapisovaných potravin lze hledat prostřednictvím online vyhledávače přímo v aplikaci. Pro využívání aplikace v plném rozsahu je zapotřebí internetového připojení avšak není zapotřebí žádného přihlášení či registrace.

Postup

K tvorbě aplikace byli použity technologie Vanilla JS, CSS a HTML.

HTML

K vytvoření obsahu dokumentu bylo použito HTML včetně sémantických (strukturálních), blokových, textových a formulářových prvků.

CSS

K úpravě vzhledu a stylování dokumentu bylo použito CSS. K rozložení komponent na stránce byl použit tzv. "Flexbox". Pro zobrazení stránky na mobilních zařízeních byli použity Media Queries.

Vanilla JS

K manipulaci s obsahem stránky a zpracování formulářových polí byl použit čistý JavaScript bez dodatečných knihoven (Vanilla JS).

Využití:

- Generování obsahu na stránce
- Jednoduchá validace uživatelských vstupů
- Ukládání a načítání dat (Web Storage API)
- Hledání potravin online (XMLHttpRequest, Promise)
- Vykreslení grafů v SVG
- Použití historie (History API)
- Přehrávání zvuků (HTMLAudioElement)

Popis funkčnosti

Aplikace je rozdělena do celkem čtyř obrazovek, mezi kterými lze přepínat v navigačním menu (levý sloupec) případně posunem tlačítek zpět / vpřed v prohlížeči.

1. Domů

Po spuštění aplikace dojde k načtení domovské obrazovky (viz. obrázek “Domů” níže), kde si uživatel může vyplněním formuláře “Dnes jsem snědl ...” a stiskem tlačítka “Zapsat” zapsat snědené jídlo.

Vstupní pole jsou validována. U číselných hodnot musí být hodnota nezáporná a u textových vstupů nesmí délka řetězce překročit 100 znaků (je tak učiněno z důvodu poměrně omezené kapacity úložiště).

Kalkulačka kalorií

Domů

Kalkulátor denního kalorického příjmu

Poznač si, co jsi měl dnes k jídlu. Pro hledání potravin online přejdi na 'Potraviny'. Pro zjištění výdeje přejdi do 'Nastavení'.

Uživatel

Uživatel: adam
Výdej: 3581 [kcal]
Příjem: 204 [kcal]

Dnes jsem snědl ...

Název jídla:
Zde zadejte název jídla

Počet kalorií na 100g/ml [kcal]:
Zde zadejte počet kalorií

Počet bílkovin na 100g/ml [g]:
Zde zadejte počet [g] bílkovin

Počet tuků na 100g/ml [g]:
Zde zadejte počet [g] tuků

Počet sacharidů na 100g/ml [g]:
Zde zadejte počet [g] kalorií

Množství [g/ml]:
Zde zadejte množství

Zapsat

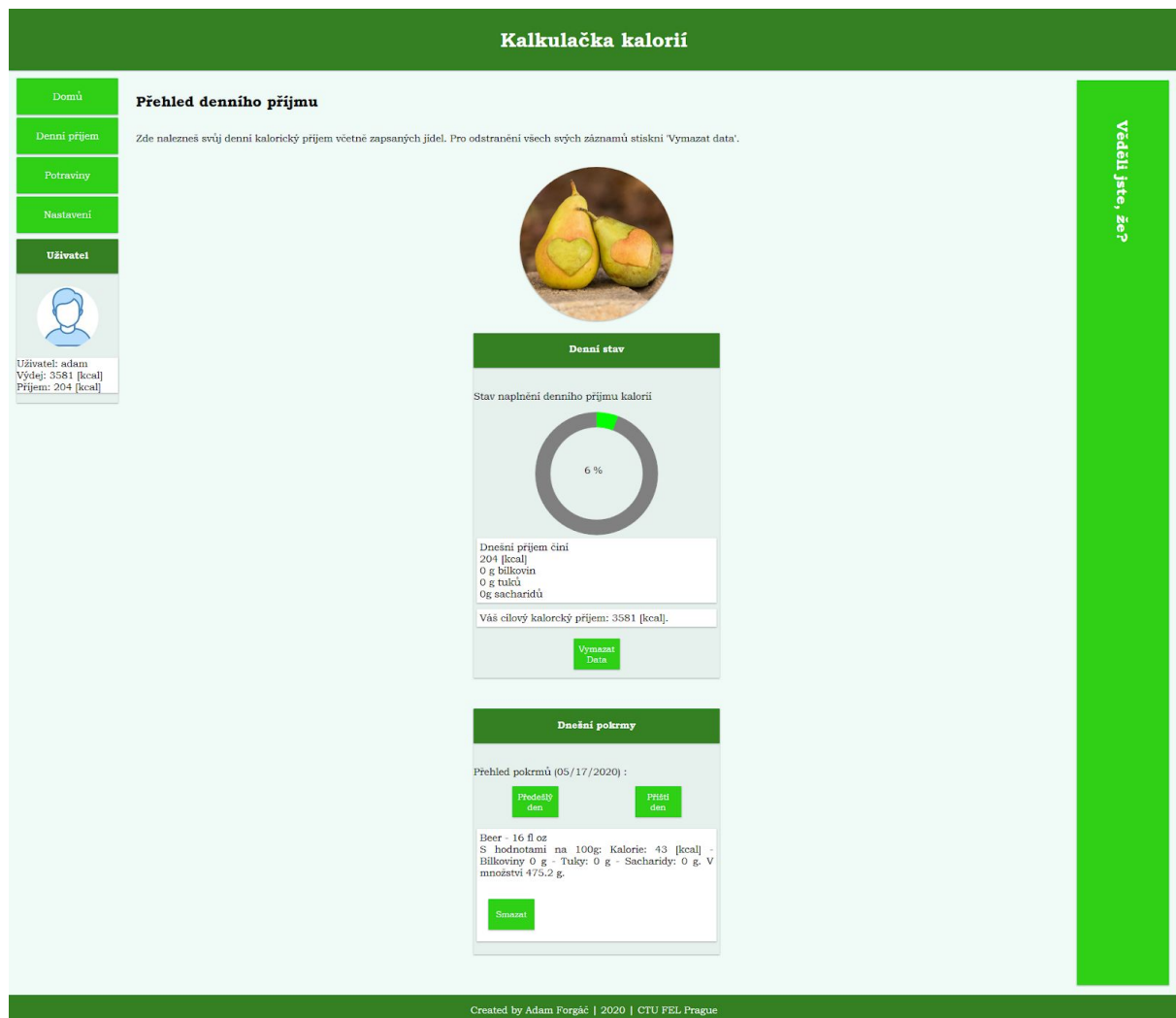
Všechny jste, že?

Created by Adam Forgáč | 2020 | CTU FEL Prague

Domů

2. Denní příjem

Po přechodu na stránku “Denní příjem” se uživateli vykreslí prstencový graf znázorňující poměr denního kalorického příjmu a výdeje. Dále se zobrazí také další nutriční hodnoty a jejich celkový denní příjem. Veškerá uložená data může uživatel kdykoli smazat tlačítkem “Vymazat Data”. Níže na stránce jsou také vypsány snědené pokrmy pro daný den. Dnes snědené pokrmy lze smazat tlačítkem “Smazat”. Mezi dny lze listovat.



Denní příjem

3. Potraviny

Na stránce “Potraviny” lze vyhledávat potraviny online na serveru *Nutritionix*. Hledání je možné pouze v anglickém jazyce. Po zadání názvu potraviny a stisku “Hledej” se vypíše 10 nejlepších výsledků hledání. Ty je možné tlačítkem “Zapsat” přidat do denního příjmu.


Domů

Denní příjem

Potraviny

Nastavení

Uživatel




Uživatel: adam
Výdej: 3581 [kcal]
Příjem: 204 [kcal]


Kalkulačka kalorií

Potraviny

V této sekci můžeš hledat nutriční hodnoty potravin online. Vyhledávač je v anglickém jazyce.



Hledej jídlo online



Najdi jídlo včetně nutričních hodnot na serveru Nutritionix (hledat je možné pouze v anglickém jazyce).

Název jídla:

Hledej

Výsledky hledání (10 z 10):

Popis: Beer - 16 fl oz
Výrobce: USDA
Porce: 16 fl oz, 475.2 [g]
Obsah v 1 porci:
Kalorie: 204.32 kcal - Bílkoviny: 2.24 g -
Tuky: 0 g - Cukry: 0 g

Zapsat

Popis: Beer - 1 pint
Výrobce: USDA
Porce: 1 pint, 475.2 [g]

Vedli jste, že?

Created by Adam Forgáč | 2020 | CTU FEL Prague

Potraviny

4. Nastavení

Po přechodu na stránku “Nastavení” si může uživatel vyplnit formulář pro zjištění jeho denního kalorického výdeje. Po stisku tlačítka “Vypočítat” dojde k uložení dat a přesměrování na obrazovku “Denní stav”.


Domů

Denní příjem

Potraviny

Nastavení

Uživatel




Uživatel: adam
Výdej: 3581 [kcal]
Příjem: 204 [kcal]

Kalkulačka kalorií

Nastavení kalorického výdeje

Vyplň tabulku pro výpočet bazálního metabolismu a denního kalorického výdeje a zjisti tak svůj doporučený denní kalorický příjem.



Výpočet denního kalorického výdeje

Vaše jméno:

Vaše tělesná hmotnost v [kg]:

Vaše výška v [cm]:

Váš věk:

Pohlaví:
☒ Muž ☐ Žena

Aktivita:
☐ Sedavé zaměst. + žádný trénink
☐ Sedavé zaměst. + trénink 1x - 2x týdně
☐ Sedavé zaměst. + trénink 3x - 4x týdně
☐ Sedavé zaměst. + trénink 6x týdně
☒ Manuální těžké zaměst. + trénink 3x - 4x týdně
☐ Manuální těžké zaměst. + trénink 6x týdně

Cíl:
☒ Hubnutí ☐ Udržování ☐ Nabírání

Vypočítat

Vědět jste, že?

Created by Adam Forgáč | 2020 | CTU FEL Prague

Nastavení