

## АНАЛІЗ ПЕРЕДУМОВ РОЗРОБКИ WEB-РЕСУРСУ «ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ»

Вінницький національний технічний університет

### *Анотація*

*Здорове харчування зазнає особливу увагу для тих, хто прагне жити повноцінним життям. Фізичне та психологічне благополуччя залежить від того, як ми дбаємо про своє тіло, дотримуючись правильного харчування. Незбалансований раціон та недостатність корисних речовин можуть призвести до небажаних хвороб, які негативно впливають на продуктивність здорової людини. Основна проблема полягає в тому, як забезпечити своє тіло необхідними поживними речовинами та як підтримувати його у гарному стані. Для розв'язання цієї проблеми, запропоновано WEB-ресурс «Збалансоване харчування», який дозволяє користувачеві розрахувати індекс маси тіла, жировий прошарок, базальний метаболізм та отримати рекомендації щодо збалансованого раціону харчування.*

**Ключові слова:** здорове харчування, раціон, поживні речовини, WEB-ресурс.

### *Abstract*

*Healthy eating is of particular importance for those who want to live a full life. Physical and mental well-being depends on how we take care of our bodies by eating right. An unbalanced diet and a lack of nutrients can lead to unwanted illnesses that negatively affect the productivity of a healthy person. The main problem is how to provide your body with the necessary nutrients and how to keep it in good condition. To solve this problem, the Balanced Nutrition web resource was developed, which allows the user to calculate body mass index, body fat and basal metabolic rate and receive recommendations for a balanced diet.*

**Keywords:** healthy eating, diet, nutrients, web resource.

### **Вступ**

Здорове харчування має особливу увагу для тих, хто прагне жити повноцінним життям. Фізичне та психологічне благополуччя залежить від того, як ми дбаємо про своє тіло, дотримуючись правильного харчування. Основне завдання харчування – це покращення показників здоров'я населення шляхом максимального використання їжі [1].

Збалансоване харчування – це харчування, при якому задовольняється добова потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів. Правильний режим харчування забезпечує ритмічну роботу обміну речовин, систему травлення та засвоєння їжі. Під час формування власної дієти у людей можуть виникнути труднощі, такі як власні вподобання, особливості статури (вага, зріст, фігура) та способу життя, яка потребує додаткових фізичних та психологічних зусиль. Неправильно організоване харчування призводить до зниження працездатності, підвищення сприйнятливості до хвороб [2].

Нині у більшості частини населення, особливо у підлітків та студентів, харчування не відповідає такому поняттю «збалансоване харчування» не тільки через недостатню матеріальну забезпеченість, а й ще через відсутність або нестачу знань із цього питання, а також через зневажливе ставлення до цього [2]. Нажаль у сучасному світі збалансоване харчування відкладається на «другий план» через ряд проблем:

- завантаженість;
- глобалізація харчового ринку;
- реклама нездорових продуктів;
- економічне обмеження.

Значна кількість населення нехтує ідею про здоровий спосіб життя, яка призведе до погіршення фізичного, психологічного стану й навіть небажаних фінансових витрат.

Отже, розробка WEB-ресурсу «Збалансоване харчування» є доцільною та має практичне значення. Такий WEB-ресурс надаватиме користувачам корисні рекомендації щодо збалансованого раціону харчування.

## Результати дослідження

Головна мета створення WEB-ресурсу – забезпечення користувача корисними інформаційними ресурсами й достовірними матеріалами стосовно збалансованого раціону харчування, а також надати корисні поради користувачам зі схожими проблемами для подолання їх.

Натепер існує велика кількість додатків для створення правильного раціону. Переважна кількість з них зосереджена на спожитих калоріях, витрат енергій, мікро- та макро- елементів. В табл. 1 подано порівняльну характеристику популярних додатків: «MyFitnessPal»[3], «Lifesum»[4], «Yazio»[5] та «Eat This Much»[6].

Таблиця 1 – Порівняльна характеристика популярних додатків для створення правильного раціону

	<i>MyFitnessPal</i>	<i>Lifesum</i>	<i>Yazio</i>	<i>Eat This Much</i>
<b>Доступність (плат./безкошт.)</b>	Частково безкоштовна	Частково безкоштовна	Частково безкоштовна	Безкоштовно (можливість оформити преміум)
<b>Наявність статистики</b>	Наявні	Наявні	Наявні	Наявні
<b>Кількість завантажених у Google Play</b>	100 M+	10 M+	10 M+	1 M+
<b>Оцінка користувачів</b>	4.4	4.5	4.3	4.1
<b>Універсальність (комп./телефон)</b>	+	+	+	+
<b>Наявність пробного періоду</b>	Присутній	Присутній	Присутній	Відсутній

На основі аналізу даних табл. 1 видно, що більшість описаних додатків мають такі переваги:

- наявність пробного періоду;
- наявність універсальності;
- наявність доступності.

Крім того, безкоштовне користування має лише додаток: «Eat This Much», а додатки: «MyFitnessPal», «Lifesum», «Yazio» мають платну підписку для розкриття повного свого потенціалу. Це є основним недоліком таких додатків.

Для вирішення цієї проблеми, потрібно створити WEB-ресурс, який сприятиме в проведенні розрахунків індексу маси тіла, жирового прошарку та базального метаболізму, а також надаватиме поради та корисні блоги за для того, щоб користувач розумів, на яку інформацію потрібно акцентувати увагу. Такий WEB-ресурс буде безкоштовним.

Особливостями розробки стануть наявність стильного та унікального дизайну, спеціальних калькуляторів, це допоможе визначити потреби в калоріях та складання оптимального раціону.

## Висновки

На основі аналізу літературних джерел встановлено, що розробка WEB-ресурсу «Збалансоване харчування» є актуальною натепер і має практичне значення. Такий WEB-ресурсу сприятиме поширенню корисної інформації, надаючи доступ усім охочим і буде зручним інструментом моніторингу харчових звичок.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Харчування та його вплив на здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://oppb.com.ua/news/harchuvannya-ta-yogo-vplyv-na-zdorovya> (дата звернення: 06.02.2024). – Назва з екрана.
2. Гвоздїй С.П., Шапкіна Т.І. Рациональне та здорове харчування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/27743/1/healthy\\_eating.pdf](http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/27743/1/healthy_eating.pdf) (дата звернення: 06.02.2024). – Назва з екрана.
3. MyFitnessPal [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.myfitnesspal.com> (дата звернення: 06.02.2024). – Назва з екрана.

4. Lifesum [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://lifesum.com/> (дата звернення: 06.02.2024). – Назва з екрана.
5. Yazio [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.yazio.com/en> (дата звернення: 06.02.2024). – Назва з екрана.
6. Eat This Much [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.eatthismuch.com/> (дата звернення: 06.02.2024). – Назва з екрана.

**Молошнюк Микита Олександрович** — студент групи ЗКН-206, факультет інтелектуальних інформаційних технологій та автоматизації, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: moloshniuck@gmail.com

**Крилик Людмила Вікторівна** — к.т.н, доцент, доцент кафедри комп'ютерних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

**Molohniuk Mykyta O.** — Faculty of Intelligent Information Technology and Automation, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: moloshniuck@gmail.com

**Krylik Lyudmila V.** — PhD (Eng.), Associate Professor of Department for Computer Science, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.