

ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ ПО КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ЕГО ЭРГОНОМИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Глушакова З.А.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,
г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: Пархоменко Д.А. – магистр техн. и тех., ст. преподаватель кафедры ИПиЭ

Аннотация: В статье рассматривается значение дневника питания как инструмента для контроля рациона, формирования здоровых пищевых привычек и анализа влияния питания на организм. Описаны основные функции дневника питания, включая контроль калорийности, отслеживание пищевых привычек и выявление факторов, влияющих на переедание. Особое внимание уделяется интеграции дневника питания в веб-приложения, их преимуществам и возможностям для пользователей. Рассмотрены ключевые аспекты удобства, визуализации данных и интеграции с другими сервисами. Сделан вывод о целесообразности использования дневника питания в цифровом формате для повышения эффективности контроля рациона и улучшения качества жизни.

Ключевые слова: дневник питания, диета, пищевые привычки, веб-приложение.

Введение. Дневник питания (ДП) – это инструмент для отслеживания потребляемой пищи, который помогает анализировать пищевые привычки, контролировать калорийность рациона и улучшать пищевое поведение. Ведение дневника питания является эффективным инструментом для контроля рациона, формирования здоровых пищевых привычек и достижения целей, связанных с весом и здоровьем. С развитием технологий появились различные веб- и мобильные приложения, облегчающие этот процесс [1].

В данной статье автор рассматривает, влияние дневника питания на качество жизни человека, его трудоспособности и настроения, а также удобство использования его в веб-приложении.

Основная часть. Для начала нужно рассмотреть для чего изначально используется дневник питания. В первую очередь это инструмент, а значит и его использование должно быть нормированным и по назначению [2].

Контроль потребляемых калорий и состава рациона. Фиксирование всех приёмов пищи позволяет объективно оценить количество потребляемых калорий, а также баланс белков, жиров и углеводов. Это особенно важно для тех, кто стремится похудеть или набрать вес. Записывая, что и когда вы едите, можно выявить скрытые калории, частые перекусы или привычки, такие как употребление пищи за компанию или заедание стресса. Это способствует более осознанному подходу к питанию и помогает скорректировать нежелательные привычки [2].

Дневник питания помогает определить, в какие моменты и под воздействием каких эмоций происходит переедание. Это позволяет разработать стратегии для управления такими ситуациями и избежать лишнего потребления пищи. Определение реакции организма на определённые продукты. Фиксация потребляемых продуктов и последующих ощущений помогает выявить непереносимость или аллергию на определённые продукты, а также понять, какие из них вызывают дискомфорт или, наоборот, улучшают самочувствие. Отслеживание потребления различных продуктов и мониторинг реакции организма на них способствует осознанному выбору в пользу здорового питания, что может привести к улучшению работы пищеварительной системы [3].

Ведение записей о питании способствует более ответственному отношению к рациону, помогает отслеживать прогресс и придерживаться намеченных целей. Обеспечение обратной связи для специалистов. При работе с диетологом или врачом дневник питания

предоставляет объективную информацию о вашем рационе, что помогает специалисту более точно корректировать питание и разрабатывать индивидуальные рекомендации [2].

Дневники питания обычно представлять из себя таблицу с днями недели и временем, где пользователь может расписать свой рацион и потребление калорий (рисунок 1):

Дневник питания				
Дата: ____ . ____ . 20__				
Время	Продукты и их количество	Б	Ж	Ккал
		Б	Ж	
		У	Ж	
		Б	Ж	
		У	Ж	
		Б	Ж	
		У	Ж	
		Б	Ж	
		У	Ж	
		Б	Ж	
		У	Ж	
		Б	Ж	
		У	Ж	
		Б	Ж	
		У	Ж	
		Б	Ж	
		У	Ж	
		Б	Ж	
		У	Ж	
Итого за день:		Белки	Жиры	Углеводы
				Калории

Рисунок 1 – Пример дневника питания

Далее нужно рассмотреть самый важный вопрос: рационально ли использовать дневник питания как инструмент в веб-приложении?

Основные плюсы использования ДП в веб-приложении доступность и удобство, анализ и визуализация данных, а также интеграция с другими сервисами. Веб-приложения позволяют вносить данные о питании с любого устройства, подключенного к интернету, обеспечивая постоянный доступ к информации и возможность своевременного внесения записей. В такого рода приложениях достаточно просто реализовать визуализацию в виде графиков и отчетов, позволяющих оценить динамику изменений, выявить тенденции и скорректировать рацион при необходимости. Так же можно реализовать подключение к различным API с большим количеством рецептов, что улучшает опыт пользователя. В разработанном приложении основные графики и функционал находятся в профиле пользователя, что показано на рисунке 2.

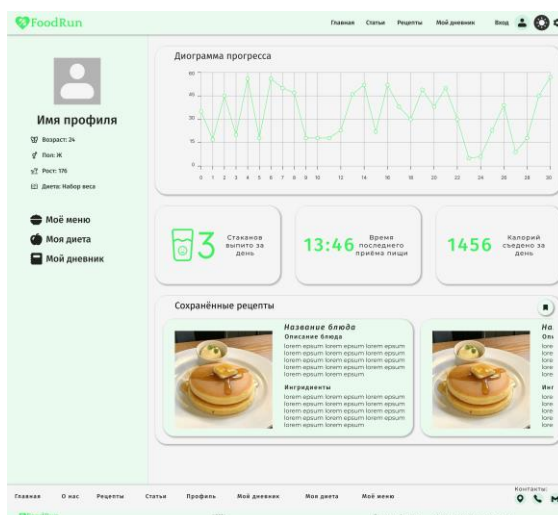


Рисунок 2 – Профиль пользователя

Заключение. Дневник питания является эффективным инструментом для контроля рациона, формирования здоровых привычек и улучшения качества жизни. Его использование способствует осознанному питанию, помогает анализировать потребляемые продукты и их влияние на организм, а также выявлять факторы, приводящие к перееданию.

Интеграция дневника питания в веб-приложение расширяет его возможности за счет удобного доступа, автоматизированного анализа данных и интеграции с другими сервисами. Функциональность веб-приложений позволяет визуализировать изменения рациона, динамику веса и влияния питания на самочувствие, что делает процесс отслеживания питания более наглядным и эффективным. Таким образом, использование дневника питания в цифровом формате не только повышает удобство его ведения, но и делает его более функциональным инструментом для пользователей, стремящихся к улучшению своего здоровья и качества жизни.

Список литературы

1. ДневникПП питания: 5 советов, как вести дневник питания / Формируем новую полезную привычку [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://romellina.ru/raznoe/dnevnik-pp-pitaniya-5-sovetov-kak-vesti-dnevnik-pitaniya-formiruem-novuyu-poleznuyu-privychku-statya-iz-rubriki-eda-i-ves-na-food-ru.htm>. Дата доступа: 12.04.2025.
2. Как вести дневник питания и зачем он нужен [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://mobi-trend.ru/kak-vesti-dnevnik-pitaniya-i-zachem-on-nuzhen/>. Дата доступа: 12.04.2025.
3. Наумова Л. Зачем нужен дневник питания: примеры и практические советы, как правильно вести // Food.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://food.ru/articles/8304-zachem-nuzhen-dnevnik-pitaniya>. Дата доступа: 12.04.2025.

UDC 004.774:615.874

WEB APPLICATION FOR EATING BEHAVIOR CORRECTION AND ITS ERGONOMIC SUPPORT

Glushakova Z.A.

Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus

Parkhomenko D.A. – Master of Sci., Senior Lecturer at the Department of EPE

Annotation. The article examines the significance of a food diary as a tool for dietary control, the formation of healthy eating habits, and the analysis of the impact of nutrition on the body. The main functions of a food diary are described, including calorie monitoring, tracking eating habits, and identifying factors influencing overeating. Special attention is given to the integration of the food diary into web applications, their advantages, and user capabilities. Key aspects of usability, data visualization, and integration with other services are considered. The conclusion highlights the feasibility of using a digital food diary to enhance dietary control efficiency and improve quality of life.

Keywords: food diary, diet, eating habits, web application.