

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XIII Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

1 жовтня - 3 жовтня 2020 року

м. Одеса

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XIII Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

1 жовтня - 3 жовтня 2020 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, О.В. Бочарова,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,
Л.М. Тележенко, Н.А. Ткаченко
О.О. Меліх, В.В. Немченко
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. істор. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко
А.О. Соловей
Т.П. Сергеєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

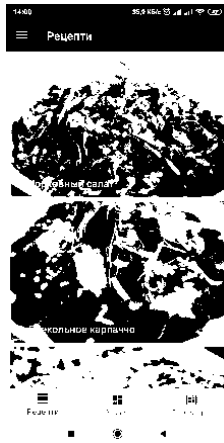
Збірник матеріалів XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2020. — 251 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 3 листопада 2020 р., протокол №5

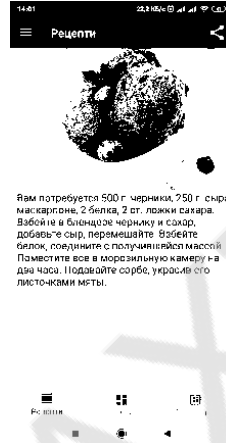
За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2020

РОЗДІЛ 12
ІТ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ



а)



б)

**Рисунок 3 – Фрагмент «Рецепти»:
а) – список рецептів; б) – обраний рецепт.**

Результатом розробки є додаток, що забезпечує зручний інтерфейс, містить весь необхідний контент вправ з підтримки зору, мотивує користувачів виконувати вправи регулярно.

Науковий керівник – старший викладач Владімірова В.Б.

ПРОГРАМНА ПІДТРИМКА ЗДОРОВОГО ТА ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ

**Ярошенко Р.О., магістрант 1 курсу факультету КІПтаК
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

У даний час можна побачити, як швидко у світі змінюються модні тенденції. Зараз модно бути здоровим, що не може не тішити. Безліч людей, ганяючись за різними модними тенденціями, зовсім забувають мету, яку вони насамперед повинні хотіти, – бути здоровим. Читаючи безглузді статті про миттєве схуднення, життя лише на «корисних» продуктах, дотримання даремних недієвих дієт, деякі думають, що вони чогось досягнуть, але потім швидко здаються, не вірять у свої сили і вважають, що правильне харчування – це не для них, це дуже дорого, важко та вимагає доволі багато часу.

Насправді здорове збалансоване харчування – це зовсім ніякі не дієти та обмеження, це те, до чого повинна прагнути кожна людина, щоб відчувати себе здоровою та сповненою сил. І якщо бути впевненим у тому, що деякий програмний продукт транслює корисну та, головне, правдиву інформацію, можна стати на крок ближче до досягнення своїх цілей.

Метою проекту є створення програмної підтримки здорового та збалансованого харчування, яка представляє собою веб-додаток, що допоможе користувачеві бути обізнаним у сфері харчування, надати рекомендації щодо раціону та правильно пояснити, що ми вживаємо щоденно у свій раціон. При наявності такого програмного продукту спрощується функція складання плану здорового харчування.

При вході у профіль користувача (вже зареєстрованого) можемо побачити сторінку (Рис.1), де маємо змогу розрахувати свою щоденну рекомендовану калорійність та записати її, а також можна вказати свою вагу, зріст чи бажану власну щоденну калорійність, яка, наприклад, може бути вирахована дієтологом чи іншим лікарем за вашими показниками. Для того, аби мати змогу додати продукт у свій щоденник калорійності для подальшого відслідковування своєї загальної калорійності, вжитої за день, потрібно в блоці «Записати вжиті продукти» обрати страву чи вжитий продукт, записати його вагу та натиснути кнопку «Додати продукт». Для відображення таблиці за відповідним днем потрібно у блоці «Показати таблицю вжитих продуктів» обрати необхідну дату для відображення таблиці та натиснути кнопку «Показати», після чого користувачеві нижче відобразиться таблиця із датою, назвою продукту, масою, вмістом білків, жирів, вуглеводів та калорійності, порашованих автоматично за вказаною масою.

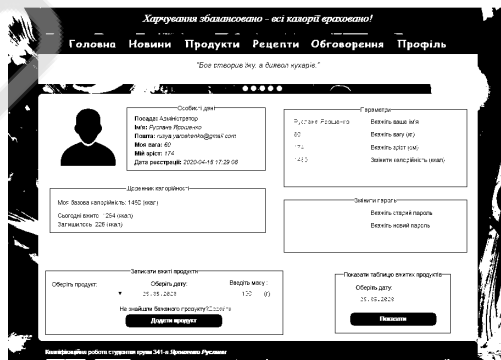


Рис.1 – Сторінка профілю користувача

Результат таблиці вжитих продуктів за датою детально показано на рисунку 2:

Дата	Продукт	Маса (г)	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)	Калорійність (ккал)
2020-02-29	сезонна м'ясина	32	5.8	6.4	3.3	32
2020-06-29	цвітля капуста	160	4.0	2.5	8.0	46
2020-02-29	яблуко зелене	54	7.2	0.3	2.4	36
2020-06-29	яблуко зелене	204	2.0	1.2	19.2	86
2020-02-29	пиво безалкогольне "СМ-Преміум"	200	0.4	0.2	3.6	23.4
2020-02-29	сир вершковий "Ужгород"	60	1.5	5.6	64.6	242
2020-02-29	фасоль 11 сортировка	30	5.5	12.5	2.0	132
2020-06-29	сир сливковий "СМ-Преміум"	140	3.5	8.7	13.3	73
2020-02-29	сир розсипний "Ужгород"	6	3.7	4.7	3.0	53
2020-02-29	шоколад молочний "Корнет"	16	1.1	3.7	8.4	66
2020-02-29	Молоко	60	1.1	2.3	7.4	36
2020-06-29	Пшеница	100	1.0	0.2	2.4	17
2020-02-29	Яловичина	60	2.7	2.1	2.3	11
2020-02-29	сир сирниковий термостійкий	6	0.9	6.0	0.0	52
РАЗОМ			72.2	58.0	126.1	1264

Рис. 2 – Таблиця вжитих продуктів за вказаною датою

Також можна подивитись на таблицю калорійності продуктів, які автоматично розподілені за категоріями, це показано на рисунку 3.

Овощи	Продукт	Маса	Жири	Вуглеводи	Калорії
	Зелена капуста	2	0.2	3.3	20
	Яблуко	1.6	0.1	7.8	39
	Курятина	2	0.1	15.4	67
	М'ясо	2	0.2	4.9	26
	Молоко	0.7	0.1	2.1	11
	Пшеница	1	0.2	2.4	17
	Сир сливковий "СМ-Преміум"	2.5	0.5	7.9	40
	Цвітля капуста	2.5	0.3	5	30

Рис. 3 – Сторінка «Продукти»

Також на головній сторінці сайту (Рис.4) можна подивитись багато рецептів, які можуть зацікавити будь-якого користувача:

Харчування збалансовано - всі калорії враховано!

Головна Новини Продукти Рецепти Профіль

"Будь здоровий їж, а дієта худіть."

Ласкаво просимо на сайт здорового харчування HealthyFood34!

Ми — це, над спільною мовою. Вони те жоднак усього світу використовувати, що велику роль у вивченні здорового способу життя, а також у профілактиці та лікуванні онкологічних захворювань велику роль відіграє харчування.

Важко ви можете ознайомитись із цінними новинами та корисними рецептами, які допоможуть вам краще розуміти у чому полягає сенс правильного харчування та чому потрібно харчуватись збалансовано.

Цукровий десерт | Паштет із диньки | Паштет із фруктів | Мясний десерт

Рис. 4 – Вигляд головної сторінки сайту

Науковий керівник – старший викладач Попков Д.М.

ІНФОРМАЦІЙНА СИСТЕМА З ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДОМАШНЬОГО ВИКОРИСТАННЯ Левитський Ю.О.....	224
РОЗРОБКА ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ З ОБЛІКУ ТОВАРІВ ДЛЯ ІННОВАЦІЙНОГО РОБОТИЗОВАНОГО КАФЕ Матись В.А.....	227
МОБІЛЬНИЙ ДОДАТОК ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ ВІД АЛЕРГІЇ НА АМБРОЗІЮ Прусакова Г.М.....	229
РОЗРОБКА ЧАТ-БОТУ ДЛЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Сенів Н.І.....	231
РОЗРОБКА ВЕБ-САЙТУ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РЕСТОРАННО-ГОТЕЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «СІЛЬСЬКЕ ПОДВІР'Я» Хоменко В.І.....	233
РОЗРОБКА ДОДАТКУ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ВАД ЗОРУ Храновський С.С.....	235
ПРОГРАМНА ПІДТРИМКА ЗДОРОВОГО ТА ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ Ярошенко Р.О.....	237