



# **B T W**

*calories counter*



instrukcja obsługi  
v 2.6.0

# SPIS TREŚCI

(kliknij w link aby automatycznie przejść do wybranego rozdziału)

## **I** [Okno główne programu](#)

## **II** [Menu](#)

## **III** [Użytkownik](#)

1. [Loguj](#)
2. [Wyloguj](#)
3. [Profil](#)
4. [Dodaj/Usuń...](#)
5. [Koniec](#)

## **IV** [Raporty](#)

1. [Waga/BMI](#)
2. [WHR](#)
3. [Spożyte kalorie](#)
4. [Spalone kalorie](#)
5. [Przeglądaj przepisy](#)

## **IV** [Wykresy](#)

1. [Wykres wagi](#)
2. [Wykres kalorii](#)
3. [Wykres białek](#)
4. [Wykres tłuszczów](#)
5. [Wykres węglowodanów](#)

## **VI** [Wskaźniki](#)

1. [Wskaźnik BMI](#)
2. [Wskaźnik WHR](#)
3. [Wskaźnik PPM](#)

## **VII** [Kalorie](#)

1. [Posiłek](#)
2. [Dzienne zapotrzebowanie](#)
3. [Bilans dzienny](#)
4. [Spalanie kalorii](#)
5. [bilans energetyczny](#)

## **VIII** [Baza danych](#)

1. [Dodaj produkt](#)
2. [Usuń produkt](#)
3. [Przegląd produktów](#)

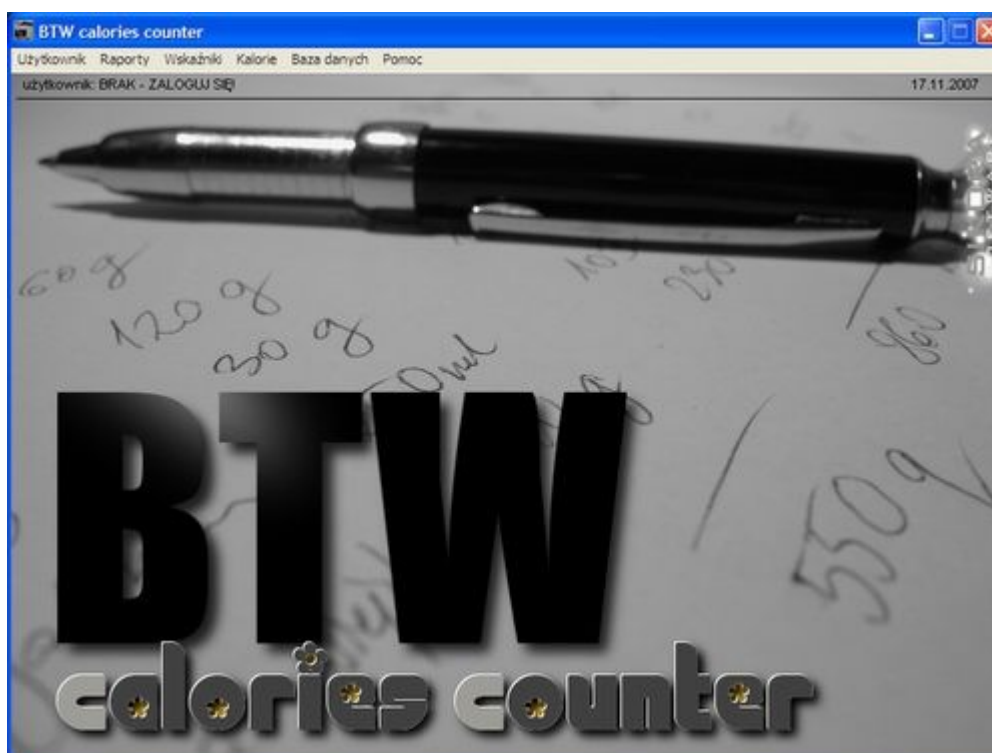
## **IX** [Pomoc](#)

1. [O programie](#)
2. [Poradnik](#)
3. [Zamienniki wagowe](#)

## I. OKNO GŁÓWNE PROGRAMU

### 1. Okno główne programu:

Jeżeli program został uruchomiony i użytkownik się nie zalogował wyświetlone jest okno powitalne. To samo okno wyświetlane jest gdy użytkownik wyloguje się.



Rys.1 Okno główne programu.

## II. MENU

### 2. Schemat programu na podstawie menu.

Użytkownik Raporty Wskaźniki Kalorie Baza danych Pomoc

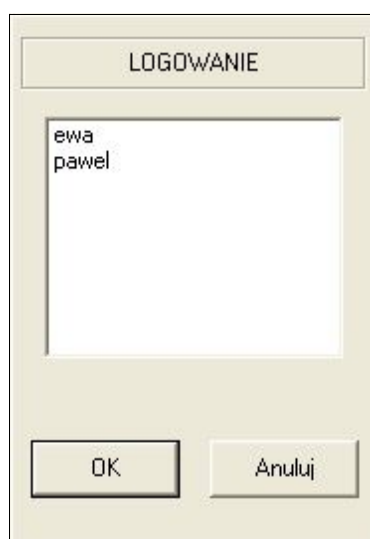
Rys.2 Menu programu

<i>Użytkownik</i>	<i>Raporty</i>	<i>Wykresy</i>	<i>Wskaźniki</i>	<i>Kalorie</i>	<i>Baza danych</i>	<i>Pomoc</i>
- Loguj	- Waga/BMI	- waga	- BMI	- Posiłek	- Dodaj produkt	- O programie
- Wyloguj	- WHR	- kalorie	- WHR	- Dzielne zapotrzebowanie	- Usuń produkt	- Pomoc
- Profil	- Spożyte kalorie	- białka	- PPM	- Bilans dzienny	- Przegląd produktów	
- Dodaj/Usuń...	- Spalone kalorie	- tłuszcze		- Spalanie kalorii		
- Koniec	- Przeglądaj przepisy	- węglowodany		- Bilans energetyczny		

### III. UŻYTKOWNIK

#### 3. Loguj

Funkcja służy do personalizacji programu. Istnieje możliwość utworzenia wielu profili dla różnych użytkowników. W celu zalogowania i uruchomienia wszystkich opcji programu z listy należy wybrać odpowiedniego użytkownika (którzy wcześniej zostali dodani za pomocą *Dodaj/Usuń...*) i potwierdzić klawiszem ok.



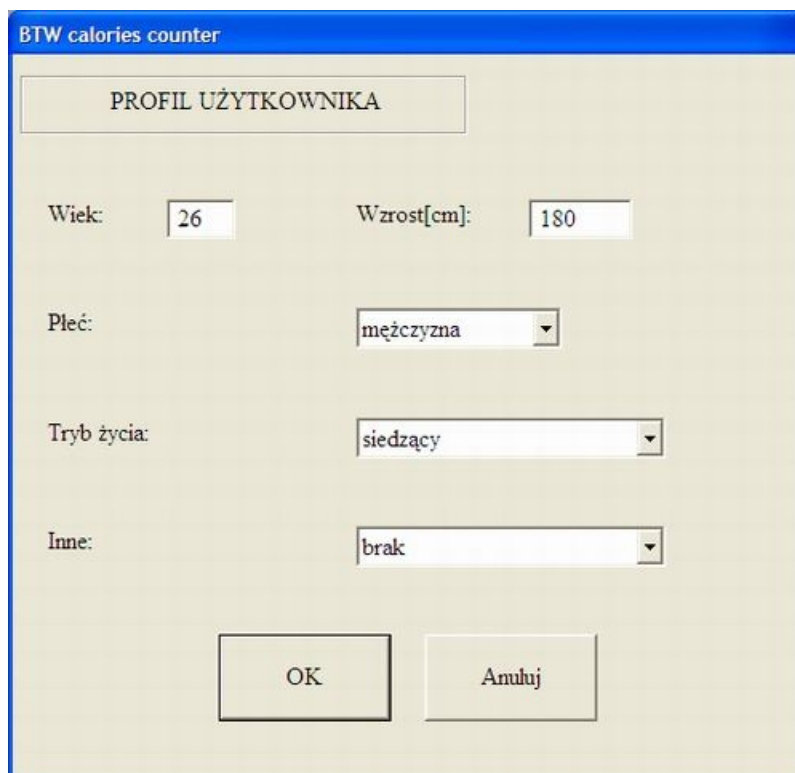
Rys.3 Logowanie

#### 4. Wyloguj

Jeżeli chcemy zmienić użytkownika należy najpierw się wylogować. Po wylogowaniu powinno wyświetlić się okno główne. Następnie można ponownie wybrać opcję *Loguj*.

#### 5. Profil

W celu prawidłowego działania programu niezbędne jest uzupełnienie informacji o danym użytkowniku. Jeżeli użytkownik zaloguje się, a nie ma uzupełnionego profilu zostanie o to poproszony. W odpowiednich polach należy wprowadzić prawidłowe informacje. Jeżeli będą nieprawdziwe lub niedokładne to dalsze działanie programu może nie być prawidłowe lub wyniki działania programu mogą nie być poprawne. Jeżeli w trakcie działania programu dane zostaną zmienione to w celu zaktualizowania ustawień należy się wylogować i zalogować ponownie.



BTW calories counter

PROFIL UŻYTKOWNIKA

Wiek:  Wzrost[cm]:

Płeć:

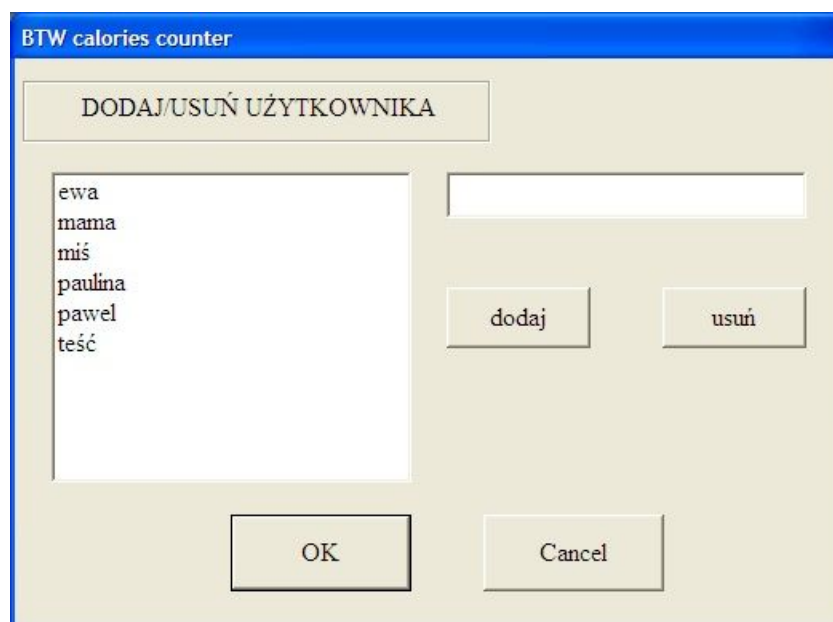
Tryb życia:

Inne:

Rys.4 Edycja profilu użytkownika

## 6. Dodaj/Usuń...

Funkcja pozwala dodać lub usunąć z listy użytkownika. Dla każdego nowego użytkownika zostanie utworzony osobny profil. W przypadku kasowania użytkownika wszystkie dane zostają bezpowrotnie usuwane. W celu dodania nowego użytkownika należy wpisać jego nazwę i wybrać przycisk *dodaj*. W celu usunięcia należy wybrać daną nazwę użytkownika z listy i nacisnąć przycisk *usuń*.



BTW calories counter

DODAJ/USUŃ UŻYTKOWNIKA

ewa  
mama  
miś  
paulina  
pawel  
teść

Rys.5 Dodawanie lub usuwanie użytkownika

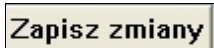
## 7. Koniec

W celu zakończenia programu należy wybrać opcję koniec. Wszelkie nie zapisane zmiany nie zostaną zapamiętane w tym momencie.

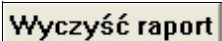
## IV. RAPORTY

### 8. Raport – „waga/BMI”

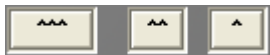
Korzystając z programu można tworzyć raporty w celu zapamiętania konkretnych informacji. Raport waga pozwala zapisywać informacje o aktualnej wadze w danym dniu. Informacje te można zapisać przy okazji obliczania współczynnika BMI. W raporcie zapisywany jest także wynik współczynnika BMI oraz krótka notatka. Po wybraniu opcji wyświetli się okno dialogowe z raportem. Raporty można edytować. Poszczególne raporty zapisywane są w kolejnych liniijkach. Tekst można zaznaczać, kopiować, wycinać, wklejać. Jeżeli zawartość raportu nie jest edytowana można używać kółka (scroll) myszki do przewijania zawartości raportu. W raporcie można zapisać do 30000 znaków. W oknie znajdują się przyciski:



– służy do zapisywania wszelkich zmian. Wprowadzonych zmian nie można cofnąć.



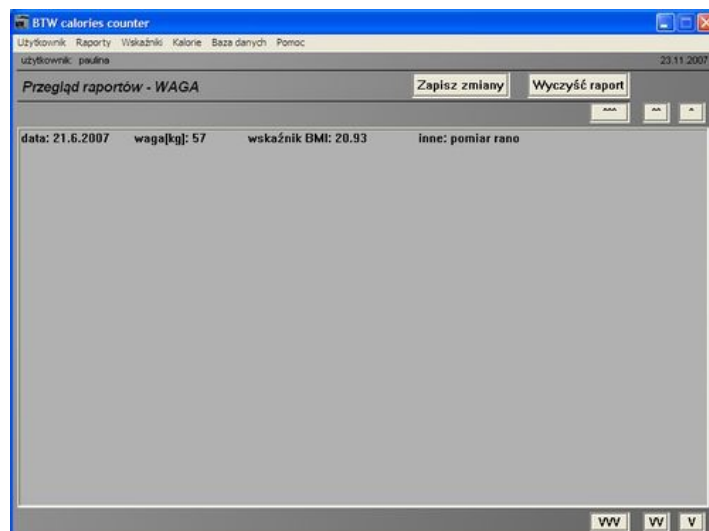
– służy do wykasowania całej zawartości raportu. Zmian nie można cofnąć.



– przyciski służą do przewijania zawartości okna **do góry**. Różnią się prędkością przewijania.



– przyciski służą do przewijania zawartości okna **na dół**. Różnią się prędkością przewijania.



Rys.6 Raport wagi

## 9. Raport – WHR

Korzystając z programu można tworzyć raporty w celu zapamiętania konkretnych informacji. Raport WHR pozwala przechowywać informacje o rodzaju otyłości, którą wyznaczamy obliczając wskaźnik WHR. Raport posiada informacje o dacie utworzenia zapisu, obwodzie talii, bioder oraz krótką notatkę. Po wybraniu opcji wyświetli się okno dialogowe z raportem. Raporty można edytować. Poszczególne raporty zapisywane są w kolejnych liniijkach. Tekst można zaznaczać, kopiować, wycinać, wklejać. Jeżeli zawartość raportu nie jest edytowana można używać kółka (scroll) myszki do przewijania zawartości raportu. W raporcie można zapisać do 30000 znaków. W oknie znajdują się przyciski:

**Zapisz zmiany**

– służy do zapisywania wszelkich zmian. Wprowadzonych zmian nie można cofnąć.

**Wyczyść raport**

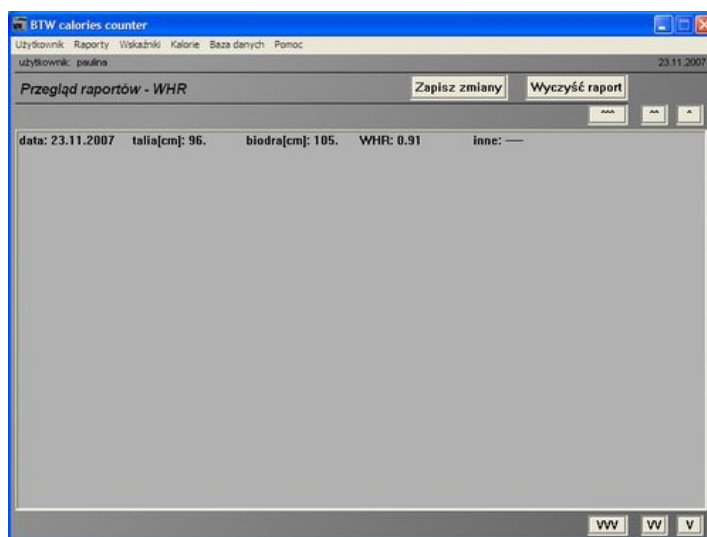
– służy do wykasowania całej zawartości raportu. Zmian nie można cofnąć.



– przyciski służą do przewijania zawartości okna **do góry**. Różnią się prędkością przewijania.



– przyciski służą do przewijania zawartości okna **na dół**. Różnią się prędkością przewijania.



Rys. 7 Raport WHR

## 10. Raport – „spożyte kalorie”

Korzystając z programu można tworzyć raporty w celu zapamiętania konkretnych informacji. Raport „spożyte kalorie” służy do przechowywania informacji o spożytym posiłku. Zawiera dane o dacie utworzenia poszczególnego zapisu, łącznej wadze posiłku, ilości białka, tłuszczu, węglowodanów oraz zawiera krótką notatkę o spożytym posiłku. Po wybraniu opcji wyświetli się okno dialogowe z raportem. Raporty można edytować. Poszczególne raporty zapisywane są w kolejnych liniijkach. Tekst można zaznaczać, kopiować, wycinać, wklejać. Jeżeli zawartość raportu nie jest edytowana można używać

kółka (scroll) myszki do przewijania zawartości raportu. W raporcie można zapisać do 30000 znaków. W oknie znajdują się przyciski:

**Zapisz zmiany**

– służy do zapisywania wszelkich zmian. Wprowadzonych zmian nie można cofnąć.

**Wyczyść raport**

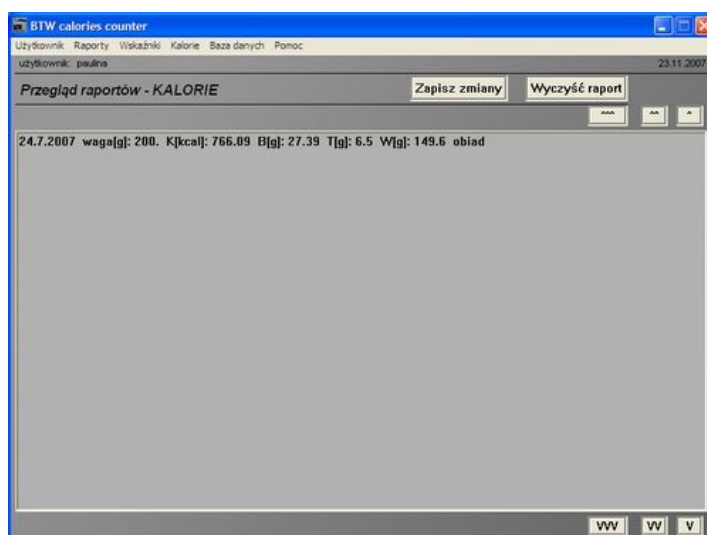
– służy do wykasowania całej zawartości raportu. Zmian nie można cofnąć.



– przyciski służą do przewijania zawartości okna **do góry**. Różnią się prędkością przewijania.



– przyciski służą do przewijania zawartości okna **na dół**. Różnią się prędkością przewijania.



Rys.8 Raport kalorie

## 11. Raport – „spalone kalorie”

Korzystając z programu można tworzyć raporty w celu zapamiętania konkretnych informacji. Raport „spalone kalorie” służy do przechowywania informacji o spalonych kaloriach i tkance tłuszczowej w wyniku określonego wysiłku fizycznego. Zawiera dane o dacie utworzenia poszczególnego zapisu, czasie trwania danego ćwiczenia, spalonych kaloriach, spalonej tkance tłuszczowej oraz umożliwia dodanie krótkiej notatki. Po wybraniu opcji wyświetli się okno dialogowe z raportem. Raporty można edytować. Poszczególne raporty zapisywane są w kolejnych liniijkach. Tekst można zaznaczać, kopiować, wycinać, wklejać. Jeżeli zawartość raportu nie jest edytowana można używać kółka (scroll) myszki do przewijania zawartości raportu. W raporcie można zapisać do 30000 znaków. W oknie znajdują się przyciski:

**Zapisz zmiany**

– służy do zapisywania wszelkich zmian. Wprowadzonych zmian nie można cofnąć.

**Wyczyść raport**

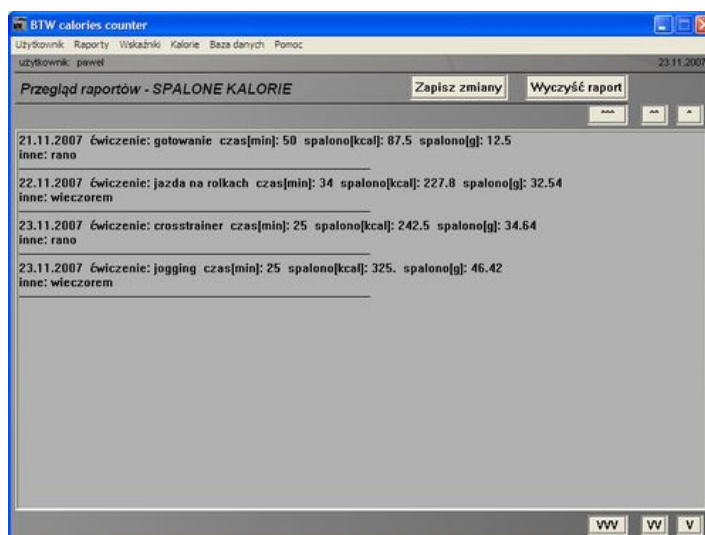
– służy do wykasowania całej zawartości raportu. Zmian nie można cofnąć.



– przyciski służą do przewijania zawartości okna **do góry**. Różnią się prędkością przewijania.



– przyciski służą do przewijania zawartości okna **na dół**. Różnią się prędkością przewijania.



Rys.9 Raport „spalone kalorie”

## 12. Raport – „przełączaj przepisy”

Korzystając z programu można tworzyć raporty w celu zapamiętania konkretnych informacji. Program *BTW calories counter* umożliwia zapisywanie informacji o posiłku w formie przepisu. Kolejne raporty oddzielone są liniami złożonymi z gwiazdek. Każdy z raportów zawiera informację o dacie utworzenia, nazwie przepisu, produktach spożywczych i ich wadze, a także notatkę utworzoną przez użytkownika. Po wybraniu opcji wyświetli się okno dialogowe z raportem. Raporty można edytować. Tekst można zaznaczać, kopiować, wycinać, wklejać. Jeżeli zawartość raportu nie jest edytowana można używać kółka (scroll) myszki do przewijania zawartości raportu. W raporcie można zapisać do 30000 znaków. W oknie znajdują się przyciski:

**Zapisz zmiany**

– służy do zapisywania wszelkich zmian. Wprowadzonych zmian nie można cofnąć.

**Wyczyść raport**

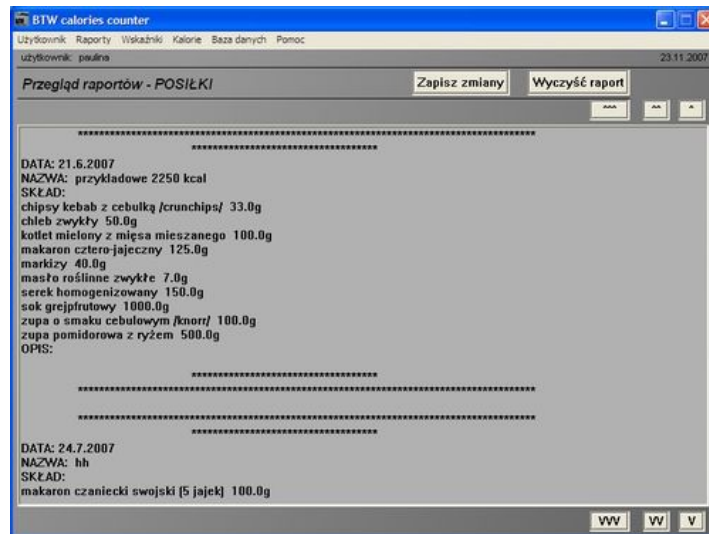
– służy do wykasowania całej zawartości raportu. Zmian nie można cofnąć.



– przyciski służą do przewijania zawartości okna **do góry**. Różnią się prędkością przewijania.



– przyciski służą do przewijania zawartości okna **na dół**. Różnią się prędkością przewijania.

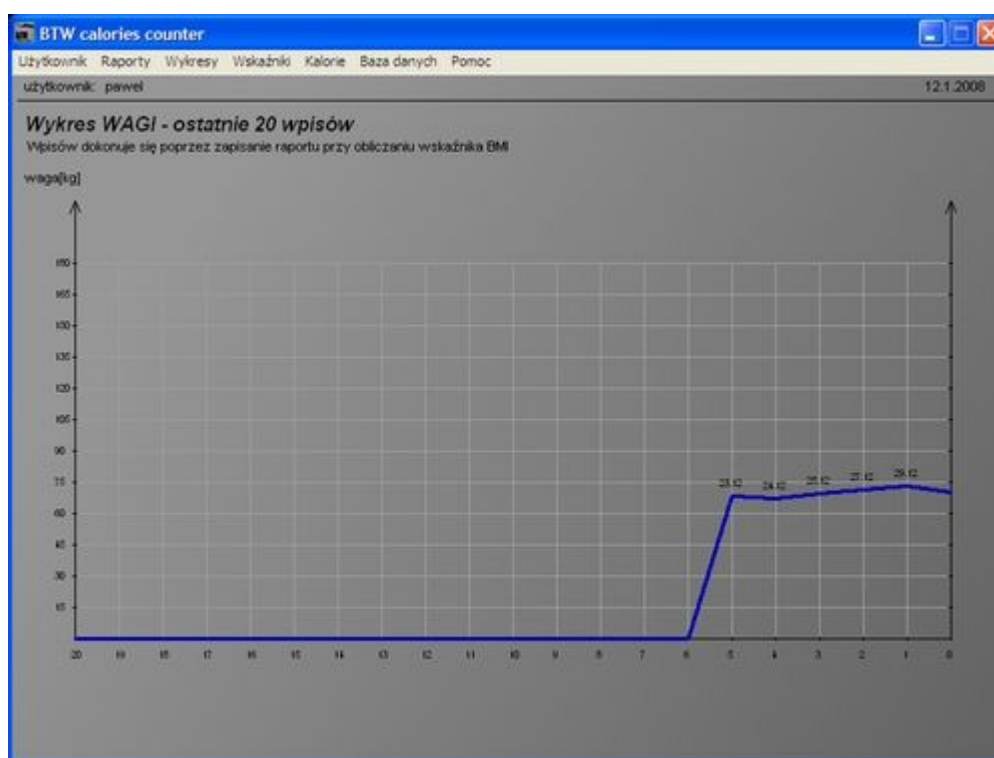


Rys.10 Raport posiłki

## V. WYKRESY

### 13. Wykres wagi

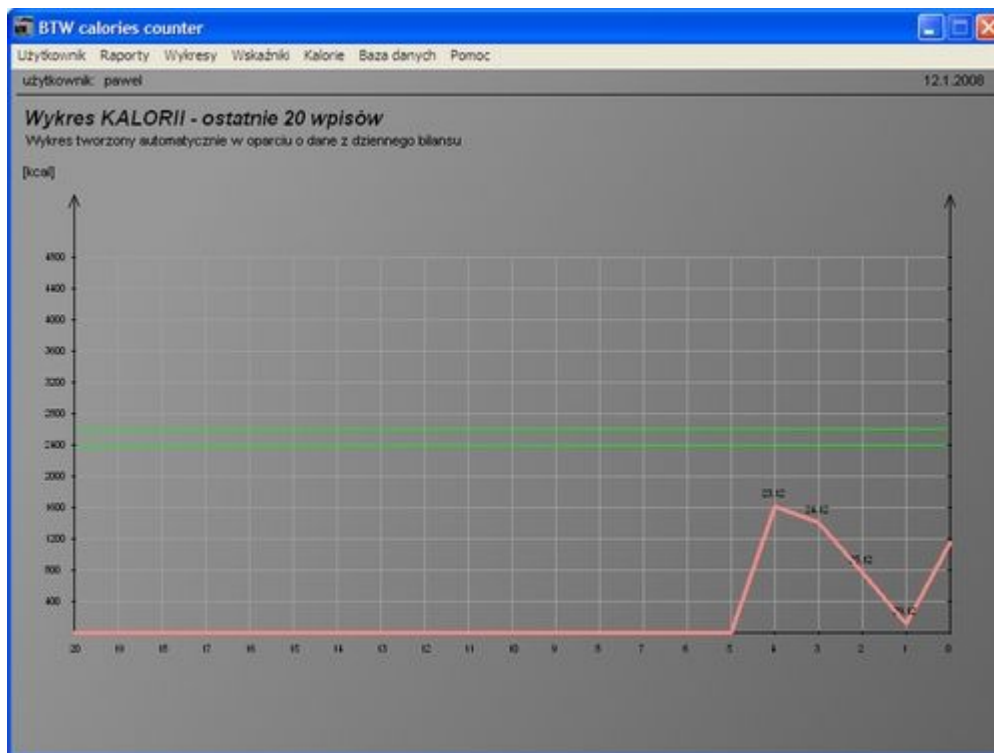
Graficzna interpretacja wyników pomiarów jest z pewnością łatwiejsza niż podobna analityczna. Dzięki wykresom można bardzo szybko określić tendencję naszej wagi. Program pozwala na wyświetlenie ostatnich 20 zapisanych pomiarów w postaci wykresu. Zapisu pomiaru dokonuje się poprzez wciśnięcie przycisku *zapisz raport* w menu wskaźników BMI. 20 ostatnich wpisów nie oznacza, że jest to wykres z ostatnich 20 dni. Zapisów możemy dokonywać w odstępie np. co tydzień. W takim przypadku wykres przedstawiałby sytuację z maksymalnie 20 tygodni, co pozwala obserwować długoterminowe zmiany. Nad każdym punktem na wykresie podawana jest data zapisu (z wyłączeniem ostatniego i dwudziestego zapisu). Na osi poziomej są kolejno od prawej do lewej strony coraz starsze „punkty” zapisu danych o wadze.



Rys. 11 Wykres wagi

### 14. Wykres kalorii

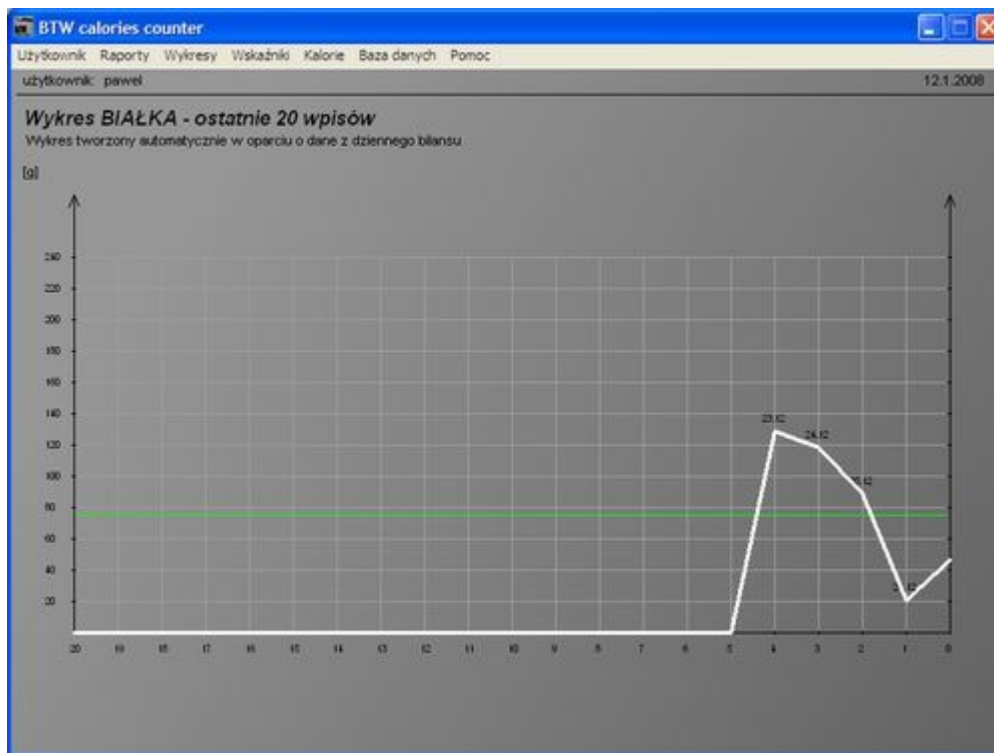
Wykres kalorii pozwala wygodnie i szybko określić ilość dostarczanych organizmowi kalorii na przestrzeni czasu. Wykres przedstawia zapis ostatnich 20 wpisów. Każdy wpis (z wyłączeniem pierwszego i dwudziestego) ma przypisaną datę. Dane, na podstawie których tworzony jest wykres, pobierane są automatycznie z bilansu (nie mylić z bilansem energetycznym) tworzonych w oparciu o komponowane posiłki. Kolorem zielonym rysowana jest linia (bądź linie w przypadku różnych granic dolnych i górnych) dziennego zapotrzebowania.



Rys. 12 Wykres kalorii

## 15. Wykres białek

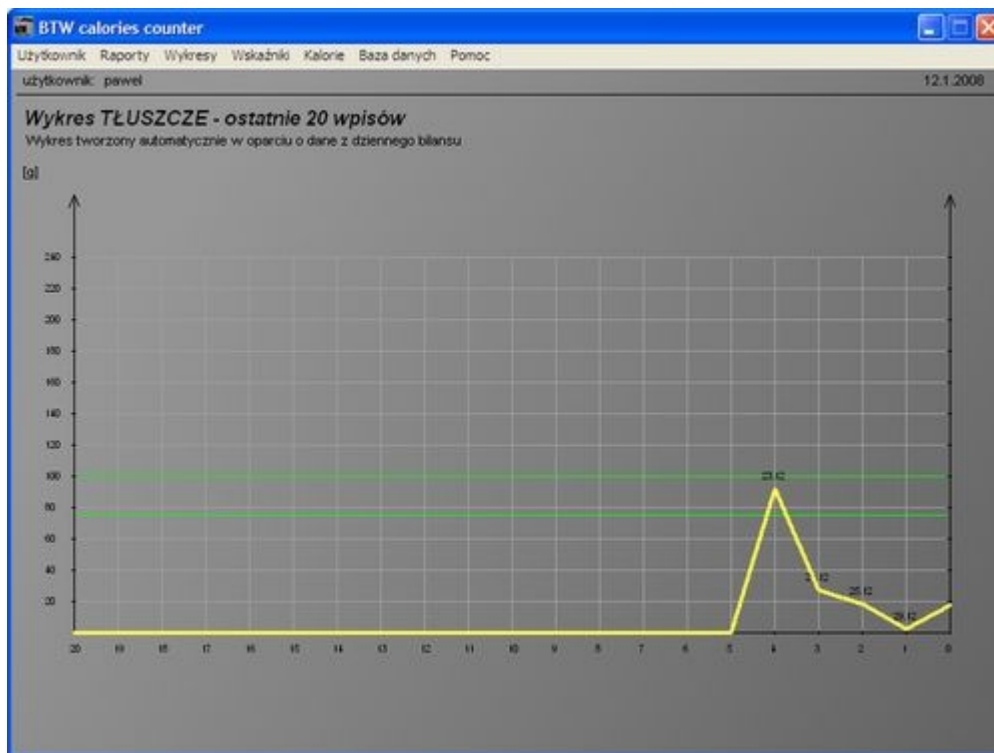
Wykres białka pozwala wygodnie i szybko określić ilość dostarczanego organizmowi białka na przestrzeni czasu. Wykres przedstawia zapis ostatnich 20 wpisów. Każdy wpis (z wyłączeniem pierwszego i dwudziestego) ma przypisaną datę. Dane, na podstawie których tworzony jest wykres, pobierane są automatycznie z bilansu (nie mylić z bilansem energetycznym) tworzonych w oparciu o komponowane posiłki. Kolorem zielonym rysowana jest linia (bądź linie w przypadku różnych granic dolnych i górnych) dziennego zapotrzebowania.



Rys. 13 Wykres białka

## 16. Wykres tłuszczów

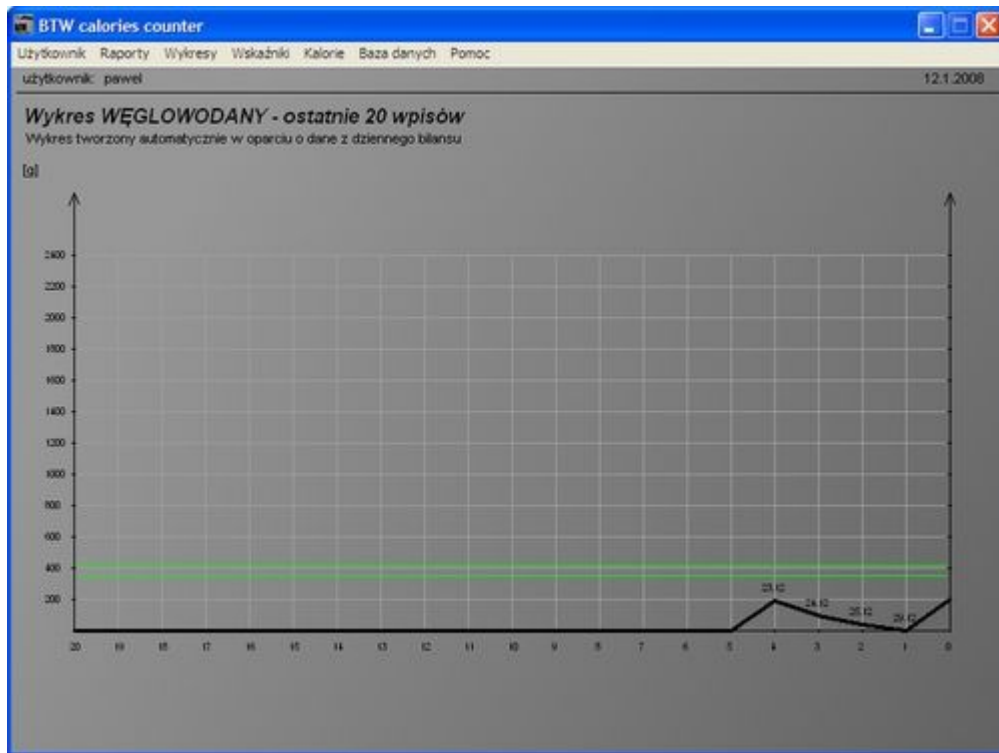
Wykres tłuszczu pozwala wygodnie i szybko określić ilość dostarczanego organizmowi tłuszczu na przestrzeni czasu. Wykres przedstawia zapis ostatnich 20 wpisów. Każdy wpis (z wyłączeniem pierwszego i dwudziestego) ma przypisaną datę. Dane, na podstawie których tworzony jest wykres, pobierane są automatycznie z bilansu (nie mylić z bilansem energetycznym) tworzonych w oparciu o komponowane posiłki. Kolorem zielonym rysowana jest linia (bądź linie w przypadku różnych granic dolnych i górnych) dziennego zapotrzebowania.



Rys. 14 Wykres tłuszczu

### 17. Wykres węglowodanów

Wykres węglowodanów pozwala wygodnie i szybko określić ilość dostarczanych organizmowi węglowodanów na przestrzeni czasu. Wykres przedstawia zapis ostatnich 20 wpisów. Każdy wpis (z wyłączeniem pierwszego i dwudziestego) ma przypisaną datę. Dane, na podstawie których tworzony jest wykres, pobierane są automatycznie z bilansu (nie mylić z bilansem energetycznym) tworzonym w oparciu o komponowane posiłki. Kolorem zielonym rysowana jest linia (bądź linie w przypadku różnych granic dolnych i górnych) dziennego zapotrzebowania.



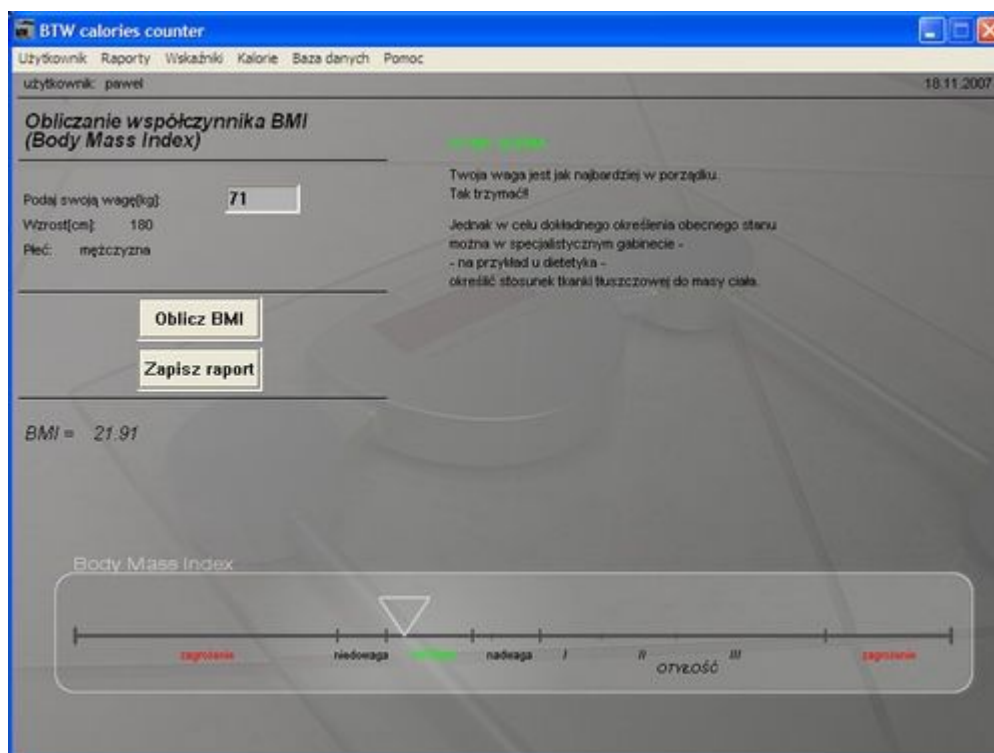
Rys. 15 Wykres węglowodanów

## VI. WSKAŹNIKI

### 18. Wskaźnik BMI

W kontrolowaniu swojej wagi przydatny może okazać się wskaźnik BMI (Body Mass Index). Obliczając dodatkowo wskaźnik WHR możemy otrzymać pełniejszy obraz stanu tkanki tłuszczowej w naszym organizmie. Więcej o samym wskaźniku, w tym o jego ograniczeniach, można przeczytać w poradniku dołączonym do programu (menu pomoc -> poradnik).

W polu waga należy podać swoją aktualną wagę (wyrażoną w kilogramach), a następnie nacisnąć przycisk *Oblicz BMI*. Program poda wynik oraz wyświetli jego interpretację. Wskaźnik jest obliczany na podstawie informacji wprowadzonych w profilu danego użytkownika. Podczas obliczania BMI wyświetlana jest dla celów kontrolnych waga. Jeżeli chcemy jeszcze dokładniej monitorować swoją wagę, możemy zapamiętywać wyniki obliczeń poprzez funkcję *Zapisz raport*. W raporcie zapisywana jest bieżąca data, **waga**, obliczony na podstawie danych wskaźnik BMI oraz jest możliwość wprowadzenia krótkiej notatki. Raport możemy w każdej chwili przeglądać wybierając z menu raporty opcję waga.

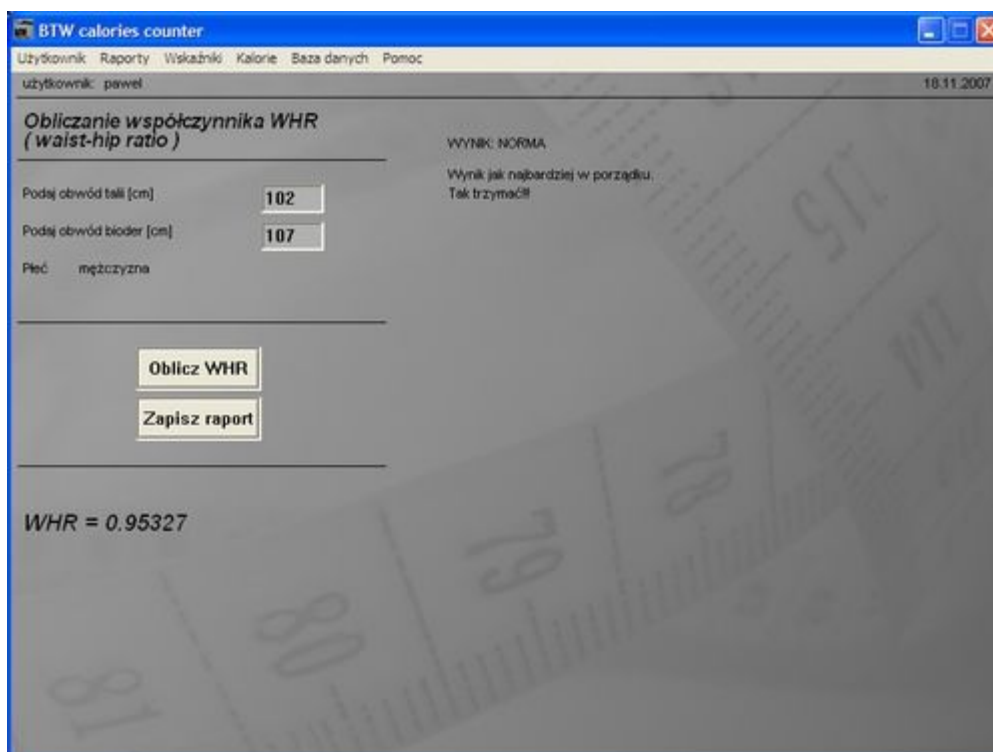


Rys.16 Wskaźnik BMI

### 19. Wskaźnik WHR

Chcąc określić typ swojej otyłości należy obliczyć wskaźnik WHR (waist-hip ratio). Zasadniczo wyróżnia się dwa typy otyłości – typu “jabłko” oraz typu “gruszka”. Obliczając dodatkowo wskaźnik BMI możemy otrzymać pełniejszy obraz stanu tkanki tłuszczowej w naszym organizmie. Więcej o samym wskaźniku, w tym o jego ograniczeniach, można przeczytać w poradniku dołączonym do programu (menu pomoc -> poradnik). W polach obwód talii oraz obwód bioder należy wprowadzić aktualne (pomierzone) wartości. Należy zwrócić uwagę aby wartości były wprowadzone w centymetrach. Następnie nacisnąć przycisk *Oblicz WHR*. Zostanie wyświetlony wynik wraz z jego interpretacją. Jeżeli chcemy stale monitorować zmiany rozkładu naszej tkanki tłuszczowej można zapisywać poszczególne wyniki. W tym celu należy nacisnąć przycisk *Zapisz raport*.

Zapamiętana zostanie bieżąca data, wartość obwodu talii, bioder, wartość współczynnika WHR, oraz krótka notatka. Raport możemy w każdej chwili przeglądać wybierając z menu raporty opcję WHR.



The screenshot shows a web application window titled "BTW calories counter". The menu bar includes "Użytkownik", "Raporty", "Wskaźniki", "Kalorie", "Baza danych", and "Pomoc". The user is logged in as "pawel" on "18.11.2007". The main heading is "Obliczanie współczynnika WHR (waist-hip ratio)". Below this, there are input fields for "Podaj obwód talii [cm]" (102) and "Podaj obwód bioder [cm]" (107). The gender is set to "mężczyzna". There are two buttons: "Oblicz WHR" and "Zapisz raport". The result is displayed as "WHR = 0.95327". On the right side, it says "WYNIK: NORMA" and "Wynik jak najbardziej w porządku. Tak trzymać!".

Rys.17 Wskaźnik WHR

## 20. Wskaźnik PPM

Bilans energetyczny każdego organizmu to równowaga pomiędzy ilością dostarczonej energii w pożywieniu oraz energią zużytą na podstawowe procesy życiowe (PPM), wysiłek fizyczny, trawienie, itp. W celu wyznaczenia całkowitego dziennego bilansu energetycznego skorzystaj z innej opcji programu – *bilans energetyczny*.

PPM jest to wskaźnik określający zapotrzebowanie kaloryczne organizmu na podstawowe czynności życiowe jak np.: aktywność nerek, mózgu, krążenie krwi, utrzymanie właściwej temperatury ciała.

Jeżeli chcesz obliczyć wartość wskaźnika PPM dla własnej osoby wprowadź w odpowiednie pole swoją aktualną wagę i naciśnij przycisk *Oblicz PPM*. Na ekranie wyświetli się wynik podany w kcal.

UWAGA! Pamiętaj aby Twoje dane w *profilu użytkownika* były poprawne!

BTW calories counter

Użytkownik Raporty Wykresy Wskaźniki Kalorie Baza danych Pomoc

użytkownik: pawel 12.1.2008

### Wskaźnik PPM (Podstawowa Przemiana Materii)

Podaj swoją wagę(kg):

Wzrost(cm): 180

Płeć: mężczyzna

Wiek: 26

PPM = 1767.

WSKAŹNIK PPM  
Bilans energetyczny organizmu to równowaga pomiędzy ilością energia dostarczonej z pożywienia a wydatkiem energetycznym ustroju.

Podstawowa przemiana materii to procesy jakie zachodzą w organizmie człowieka będącego na czczo przez 12 godzin w całkowitym spoczynku psychicznym i fizycznym. PPM dostarcza energii życiowej do utrzymania procesów życiowych jak np.: aktywność mózgu, wątroby, nerek, mięśni, serca, krążenie krwi i chłoni, perystaltyka czy temperatura ciała.

Wartość PPM wyznacza się na podstawie danych z profilu użytkownika

BTW

Rys. 18 Wskaźnik PPM

## V. KALORIE

### 21. Posilek

Głównym zadaniem programu jest obliczanie kaloryczności posiłków. Zasada jest prosta – Państwo wybierają poszczególne produkty, a program oblicza ich łączną wagę, kaloryczność, zawartość białka, tłuszczów oraz węglowodanów. Na samym końcu podaje także stosunek białka do tłuszczów i węglowodanów – tzw. wskaźnik BTW.

W górnej części okna znajdują się dwie listy rozwijalne nazwane odpowiednio *kategoria* oraz *podkategoria*. Ponieważ wszystkie produkty zostały przydzielone odpowiednim kategoriom i podkategoriom należy w pierwszej kolejności wybrać kategorię, następnie podkategorię produktu, a dopiero wtedy określony produkt z listy produktów znajdującej się obok list rozwijalnych.

Wybierz kategorię:

Wybierz podkategorię:

Wybierz produkt:

- maliny
- mandarynki
- mango
- melon
- morele
- nektarynki**
- pomarańcze
- porzeczki białe

Waga(g):	[kcal]	białka[g]	tłuszcze[g]	węglowodany[g]
<input type="text" value="240"/>	<input type="text" value="126.24"/>	<input type="text" value="2.16"/>	<input type="text" value="0.48"/>	<input type="text" value="28.32"/>

Rys.19 Wybór produktu

Po wybraniu konkretnego produktu spożywczego możemy zmienić jego wagę. Chcąc dodać wybrany produkt do naszej listy należy przycisnąć klawisz Dodaj.

Waga[g]:	[kcal]	białka[g]	łuszcze[g]	węglowodany[g]	
240	126.24	2.16	0.48	28.32	<input type="button" value="Dodaj"/>

Rys.20 Określenie wagi produktu i dodanie do listy

W dolnej części programu znajduje się lista z wybranymi przez nas produktami oraz informacja o ich łącznej wadze, kaloryczności, ilości białka, węglowodanów, tłuszczu oraz wartość wskaźnika BTW (więcej informacji znajdziesz w poradniku).

Jeżeli chcesz usunąć konkretny produkt należy go zaznaczyć na liście (klikamy na niego) oraz nacisnąć przycisk *Usuń produkt*. Jeżeli chcesz wymazać całą zawartość swojej listy należy nacisnąć przycisk *Wyczyść listę*.

Twój posiłek:				
ananas 125.0g		Łączna waga[g]:	565.	
banan 100.0g		Kalorie[kcal]:	362.89	
kiwi 100.0g		Białka[g]:	4.56	
nektarynki 240.0g		Tłuszcze[g]:	1.53	
		Węglowodany[g]:	82.72	
		B:T:W	1	0.33 18.1
<input type="button" value="Usuń produkt"/> <input type="button" value="Wyczyść listę"/>				

Rys.21 Twój posiłek

Ponieważ baza produktów jest bardzo duża i często szukanie określonego produktu może być czasochłonne istnieje możliwość sprawdzenia czy dany produkt jest w naszej bazie i jeśli jest to gdzie można go znaleźć. W tym celu należy wcisnąć przycisk *gdzie szukać*. Wyświetli się okno dialogowe, w którym w polu *szukany wyraz* należy wpisać ciąg znaków które mają być odszukane w bazie. Nie musi to być pełna nazwa produktu. Np. wpisując wyraz "ser" w wyniku pojawi się zarówno **sernik**, **ser** żółty jak też czekolada deserowa. Ma to swoje zalety, bowiem nie zawsze wiemy jak autor zdefiniował dany produkt. Przeszukiwaniu podlegają wszystkie wyrazy z grup: podkategoria oraz produkt. Wyniki poszukiwań przedstawiane są w następującym formacie:

*kategoria --> podkategoria --> dany produkt*

Przycisk *reset* służy do wykasowania wyników wyszukiwania



Rys.22 Szukanie produktu

Program *BTW calories counter* umożliwia zapisywanie raportów z wykonanych obliczeń.



Rys.23 Przyciski zapisu raportów

W celu dokładnego monitorowania swojej diety można zapisać informację o wadze, kaloryczności, ilości białka, tłuszczów i węglowodanów w posiłku wraz z krótką notatką oraz bieżącą datą. Dzięki temu w każdej chwili możemy sprawdzić lub przypomnieć sobie np. ile kalorii zjedliśmy podczas poprzedniego posiłku, obliczyć ile kalorii spożyliśmy poprzedniego dnia, tygodnia czy miesiąca. Zapis raportu możliwy jest po naciśnięciu przycisku *Zapisz raport*. Raport może być w każdej chwili wyświetlony poprzez wybranie z menu *Raporty* opcji *kalorie*.

Istnieje także możliwość zapisania określonego zestawienia produktów spożywczych w formie przepisu. Jeżeli uznamy, że dane zestawienie z różnych względów na to zasługuje należy nacisnąć przycisk *Zapisz zestaw*. Zapisane zostaną produkty z listy wybranych produktów wraz z ich wagą jako składniki, nazwa przepisu i notatka sporządzona przez użytkownika oraz data utworzenia przepisu. Raport może być w każdej chwili wyświetlony poprzez wybranie z menu *Raporty* opcji *przełączaj przepisy*.

The screenshot shows the 'BTW calories counter' application window. The title bar includes the application name and standard window controls. The menu bar contains: 'Użytkownik', 'Raporty', 'Wykresy', 'Wskaźniki', 'Kalorie', 'Baza danych', 'Pomoc'. The user is logged in as 'pawel' on '23.3.2008'. The main heading is 'Skomponuj lub sprawdź posiłek'. There are two dropdown menus: 'Wybierz kategorię' (set to 'warzywa') and 'Wybierz podkategorię' (set to 'świeże'). A list of products is shown, with 'papryka czerwona' selected. Below the list is a table of nutritional values for the selected product:

Wskaznik	kcal	białko(g)	tłuszcz(g)	węglowodany(g)
50	18.05	0.65	0.25	3.3

Buttons include 'Dodaj', 'Zapisz raport', 'Zapisz zestaw', and 'gdzie szukać?'. The 'Twój posiłek' section shows a list of items: 'bułki maślane 100.0g', 'makrela wędzona 250.0g', and 'margaryna rama z ogórkiem 45.0g'. A summary table on the right shows totals: 'Łączna waga(g): 395.', 'Kalorie(kcal): 1002.5', 'Białko(g): 61.7', 'Tłuszcz(g): 55.36', 'Węglowodany(g): 63.825', and 'B.T.W: 1 0.89 1.03'. Buttons 'Usuń produkt' and 'Wyczyść listę' are at the bottom.

Rys.24 Pełne okno obliczania posiłku.

## 22. Dzielne zapotrzebowanie

W oparciu o dane statystyczne określono przeciętne dziennie zapotrzebowanie kaloryczne, oraz zapotrzebowanie na tłuszcze, białka i węglowodany dla poszczególnych grup populacji. Przynależność do danej grupy jest określana na podstawie informacji podanych przez użytkownika w profilu (menu *użytkownik* --> *profil*). **Należy pamiętać, że podane wartości są orientacyjne.** W celu wyznaczenia dokładnego zapotrzebowania energetycznego jak również dokładnego zapotrzebowania na poszczególne wartości odżywcze należy skonsultować się z lekarzem specjalistą – dietetykiem. Jednak w celu kontrolowania swojej diety wartości podawane w programie są zazwyczaj wystarczające.

The screenshot shows a web application window titled "BTW calories counter". The menu bar includes "Użytkownik", "Raporty", "Wskaźniki", "Kalorie", "Baza danych", and "Pomoc". The user is logged in as "pawel" on "10.11.2007".

### Dzienne zapotrzebowanie

Poniżej znajduje się informacja o dziennym zapotrzebowaniu

- kalorycznym,
- na białko,
- na tłuszcz,
- na węglowodany.

Są to wartości orientacyjne wyznaczone na podstawie średnich wartości dla osób z poszczególnych grup. Przynależność do odpowiedniej grupy została określona na podstawie informacji podanych w profilu użytkownika. W celu dokładniejszego określenia dziennego zapotrzebowania należy skonsultować się ze specjalistą - dietetykiem.

Twoje dzienne zapotrzebowanie:

kaloryczne[kcal]	2400-2600
na białko[g]	75
na tłuszcz[g]	75-100
na węglowodany[g]	350-410

### Własne ustawienia

Program umożliwia zdefiniowanie własnych przedziałów dziennego zapotrzebowania. W celu wdrożenia tych norm należy wpisać w odpowiednie pola dolne i górne granice przedziałów odpowiadających indywidualnemu zapotrzebowaniu na wartości odżywcze. Wybór należy potwierdzić wciskając poniższy przycisk.

**Aktywuj ustawienia**

**Zeruj ustawienia**

	dolna granica	górna granica
kalorie[kcal]	<input type="text"/>	<input type="text"/>
białko[g]	<input type="text"/>	<input type="text"/>
tłuszcz[g]	<input type="text"/>	<input type="text"/>
węglowodany[g]	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Ustawienia nieaktywne**

Rys.25 Średnie dzienne zapotrzebowanie

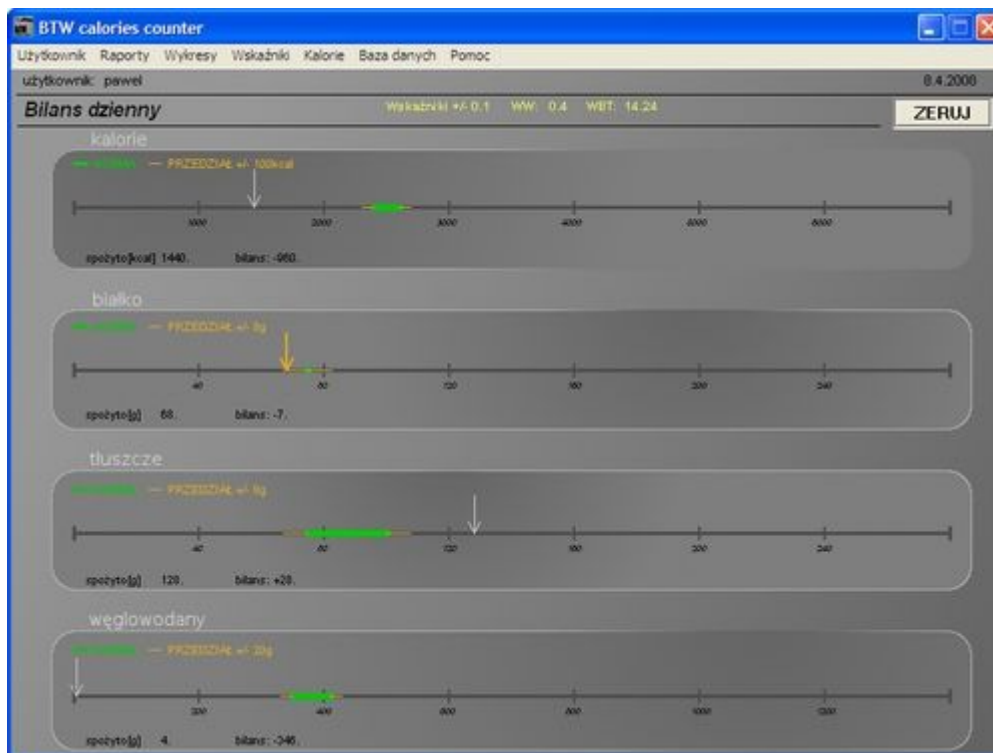
Jeżeli znamy swoje dzienne zapotrzebowanie na kalorie, białko, tłuszcz i węglowodany, to możemy wprowadzić te wartości do odpowiednich pól w lewej części głównego okna, a następnie aktywować je przyciskiem „Aktywuj ustawienia”. Po zatwierdzeniu wartości dziennego zapotrzebowania znajdujące się w prawej części głównego okna staną się niedostępne. Jeśli chcemy zmienić te wartości należy dokonać odpowiednich zmian i potwierdzić tym samym przyciskiem. Jeśli chcemy powrócić do wartości domyślnych należy wcisnąć przycisk „Zeruj ustawienia”.

Rys.26 Własne ustawienia dziennego zapotrzebowania aktywne

## 23. Bilans dzienny

Opcja służy do kontrolowania dziennego spożycia kalorii, białka, tłuszczów i węglowodanów. Za każdym razem, gdy w oknie „posiłek” dodajemy do listy dany produkt o określonej wadze automatycznie informacje o nim przesyłane są do bilansu dziennego. Jeżeli usuniemy produkt z listy posiłku to z bilansu także zostanie odjęta informacja o nim. Niezależnie od ilości uruchomień programu i ilości komponowanych list posiłków program stale monitoruje listę posiłku i dodaje informacje o spożytych produktach. Dzięki temu możemy w każdej chwili sprawdzić ile już zjedliśmy a także ile jeszcze „możemy” w zależności od ustalonego dziennego zapotrzebowania. Wyniki tych obliczeń przedstawione są również w postaci graficznej. Na każdym z wykresów kolor zielony oznacza normę dziennego zapotrzebowania, a kolor pomarańczowy oznacza pewien margines błędu określony dla każdego wykresu oddzielnie. Jeżeli chcemy wyzerować bilans dzienny należy wcisnąć przycisk „zeruj”. Każdego nowego dnia bilans się automatycznie zeruje.

Należy zaznaczyć, że bilans uwzględnia także wymiennik węglowodanowy WW oraz wymiennik białkowo-tłuszczowy WBT.



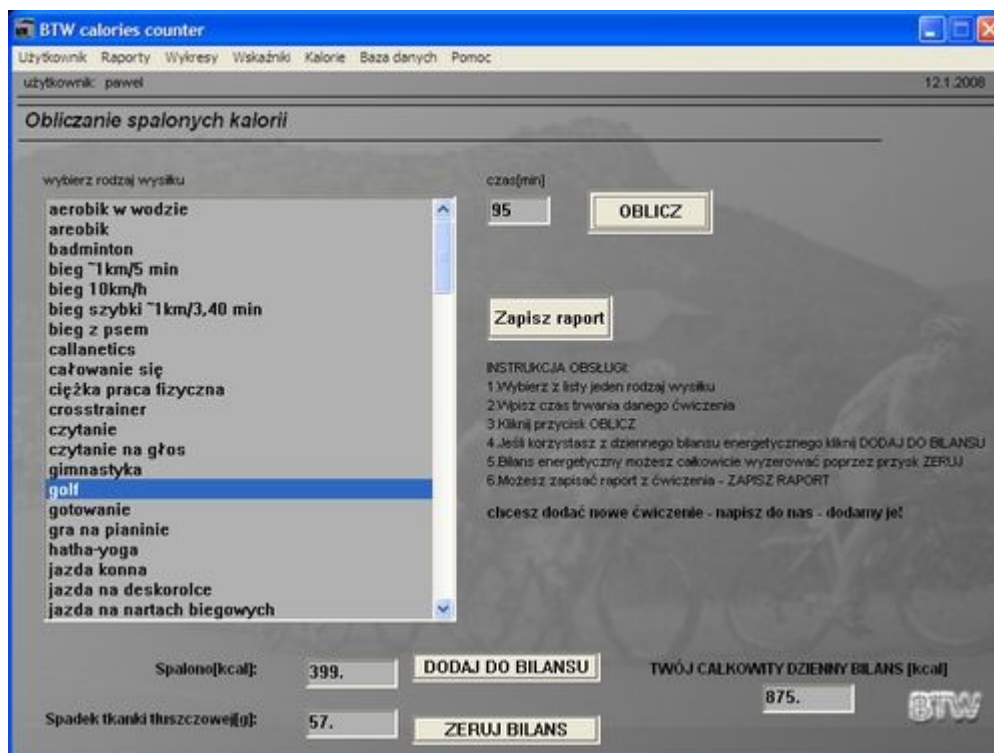
Rys.27 Bilans dzienny

## 24. Spalanie kalorii

Program BTW calories counter pozwala obliczać ilość kalorii zawartych w dowolnie skomponowanym posiłku, wyznacza przeciętne dzienne zapotrzebowanie na kalorie, a także umożliwia obliczyć ile kalorii oraz tkanki tłuszczowej zostało spalone w wyniku określonego wysiłku fizycznego.

Chcąc obliczyć ilość spalonych kalorii należy z listy „*wybierz rodzaj wysiłku*” wybrać odpowiedni rodzaj wysiłku fizycznego. Interesującą nas czynnością podświetlamy (zaznaczamy) myszką. Następnie w polu *czas[min]* należy podać czas trwania tejże czynności, pamiętając o właściwej jednostce czasu – minutach! Po naciśnięciu przycisku **OBLICZ** w dolnej części okna w odpowiednich polach wyświetlą się wyniki obliczeń. Chcąc zapisać tą informację należy nacisnąć przycisk *Zapisz raport*.

Wartą uwagi funkcją programu BTW calories counter jest możliwość wyznaczenia całkowitego dziennego bilansu energetycznego (więcej można przeczytać w odpowiednim rozdziale). Aby zachować informację o spalonych kaloriach dla późniejszego wyznaczenia całkowitego bilansu energetycznego należy wcisnąć przycisk *dodaj do bilansu*. Po jego wybraniu do dziennego bilansu energetycznego dodana zostanie wartość ostatnio obliczonych spalonych kalorii. Jeżeli chcesz wyzerować dzienny bilans spalonych kalorii naciśnij przycisk *zeruj bilans*.



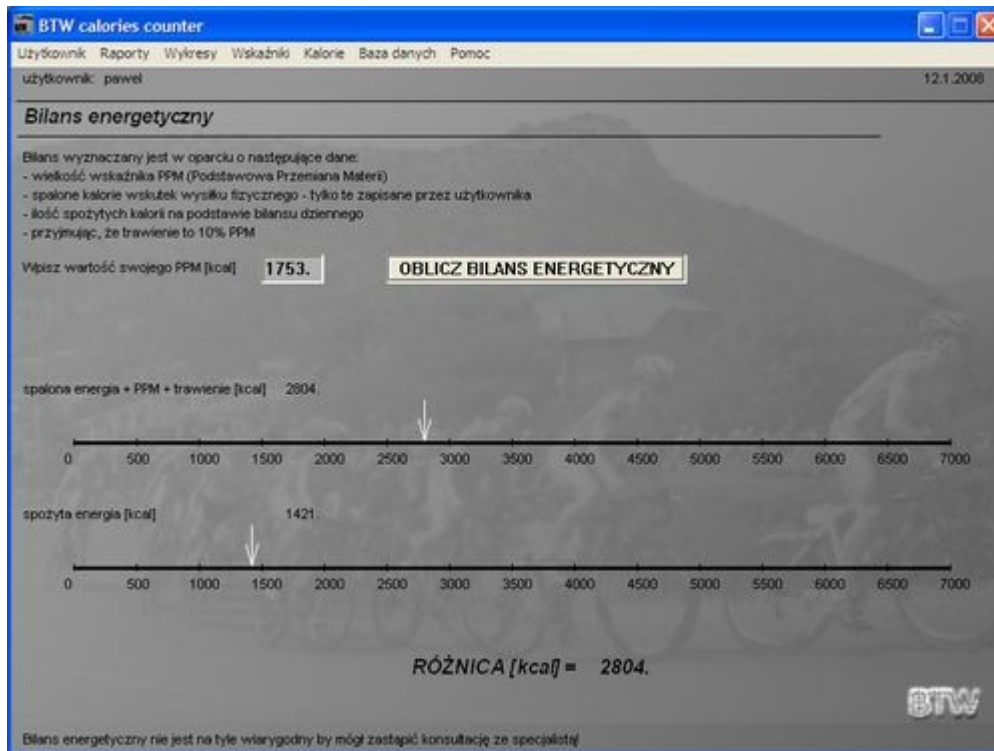
Rys.28 Obliczanie spalonych kalorii oraz tkanki tłuszczowej

## 25. Bilans energetyczny

Idealnym stanem równowagi byłoby dostarczanie organizmowi tyle energii ile dokładnie potrzebuje. Oczywiście nie jest to łatwe do wykonania – powiedzmy sobie szczerze – praktycznie niemożliwe. Można jednak kontrolować ten proces wykorzystując opcję programu – całkowity dzienny bilans energetyczny. Dzięki niemu wyznaczymy różnicę kalorii między energią dostarczoną organizmowi i tą spalną w wyniku podstawowych funkcji życiowych, wysiłku fizycznego oraz całej pozostałej aktywności w ciągu dnia. Obliczenia są oczywiście przybliżone i nie mogą zastąpić konsultacji ze specjalistą (zresztą jak cały program BTW calories counter).

Bilans tworzony jest automatycznie. Wyjątkiem jest wartość wskaźnika PPM, którą należy ręcznie wpisać w odpowiednie pole (jeżeli nie znasz swojego PPM skorzystaj z wbudowanego w program BTW calories counter specjalnego kalkulatora). Dane o spalonych kaloriach zapisywane są przez użytkownika w menu *spalone kalorie*. Natomiast wielkość zapotrzebowania oraz spożytych kalorii wyznaczane są w oparciu o bilans dzienny tworzony przy komponowaniu posiłków.

Jeżeli wprowadzisz w odpowiednie pole wartość wskaźnika PPM dla naszego ciała to kliknij *oblicz bilans energetyczny*. W dolnej części ekranu wyświetli się wartość dziennego bilansu energetycznego.



Rys. 29 Dzienny bilans energetyczny

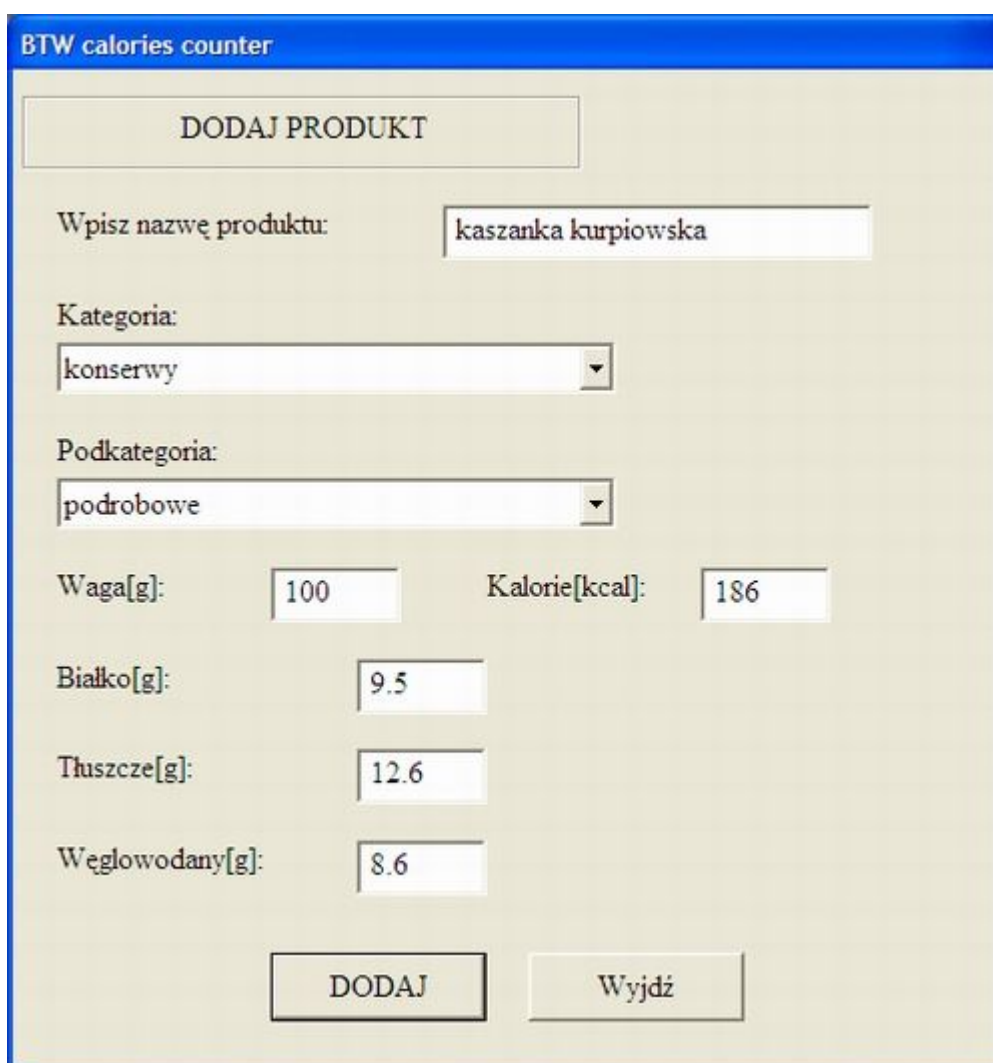
## VII. BAZA DANYCH

### 26. Dodaj produkt

Program umożliwia użytkownikom uzupełniać istniejącą bazę danych o nowe elementy. Baza danych użytkowników jest jedna. Oznacza to, że wszyscy użytkownicy mają do niej taki sam dostęp.

W celu dodania produktu do bazy danych należy wypełnić odpowiednie pola oraz wybrać z list rozwijalnych kategorię i podkategorię dla nowego produktu. W celu dodania produktu do bazy wciśnij „ok”.

Program umożliwia dodanie w ten sposób maksymalnie 3000 produktów (w zależności od zasobów systemowych).



The screenshot shows a window titled "BTW calories counter" with a "DODAJ PRODUKT" button at the top. Below it are several input fields: "Wpisz nazwę produktu:" with the value "kaszanka kurpiowska"; "Kategoria:" with a dropdown menu showing "konserwy"; "Podkategoria:" with a dropdown menu showing "podrobowe"; "Waga[g]:" with the value "100"; "Kalorie[kcal]:" with the value "186"; "Białko[g]:" with the value "9.5"; "Tuszcze[g]:" with the value "12.6"; and "Węglowodany[g]:" with the value "8.6". At the bottom are two buttons: "DODAJ" and "Wyjdź".

Rys.30 Dodawanie produktu do bazy danych

**UWAGA!!!** Produkt nie będzie dodany jeżeli:

1. Jakiegokolwiek pole zostanie puste.
2. W miejscu wartości liczbowych wprowadzone zostaną litery (np. w polu *kalorie* wpisane zostanie „eee”). Wyjątkiem jest sytuacja, gdy wpisane zostanie np. „12a”. Program później będzie wyświetlał „12a”, jednak do obliczeń zostanie wzięte jedynie „12”. Wartości dziesiętne należy podawać

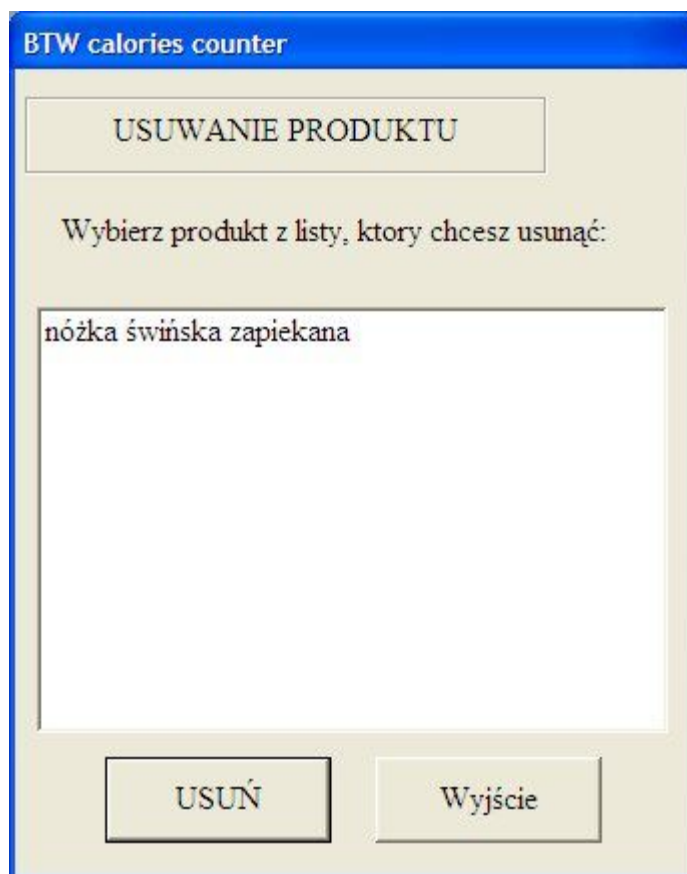
po znaku . (kropka – np. 12.2).

3. Nie zostanie określona przynależność produktu do kategorii i podkategorii.

## 27. Usun produkt

Program umożliwia użytkownikom uzupełniać istniejącą bazę danych o nowe elementy. Baza danych użytkowników jest jedna. Oznacza to, że wszyscy użytkownicy mają do niej taki sam dostęp.

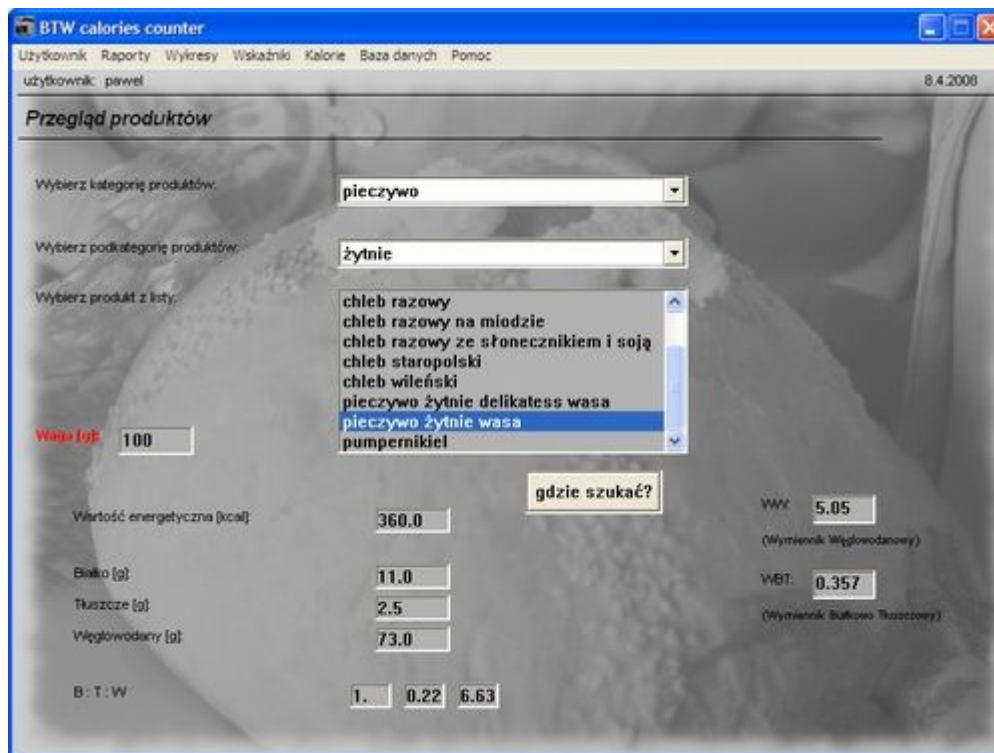
W celu usunięcia produktu z bazy danych użytkowników należy odszukać go na liście, następnie zaznaczyć i przycisnąć przycisk *Usuń*.



Rys.31 Usuwanie produktu z bazy użytkownika

## 28. Przegląd produktów

Program *BTW calories counter* pozwala obliczać kaloryczność posiłków złożonych z wielu produktów, a także przeglądać wartości odżywcze poszczególnych produktów. Jeżeli chcemy sprawdzić np. ile węglowodanów jest w 25 gramach truskawek użyjemy opcji *przegląd produktów*. Z list rozwijalnych należy wybrać kategorię produktów, następnie podkategorię i na samym końcu dany produkt. W poszczególnych okienkach w dolnej części programu wyświetlone zostaną informacje o kaloryczności, zawartości białka, tłuszczu oraz węglowodanów w określonej przez użytkownika ilości danego produktu (wagę możemy zmienić wprowadzając odpowiednią wartość w polu *waga*). Program podaje także wartość współczynnika BTW dla wybranego produktu.



Rys.32 Przeгляд produktów

Ponieważ baza produktów jest bardzo duża i często szukanie określonego produktu może być czasochłonne istnieje możliwość sprawdzenia czy dany produkt jest w naszej bazie i jeśli jest to gdzie można go odszukać. W tym celu należy wcisnąć przycisk *gdzie szukać*. Wyświetli się okno dialogowe, w którym w polu *szukany wyraz* należy wpisać ciąg znaków które mają być odszukane w bazie. Nie musi to być pełna nazwa produktu. Np. wpisując wyraz "ser" w wyniku pojawi się zarówno **sernik**, **ser** żółty jak też czekolada **deserowa**. Ma to swoje zalety, bowiem nie zawsze wiemy jak autor zdefiniował dany produkt. Przeszukiwaniu podlegają wszystkie wyrazy z grup: podkategoria oraz produkt. Wyniki poszukiwań przedstawiane są w następującym formacie:

*kategoria --> podkategoria --> dany produkt*

Przycisk *reset* służy do wykasowania wyników wyszukiwania



The screenshot shows a window titled "BTW calories counter" with a search interface. At the top, there is a button labeled "SZUKANIE PRODUKTU". Below it, the text "Szukany wyraz: (małe litery)" is followed by a text input field containing "grzy". To the right of the input field are two buttons: "Znajdź" and "reset". Below the input field is a list of search results, each starting with a lowercase letter in brackets: "gotowe potrawy --> tradycyjne bezmięsne --> pierogi z kapustą i grzybami (anita)", "grzyby --> świeże --> grzyby kurka", "grzyby --> świeże --> grzyby rydz", "grzyby --> świeże --> grzyby świeże /średnio/", "nabiał --> ser --> camembert z grzybami (turek)", "przyprawy --> przyprawy sypkie --> sos grzybowy (knorr)", "zupy --> mrożona --> zupa grzybowa (bonduelle)", "zupy --> tradycyjna --> zupa grzybowa zabelana", and "zupy --> w proszku --> zupa grzybowa (knorr)". At the bottom left of the window is a button labeled "ZAMKNIJ".

Rys.33 Szukanie produktu

Produkty zaczynające się od „[B]” oznaczają, że znajdują się w bazie danych użytkowników.

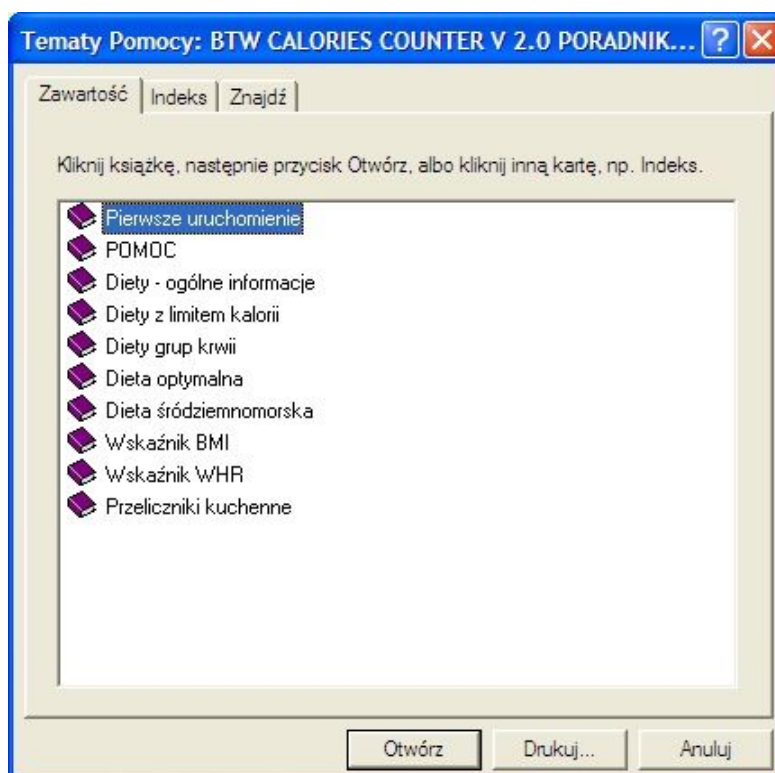
## VIII. POMOC

### 29. O programie

Opcja pozwala sprawdzić zainstalowaną wersję programu oraz nazwę autora. Podane są także dane teleadresowe autora.

### 30. Pomoc

Program posiada zintegrowaną pomoc, zawierającą informacje o poszczególnych opcjach programu.



Rys.34 Pomoc

### 31. Zamienniki wagowe

Nie zawsze mamy do dyspozycji wagę kuchenną, a chcemy wyznaczyć kaloryczność posiłku. Musimy zatem oszacować wagę spożytych produktów. Ale ile waży np. plasterki żółtego sera? Na to i podobne pytania odpowiedź uzyskasz korzystając z zakładki „Zamienniki wagowe” z menu *Pomoc*.

UWAGA!! Należy pamiętać, że są to jedynie orientacyjne wartości!