

מגשים:

אברהם בר אילן
עומר אקשטין
יואב אליאב

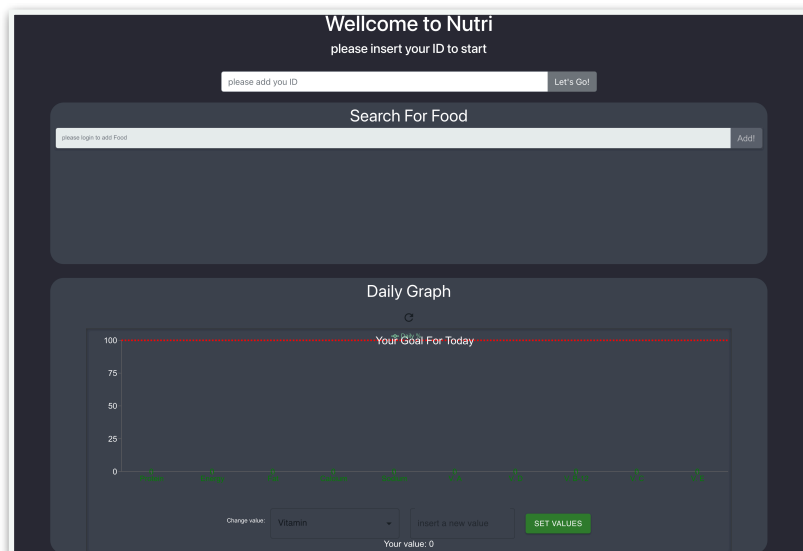
Nutri - מדריך משתמש

הקדמה

Nutri הינה אפליקציה למעקב אחר ההספק התזונתי, דרך Nutri ניתן לראות את הערכים התזונתיים של התפריט התזונתי שלנו ואת המאזן שלהם אל מול ההמלצה הכללית.

מדריך שימוש באפליקציה

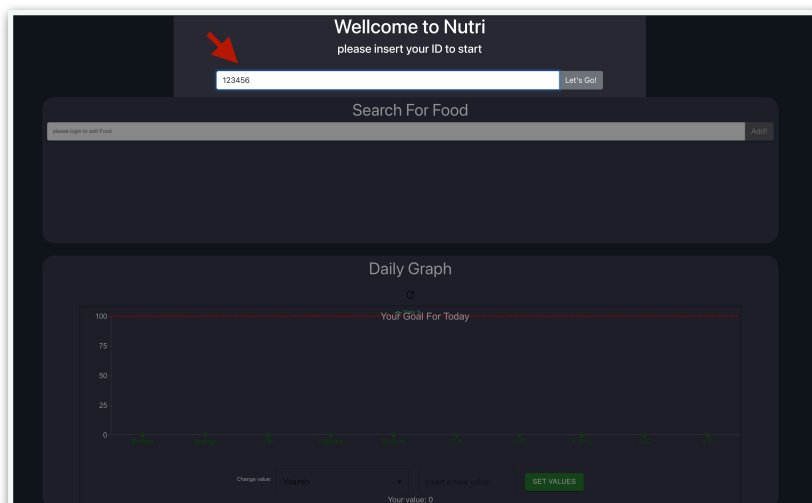
בעת כניסה לאתר של nutri יופיע לנו המסך הנ"ל:



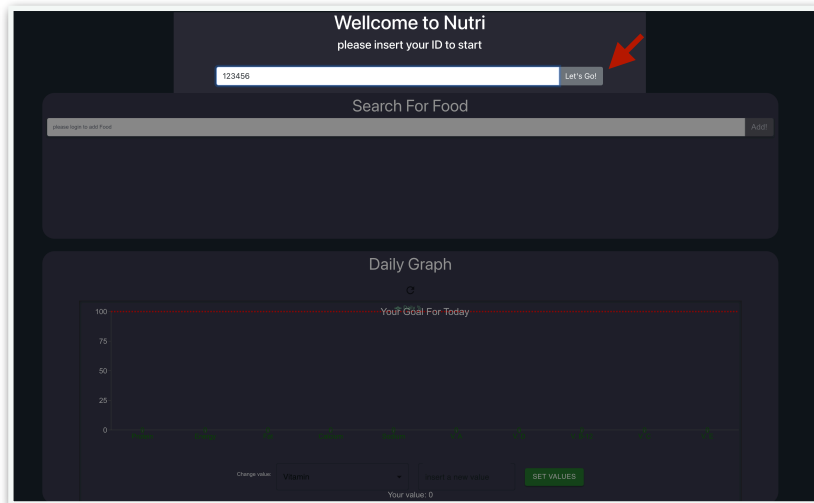
כניסה עבור משתמש חדש

בעת כניסה ראשונית לnutri על המשתמש להירשם על מנת לספק מעקב עבור התזונה המותאמת האישית שלו, למען רישום יש לפעול בשלבים הבאים

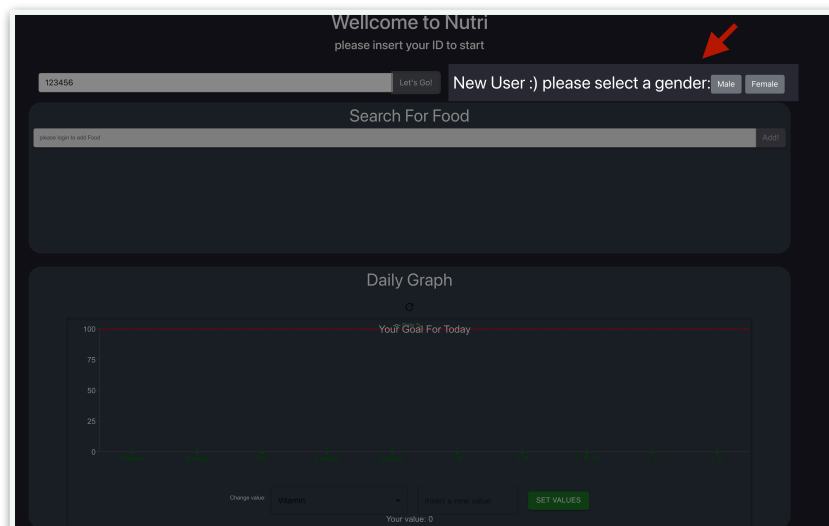
(1) בתיבת חיפוש על המשתמש לרשום את user-idו הוא מעוניין להירשם.



2) לאחר מכן על המשתמש ללחוץ על הלחצן "Let's Go!"



3) מכיוון שמדובר במשתמש חדש האפליקציה תעבור לתהליך הרישום בו המשתמש יצטרך לבחור את המגדר שלו.



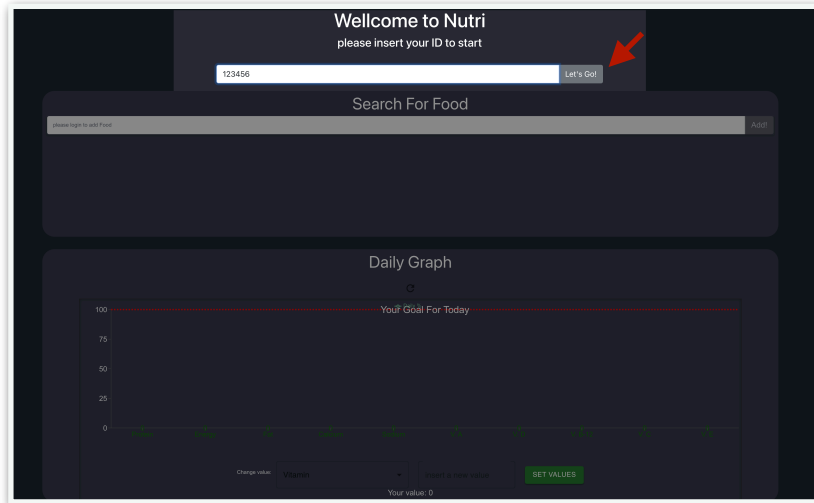
4) לאחר בחירת המגדר המשתמש נרשם במסד נתונים, וניתן לבצע כניסה עבור משתמש קיים, תהליך זה מפורט בהמשך המדריך.

הערות:

- * ניתן להחליף/ליצור משתמש חדש גם לאחר שנכנסנו דרך המשתמש שלנו.
- * בעת כניסה למשתמש קיים התפריט היומי שלנו נשמר.
- * לא ניתן להכניס מאכלים לפני שנכנסנו עם המשתמש שלנו.
- * אחרי הרשמה עדיין יש צורך לבצע התחברות.

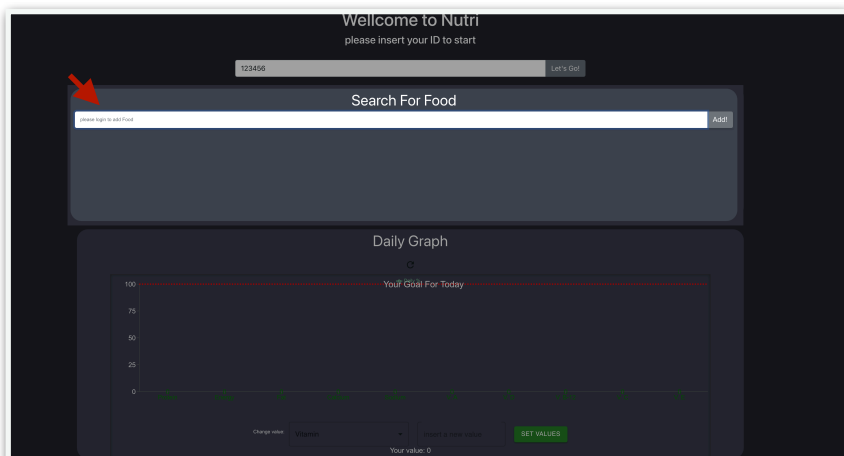
כניסה עבור משתמש קיים

עבור משתמש קיים על המשתמש להכניס את user id הפרטי שלו וללחוץ על "Lets go".

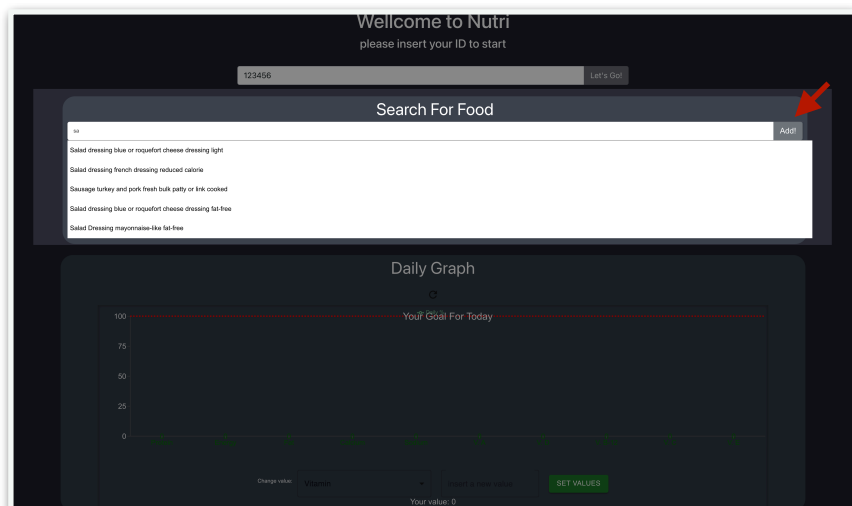


הכנסת מזון

לאחר שנכנסו דרך המשתמש הפרטי שלנו ניתן להכניס את התפריט התזונתי היומי שלנו, ניתן לבחור את המזונות מהתפריט שלנו בתיבת החיפוש הנ"ל:

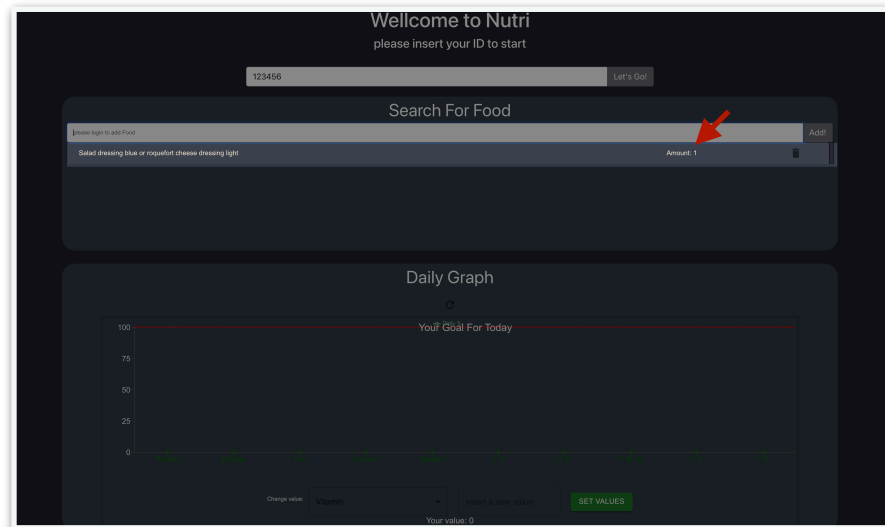



לצורך נוחות, בעת ההקלדה תיפתח לנו תיבת המלצות של מאכלים אשר מתחילים באותיות שהקלדנו ונמצאים במאגר הנתונים, נוכל לבחור את אחד המאכלים המוצעים וללחוץ על הכפתור "Add"



עריכת כמות מזון מסויים

לאחר שהכנסנו את המזון שמהווה חלק מהתפריט היומי שלנו ניתן לראות את הכמות של אותו מזון שאכלנו.



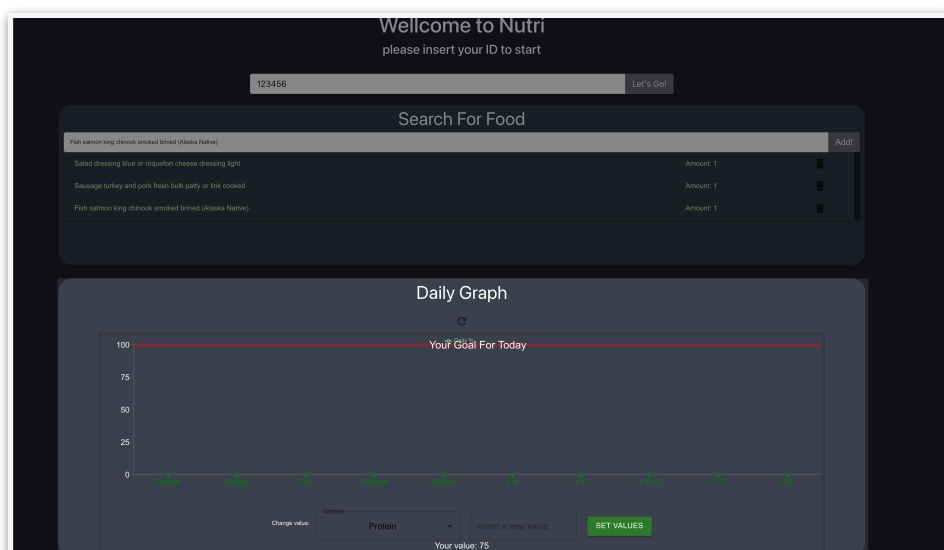
כאשר ליד כל מזון יש את הכמות של אותו מזון שאכלנו ואת הלחצן מחיקה  אשר מאפשר לנו למחוק/להפחית את כמות המזון.

הערות:

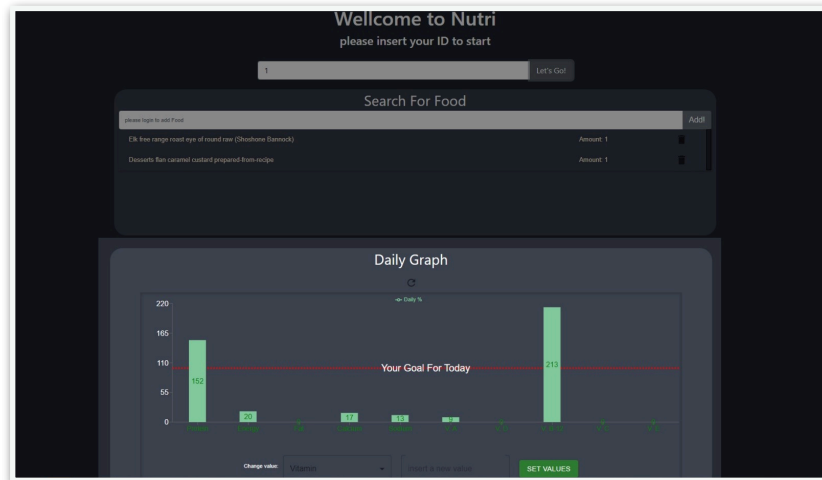
- * כדי להעלות את הכמות של מזון מסויים יש לבחור אותו שוב.
- * הלחצן מחיקה מפחית את הכמות באחד ולא מוחק את המזון לחלוטין, רק כאשר כמות המזון הינה יחידה אחת המזון ימחק לחלוטין.

צפייה במאזן התפריט היומי

לצורך הצפייה במאזן של התפריט שלנו ישנו את ה "Daily Graph" גרף אשר מראה למשתמש את האחוז צריכה שלו אל מול ההמלצה הכללית.



לאחר הכנסת מזון יש להמתין מספר שניות לחישוב הערכים והגרף יופיע למשתמש באופן אוטומטי.

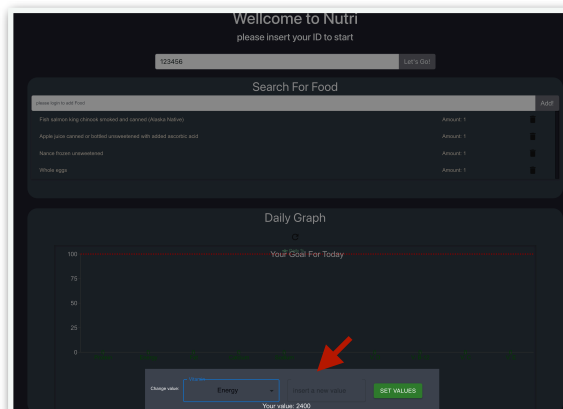


הגרף כולל כמה סימונים:

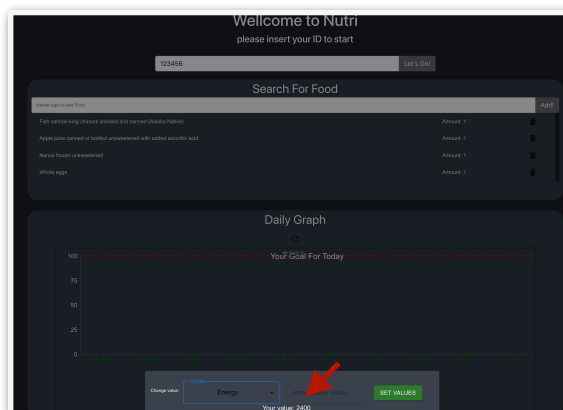
- * הערך התזונתי הדרוש ליום מסומן בקו אדום - - - - - והוא מהווה את האחוז אליו אנו שואפים
- * בנוסף לכל ערך תזונתי יש מלבן ירוק אשר מייצג את הכמות בהתאם לתפריט התזונתי שלנו, על כל מלבן מופיע מספר אשר מייצג את הכמות באחוזים של המזון.
- * כפתור רענון C אשר מאפשר לנו לרענן את הגרף, ישנו צורך בכפתור הזה כאשר מתאמים את התזונה הדרושה באופן אישי כפי שיפורט בהמשך.

התאמה אישית של מדד התזונה

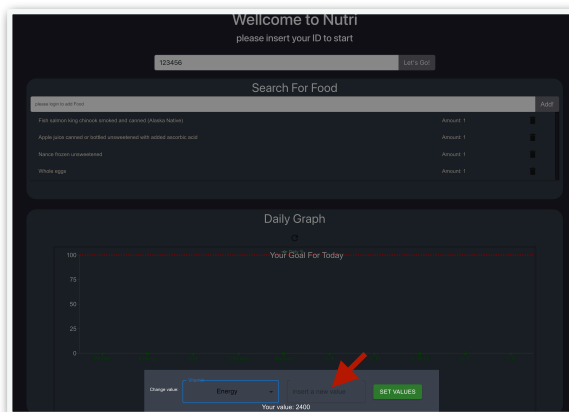
מכיוון שהערכים המומלצים מושפעים מהרבה גורמים כגון: משקל, פעילות ספורטיבית, גובה וכ'ו... Nutri מאפשרת למשתמש להתאים את הערכים המומלצים באופן אישי לכל משתמש. לצורך כך יש לנו אפשרויות התאמה בתחתית המסך.



בעת בחירה בסוג ערך מסויים תופיע לנו הכמות המדוייקת המומלצת ליום



אם אנו מעוניינים לשנות את הערך יש לנו תיבה "insert new value" ובה נכניס את הערך החדש.



לאחר מכן ניתן ללחוץ על הכפתור "SET VALUES" והערכים יתעדכנו.

הערות:

- * כאשר משנים ערך תזונתי יש צורך ללחוץ על הכפתור reloaded על מנת שהגרף יתעדכן.
- * חייב להכניס מזון לפני שמשנים את המדדים, nutri צריכה ליצור גרף ראשוני לפני העדכון של הגרף.