



สุภาพ

จัดทำโดย

นายณัฏฐวัฒน์ สุธางค์กรกุล 61070103

นางสาวบุญญาธิสา เลี้ยวศิริไพโรจน์ 61070108

นายพสธร ภัคดีแจ่มใส 61070132

นายพิทยา ดีวิพุธ 61070143

เสนอ

ผศ.ดร.มานพ พันธุ์โคกกวด

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา Web Technology รหัสวิชา 06016312

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชา เทคโนโลยีสารสนเทศ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ

ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2562

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ที่มาและวัตถุประสงค์

ที่มา

การที่คนเราจะมีสุขภาพดีหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ อย่าง ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ภายใต้การควบคุมของตัวเอง ส่วนที่นอกเหนือการควบคุมมีน้อย เช่น กรรมพันธุ์ ดังนั้นถ้าเราควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ได้ เช่น การเลี้ยงดูตั้งแต่เด็ก การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง คนส่วนใหญ่ช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม ในครอบครัวมีความสุขดีคือมีสุขภาพจิตดี และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือการเอาใจใส่เรื่องโภชนาการ ถ้าสามารถควบคุมสิ่งเหล่านี้ได้หมด สุขภาพดีถ้วนหน้าก็คงจะไม่เกินความเป็นจริง และสุขภาพนั้นก็ควรจะมีการออกกำลังกายช่วยด้วย เพื่อสุขภาพที่ดีมากขึ้น

กลุ่มนี้จึงจัดทำโครงการขึ้นเพื่อศึกษาข้อมูลของโภชนาการ และให้ผู้คนได้ทราบ ข้อดีและข้อเสียของอาหารต่าง ๆ รวมไปถึงข้อมูลของอาหาร 5 หมู่ โภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ และข้อปฏิบัติที่ทำให้การกินมีสุขภาพที่ดีขึ้น และยังบอกถึงประโยชน์และโทษของอาหารเสริม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ได้รู้ถึงข้อมูลอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
2. ทำให้คนไทยได้รู้ถึงการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
3. แนะนำวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

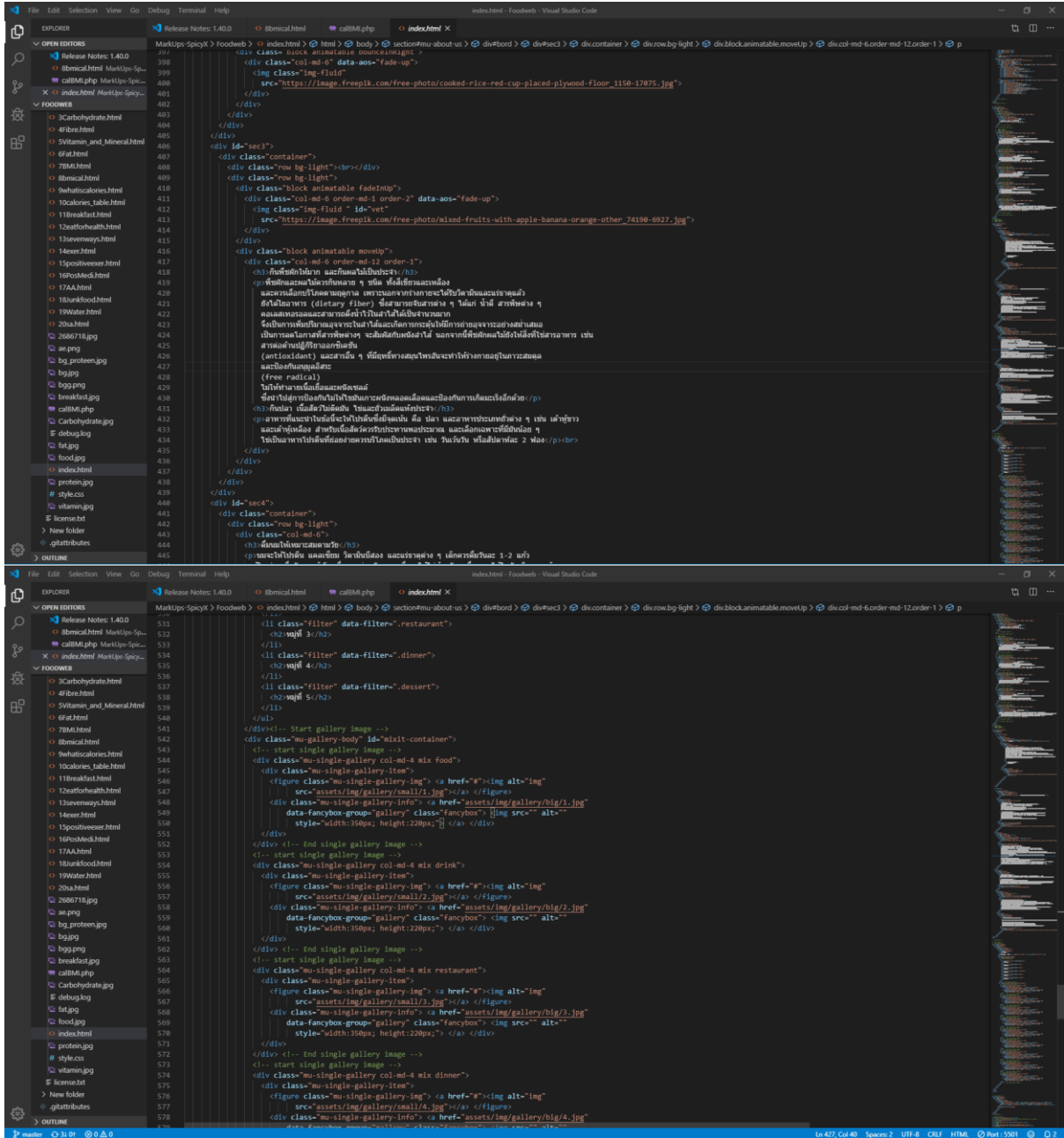
ประโยชน์ของโครงการ

1. เพื่อให้ผู้ที่เข้ามาชมเว็บมีความรู้เกี่ยวกับ โภชนาการ อาหาร 5 หมู่ และประโยชน์ของอาหารประเภทต่าง ๆ
2. รู้ถึงข้อดี และข้อเสีย ของโภชนาการ
3. วิธีการอ่านฉลากสินค้า

เทคโนโลยีที่ใช้ในการทำโครงการ

1. HTML เป็นโครงสร้างในการพัฒนา เว็บไซต์

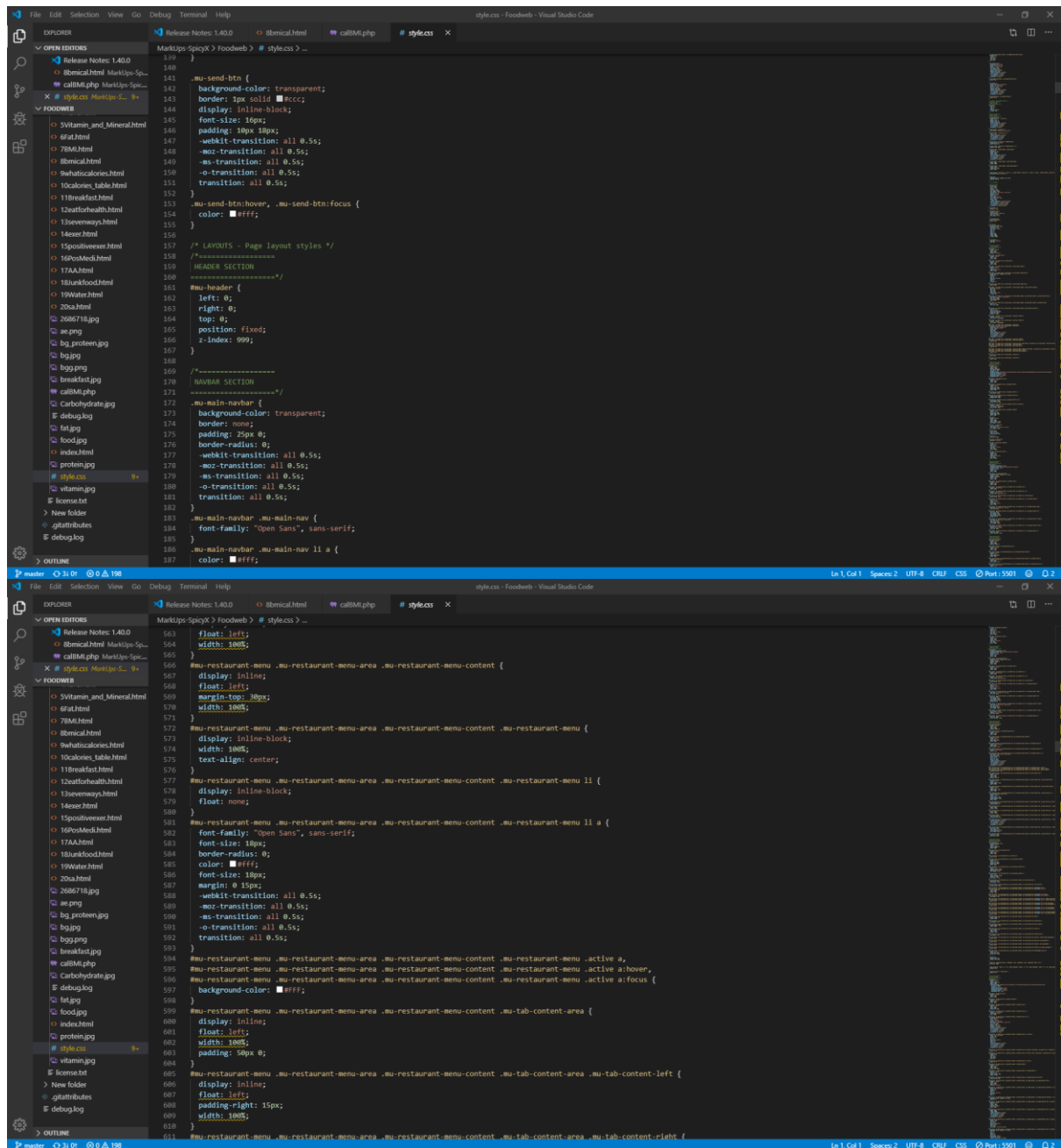
ตัวอย่าง



ใช้ในการใส่เนื้อหาต่าง ๆ ของหน้าเว็บไซต์ และกำหนดโครงสร้างที่อิงจาก css และ js

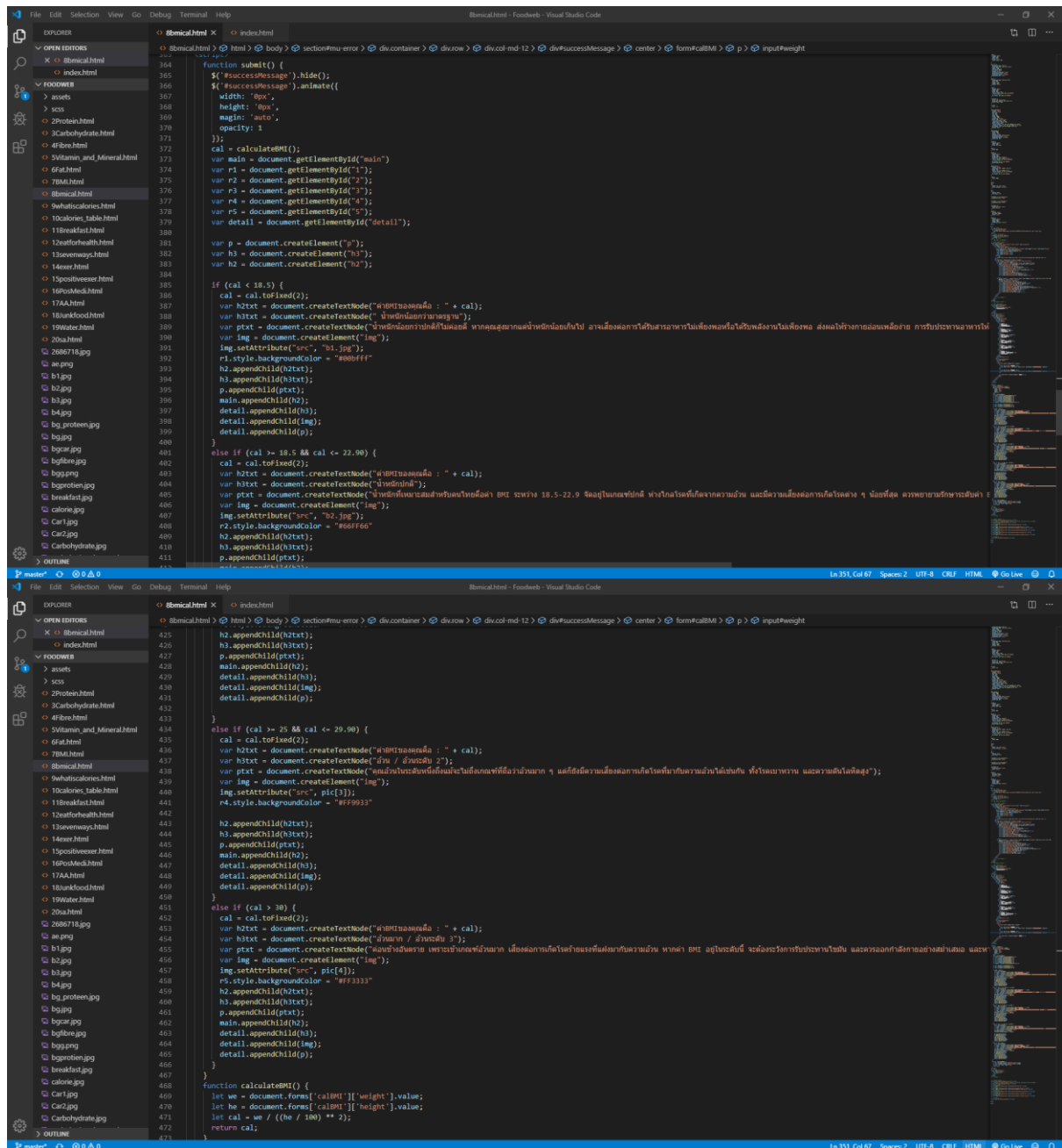
2. css ใช้ในการออกแบบ และตกแต่งรูปแบบของเว็บไซต์ให้สวยงาม

ตัวอย่าง



3. Java Script และ DOM ใช้ในการคำนวณค่าตัวเลข และแสดงผลออกมา

ตัวอย่าง



```
function submit() {
    $('#successMessage').hide();
    $('#successMessage').animate({
        width: '0px',
        height: '0px',
        margin: 'auto',
        opacity: 1
    });
    cal = calculateBMI();
    var main = document.getElementById("main");
    var r1 = document.getElementById("1");
    var r2 = document.getElementById("2");
    var r3 = document.getElementById("3");
    var r4 = document.getElementById("4");
    var r5 = document.getElementById("5");
    var detail = document.getElementById("detail");

    var p = document.createElement("p");
    var h3 = document.createElement("h3");
    var h2 = document.createElement("h2");

    if (cal < 18.5) {
        cal = cal.toFixed(2);
        var h2txt = document.createTextNode("ค่า BMI ของคุณคือ : " + cal);
        var h3txt = document.createTextNode(" น้ำหนักคุณต่ำกว่าเกณฑ์");
        var ptxt = document.createTextNode(" น้ำหนักต่ำกว่าปกติมีผลต่อสุขภาพของคุณอาจเกิดโรคได้เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด การปรับพฤติกรรมการกินอาหารและการออกกำลังกายอาจช่วยเพิ่มน้ำหนักได้");
        var img = document.createElement("img");
        img.setAttribute("src", "b1.jpg");
        r1.style.backgroundColor = "#f08080";
        h2.appendChild(h2txt);
        h3.appendChild(h3txt);
        p.appendChild(ptxt);
        main.appendChild(h2);
        detail.appendChild(h3);
        detail.appendChild(p);
        detail.appendChild(img);
    }
    else if (cal >= 18.5 && cal <= 22.99) {
        cal = cal.toFixed(2);
        var h2txt = document.createTextNode("ค่า BMI ของคุณคือ : " + cal);
        var h3txt = document.createTextNode(" น้ำหนักปกติ");
        var ptxt = document.createTextNode(" น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีสุขภาพดี");
        var img = document.createElement("img");
        img.setAttribute("src", "b2.jpg");
        r2.style.backgroundColor = "#90ee90";
        h2.appendChild(h2txt);
        h3.appendChild(h3txt);
        p.appendChild(ptxt);
        main.appendChild(h2);
        detail.appendChild(h3);
        detail.appendChild(p);
        detail.appendChild(img);
    }
    else if (cal >= 25 && cal <= 29.99) {
        cal = cal.toFixed(2);
        var h2txt = document.createTextNode("ค่า BMI ของคุณคือ : " + cal);
        var h3txt = document.createTextNode(" น้ำหนักเกิน");
        var ptxt = document.createTextNode(" น้ำหนักเกินเกณฑ์ มีผลต่อสุขภาพของคุณอาจเกิดโรคได้เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด การปรับพฤติกรรมการกินอาหารและการออกกำลังกายอาจช่วยเพิ่มน้ำหนักได้");
        var img = document.createElement("img");
        img.setAttribute("src", "b3.jpg");
        r3.style.backgroundColor = "#ffcc00";
        h2.appendChild(h2txt);
        h3.appendChild(h3txt);
        p.appendChild(ptxt);
        main.appendChild(h2);
        detail.appendChild(h3);
        detail.appendChild(p);
        detail.appendChild(img);
    }
    else if (cal >= 30) {
        cal = cal.toFixed(2);
        var h2txt = document.createTextNode("ค่า BMI ของคุณคือ : " + cal);
        var h3txt = document.createTextNode(" น้ำหนักเกินมาก");
        var ptxt = document.createTextNode(" น้ำหนักเกินเกณฑ์มาก มีผลต่อสุขภาพของคุณอาจเกิดโรคได้เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด การปรับพฤติกรรมการกินอาหารและการออกกำลังกายอาจช่วยเพิ่มน้ำหนักได้");
        var img = document.createElement("img");
        img.setAttribute("src", "b4.jpg");
        r4.style.backgroundColor = "#ff0000";
        h2.appendChild(h2txt);
        h3.appendChild(h3txt);
        p.appendChild(ptxt);
        main.appendChild(h2);
        detail.appendChild(h3);
        detail.appendChild(p);
        detail.appendChild(img);
    }
}

function calculateBMI() {
    let w = document.forms["calBMI"]["weight"].value;
    let h = document.forms["calBMI"]["height"].value;
    let cal = w / ((h / 100) ** 2);
    return cal;
}
```

เอกสารอ้างอิง

- <https://www.sanook.com/health/7989/>
- <https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/1507443>
- <https://www.sanook.com/health/4761/>
- <http://www.bangkokhealth.com/health/article/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E-1818>
- https://www.google.co.th/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjZppy2k-LIAhUcUI8KHcurC1YQFjABegQICAF&url=https%3A%2F%2Fwww.health-th.com%2F-%25E0%25B8%259B%25E0%25B8%25A3%25E0%25B8%25B0%25E0%25B9%2582%25E0%25B8%25A2%25E0%25B8%258A%25E0%25B8%2599%25E0%25B9%258C%25E0%25B8%2582%25E0%25B8%25AD%25E0%25B8%2587%25E0%25B8%2581%25E0%25B8%25B2%25E0%25B8%25A3%25E0%25B8%25AD%25E0%25B8%25AD%25E0%25B8%2581%25E0%25B8%2581%25E0%25B8%25B3%25E0%25B8%25A5%25E0%25B8%25B1%25E0%25B8%2587%25E0%25B8%2581%25E0%25B8%25B2%25E0%25B8%25A2%25E0%25B9%2580%25E0%25B8%259B%25E0%25B9%2587%25E0%25B8%2599%25E0%25B8%259B%25E0%25B8%25A3%25E0%25B8%25B0%25E0%25B8%2588%25E0%25B8%25B3%2F&usq=AovVaw119Y7gaL0h_6cBiqfNQmOU
- <https://www.health-th.com/7-%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B9%8C%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B3%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%9B%E0%B9%87%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%88%E0%B8%B3/>
- <https://sites.google.com/site/withyasastrkayphaph42/ya-kab-chiwit/16-xthibay-prayoch-n-laea-thos-khxng-ya>
- <https://www.honestdocs.co/5-food-group-and-its-benefit>
- <https://medthai.com/อาหารหลัก-5-หมู่/>
- <http://www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-general/food-nutrition/542-โภชนาการกับสุขภาพ.html>
- <https://health.mthai.com/howto/health-care/20939.html>
- <http://www.lovefitt.com/tips-tricks/%E0%B8%89%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B9%82%E0%B8%A0%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%88%E0%B8%B0%E0%B8%8B%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%88%E0%B8%B0%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99/>