

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Σπουδαστής	Εισηγητής
Ρέτσιος Βασίλης	Δημητροπουλάκης Πέτρος

Θέμα: Παραγωγή πρωτότυπου Λογισμικού υλικού Η/Υ Υποστήριξης Διαιτολογικού γραφείου.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή
2. Λειτουργικό Σύστημα
3. Diet(εγχειρίδιο λειτουργίας)
4. Παράρτημα
5. Επίλογος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	Σελίδες
1. Πρόλογος	3
2. Σκοπός	3
3. Δυνατότητες Προγράμματος	4
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	5
1. Πίνακες	7
2. Ερωτήματα	8
3. Φόρμες	9
4. Εκθέσεις	11
5. Λειτουργικές Μονάδες	13
ΔΙΕΤ(ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ)	14
1. Αρχείο	16
2. Κινήσεις Γραφείου-Πελατών	17
3. Εισαγωγή Αρχείου	23
4. Εισαγωγή Νέου Τύπου Δίαιτας	26
5. Παραγωγή Δίαιτας	26
6. Ερωτηματολόγια	30
7. Διαφήμιση	30
8. Άρθρα	33
9. Συνταγές	34
10. Ισοδύναμα	34
11. Σημειώσεις	35
12. Αριθμομηχανή	36
13. Ημερολόγιο	37
14. Σήμερα Γιορτάζουν	37
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	39
1. Παραγωγή δίαιτας	40
2. Ερωτηματολόγια	42
3. Διαφήμιση	54
4. Άρθρα	58
5. Συνταγές	58
6. Ισοδύναμα	63
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	69
1. Αξιολόγηση	70
2. Ευχαριστίες	72
3. Βιβλιογραφία	72

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Πρόλογος
2. Σκοπός
3. Δυνατότητες προγράμματος

1.ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Διαιτολογικό λογισμικό είναι εκείνο το πληροφοριακό σύστημα που περιέχει πληροφορίες στο αντικείμενο της δίαιτας και διατροφής, όπως πληροφορίες για τις διαιτολογικές ανάγκες ατόμων που υποφέρουν από διάφορες παθολογικές καταστάσεις, λεπτομέρειες του περιεχομένου των συνταγών, πληροφορίες για συνδέσμους μεταξύ δίαιτας και συγκεκριμένων νοσημάτων κ.α.

Ως εκ τούτου, ένα διαιτολογικό λογισμικό κατασκευάζεται με κύριο σκοπό να διευκολύνει τον σχεδιασμό διαιτολογίων. Λαμβάνει υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ατόμου, την θρεπτική αξία των τροφίμων και την συμβολή συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών τόσο στην ανάπτυξη και διατήρηση καλής υγείας του ανθρώπου, όσο και στη θεραπεία, επιδείνωση ή πρόσληψη αντίστοιχων νοσημάτων.

Το διαιτολογικό λογισμικό θεωρείται απαραίτητος διαιτολογικός εξοπλισμός, καθώς άμεσα συνδέει, συνδυάζει και υπολογίζει δεδομένα εξοικονομώντας πολύτιμο χρόνο. Ωστόσο, κανένα πρόγραμμα δε δύναται να αντικαταστήσει τον ίδιο τον διαιτολόγο, καθώς οι ιδιαίτερες γνώσεις και η κρίση του επιβάλλονται σε κάθε βήμα κατά την παραγωγή διαιτολογίων.

2.ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της εργασίας είναι η δημιουργία πρωτότυπου διαιτολογικού λογισμικού το οποίο να είναι ικανό, εύχρηστο και αξιόπιστο ώστε να αποτελέσει ουσιαστικό βοήθημα για κάθε επαγγελματία διαιτολόγο. Στόχος του λογισμικού είναι να καλύπτει πλήρως τις ανάγκες του διαιτολόγου σε οποιονδήποτε χώρο εργασίας και επίσης να έχει ανοικτή αρχιτεκτονική ώστε να προσαρμόζεται σε όποια νέα ανάγκη προκύψει.

Στους επιμέρους σκοπούς της εφαρμογής είναι:

- Η παραγωγή εύκολης ισορροπημένης δίαιτας με χρήση ισοδυνάμων τροφίμων από έτοιμα μενού, με δυνατότητα αλλαγής και επέμβασης όπου θεωρεί ο διαιτολόγος αναγκαίο.
- Η πλήρη υποστήριξη του διαιτολογικού γραφείου και όχι μόνο η παραγωγή δίαιτας.
- Η παραγωγή εκθέσεων με οικονομικά στατιστικά στοιχεία.
- Να πείσει τον πελάτη για την παροχή υψηλής αξίας παροχή υπηρεσίας για τα χρήματα που έδωσε.
- Να προωθήσει και να στηρίξει διαφημιστικά το διαιτολογικό μας γραφείο.
- Να αναδείξει το έργο μας.
- Να ανεβάσει το κοινωνικό μας στάτους.

3. ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

1. Παραγωγή υποθερμιδικής δίαιτας.
 - Υπολογισμός δείκτη μάζας σώματος.
 - Αυτόματος υπολογισμός θερμιδικών αναγκών.
 - Επιλογή της κατάλληλης δίαιτας μέσω αναδυόμενης λίστας.
 - Δυνατότητα επέμβασης και αλλαγών από το διαιτολόγο
2. Δίαιτες express με επιλογή έτοιμης δίαιτας.
3. Δίαιτες για παθολογικές καταστάσεις.
4. Δίαιτες για αθλητές.
5. Δίαιτες για παιδιά.
6. Όλες οι δίαιτες είναι διαθέσιμες για νέα αξιολόγηση και αντιγραφή σε άλλον πελάτη χωρίς να ξαναγραφούν από την αρχή.
7. Δυνατότητα εισαγωγής νέου τύπου δίαιτας.
8. Η διατροφική αξία κάθε δίαιτας είναι δεδομένη αφού η παραγωγή τους βασίζεται σε ισοδύναμα τροφίμων.
9. Υποστηρίζει τα οικονομικά και στατιστικά στοιχεία του διαιτολογικού γραφείου α) πελάτες ανά μήνα-πελάτες ανά έτος β) εισπράξεις ανά μήνα ανά έτος γ) χρεωστικό υπόλοιπο πελατών.
10. Διευθύνσεις-τηλέφωνα πελατών (παραγωγή ετικετών αλληλογραφίας).
11. Υπενθύμιση Εορτολογίου πελατών.
12. Σημειωματάριο.
13. Αριθμομηχανή.
14. Ημερολόγιο.
15. Εκτυπώνει:
 - Δίαιτα
 - Θερμιδομετρημένες διαιτητικές συνταγές (και γλυκά).
 - Άρθρα προώθησης διαιτολογικού γραφείου που αφορούν την υγεία, φυσική κατάσταση κ.α (με δυνατότητα εμπλουτισμού).
 - Διαφημιστικό υλικό (σημειωματάριο, αφίσα κ.α).
 - Εγχειρίδιο χρήσης.
 - Ερωτηματολόγια.
 - Συνταγές.
 - Ισοδύναμα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΙΝΑΚΕΣ
2. ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ
3. ΦΟΡΜΕΣ
4. ΕΚΘΕΣΕΙΣ
5. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ

Η σχεδίαση ενός προτύπου λογισμικού πραγματοποιείται σε τρία στάδια. Το πρώτο στάδιο περιλαμβάνει φόρμες σχεδιασμένες με μολύβι και αποτελεί παρουσίαση χαμηλής ποιότητας. Το δεύτερο στάδιο αποτελείται από φόρμες σχεδιασμένες σε ηλεκτρονικό υπολογιστή και είναι μέσης ποιότητας. Τέλος το τρίτο στάδιο αντικατοπτρίζει την πραγματική παρουσίαση του λογισμικού και χαρακτηρίζεται υψηλής ποιότητας παρουσίαση πρωτοτύπου.

Για την υλοποίηση της εφαρμογής ακολουθήσα τα παρακάτω στάδια:

1. Προσδιορισμός απαιτήσεων συστήματος
2. Προσδιορισμός απαιτήσεων λογισμικού
3. Προκαταρκτική σχεδίαση
4. Λεπτομερής σχεδίαση
5. Κωδικοποίηση
6. Υλοποίηση και έλεγχος ενοτήτων
7. Συνένωση και έλεγχος συστήματος
8. Λειτουργία και συντήρηση

Η εφαρμογή είναι βάση δεδομένων με μορφή αρχείου Microsoft Access 2000.

Στη συνέχεια θα γίνει μια συνοπτική περιγραφή του λειτουργικού συστήματος, καθώς και προσπάθεια περιγραφής της δημιουργίας του.

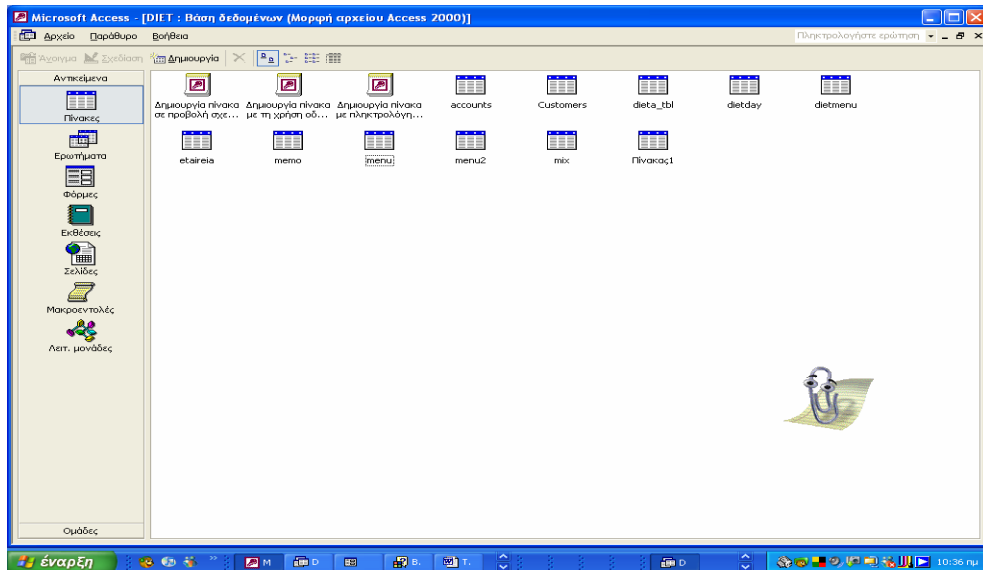
Δημιουργία βάσης δεδομένων Access

Από το παράθυρο εργασιών **Δημιουργία αρχείου**, στην περιοχή **Δημιουργία**, κάνουμε κλικ στην επιλογή **Κενή βάση δεδομένων**. Στο παράθυρο διαλόγου **Δημιουργία βάσης δεδομένων**, καθορίζουμε το όνομα και τη θέση για τη βάση δεδομένων και στη συνέχεια κάνουμε κλικ στην επιλογή **Δημιουργία**. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να δημιουργήσουμε μια κενή βάση δεδομένων και στη συνέχεια να προσθέσουμε πίνακες, φόρμες, εκθέσεις, ερωτήματα και άλλα αντικείμενα αργότερα, αυτή είναι η πιο ευέλικτη μέθοδος, αλλά απαιτείται ο ορισμός κάθε στοιχείου της βάσης δεδομένων ξεχωριστά. Μπορούμε να τροποποιήσουμε και να επεκτείνουμε τη βάση δεδομένων μας οποιαδήποτε στιγμή μετά από τη δημιουργία της.

Για την υποστήριξη και την απρόσκοπτη λειτουργία της εφαρμογής δημιουργήθηκαν 11 Πίνακες, 12 Ερωτήματα, 27 Φόρμες, 8 Εκθέσεις και χρειάστηκε η συνεργασία 5 λειτουργικών μονάδων.

1. ΠΙΝΑΚΕΣ

Ένας πίνακας είναι μια συλλογή δεδομένων σχετικών με ένα συγκεκριμένο θέμα. Χρησιμοποιώντας διαφορετικό πίνακα για κάθε θέμα, αποθηκεύουμε τα δεδομένα μόνο μία φορά. Έτσι η βάση δεδομένων μας καθίσταται πιο αποδοτική και μειώνονται τα σφάλματα καταχώρησης δεδομένων. Για την υποστήριξη της εφαρμογής δημιουργήθηκαν οι παρακάτω πίνακες. Εικόνα 1



Εικόνα 1: Πίνακες

Στην συνέχεια θα παραθέσω σαν παράδειγμα έναν από τους πίνακες της παραπάνω εικόνας τον «dieta_tbl» Εικόνα 2

Αναγνωριστικό	dieta	subdieta	subkcal	subexpress	ssubkcal	protect
1	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS	ΚΕΤΟΓΟΝΙΚΗ				<input checked="" type="checkbox"/>
2	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS	ΟΜΑΔΕΣ ΑΙΜΑΤΟΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ		<input checked="" type="checkbox"/>
3	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS	ΥΔΡΙΚΗ		ΑΝΔΡΕΣ		<input checked="" type="checkbox"/>
4	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS	ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ				<input checked="" type="checkbox"/>
14	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ	800kcal	ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΠΡΟΙΝΟ		ΠΡΩΙ	<input checked="" type="checkbox"/>
15	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ	1000kcal	ΜΙΚΡΟ ΠΡΟΙΝΟ		ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	<input checked="" type="checkbox"/>
16	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ	1200kcal	ΕΥΚΟΛΑ ΜΕΝΟΥ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	<input checked="" type="checkbox"/>
17	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ	1400kcal	ΕΥΚΟΛΑ ΚΑΙ ΔΥΣΚΟΛΑ		ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	<input checked="" type="checkbox"/>
18	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ	1600kcal	ΧΩΡΙΣ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ - ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ		ΒΡΑΔΥΝΟ	<input checked="" type="checkbox"/>
19	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ	1800kcal	ΙΔΙΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ - ΒΡΑΔΥΝΟ			<input checked="" type="checkbox"/>
20	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ	2000kcal	ΜΕ ΓΛΥΚΟ			<input checked="" type="checkbox"/>
21	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ	2200kcal				<input checked="" type="checkbox"/>
22	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ	2400kcal				<input checked="" type="checkbox"/>
23	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ	2600kcal				<input checked="" type="checkbox"/>
290	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ					<input checked="" type="checkbox"/>
291	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS	ΤΕΣΤΤΤΤ				<input checked="" type="checkbox"/>
292	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ					<input checked="" type="checkbox"/>
293	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS					<input checked="" type="checkbox"/>
294	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ					<input checked="" type="checkbox"/>
295	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS					<input checked="" type="checkbox"/>
296	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ					<input checked="" type="checkbox"/>
297	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS					<input checked="" type="checkbox"/>
298	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS					<input checked="" type="checkbox"/>
299	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS					<input checked="" type="checkbox"/>
300	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS	ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΓΚΡΕΙΠ ΦΡΟΥΤ				<input checked="" type="checkbox"/>
301	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS	ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΒΕΜΑΝ				<input checked="" type="checkbox"/>
302	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ	ΔΙΑΙΤΑ ΣΚΑΡΝΤΕΪΛ				<input checked="" type="checkbox"/>
303	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ					<input checked="" type="checkbox"/>
304	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ					<input checked="" type="checkbox"/>
305	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ					<input checked="" type="checkbox"/>
306	ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΖΩΝΗΣ				<input checked="" type="checkbox"/>
307	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ					<input checked="" type="checkbox"/>
308	ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ					<input checked="" type="checkbox"/>

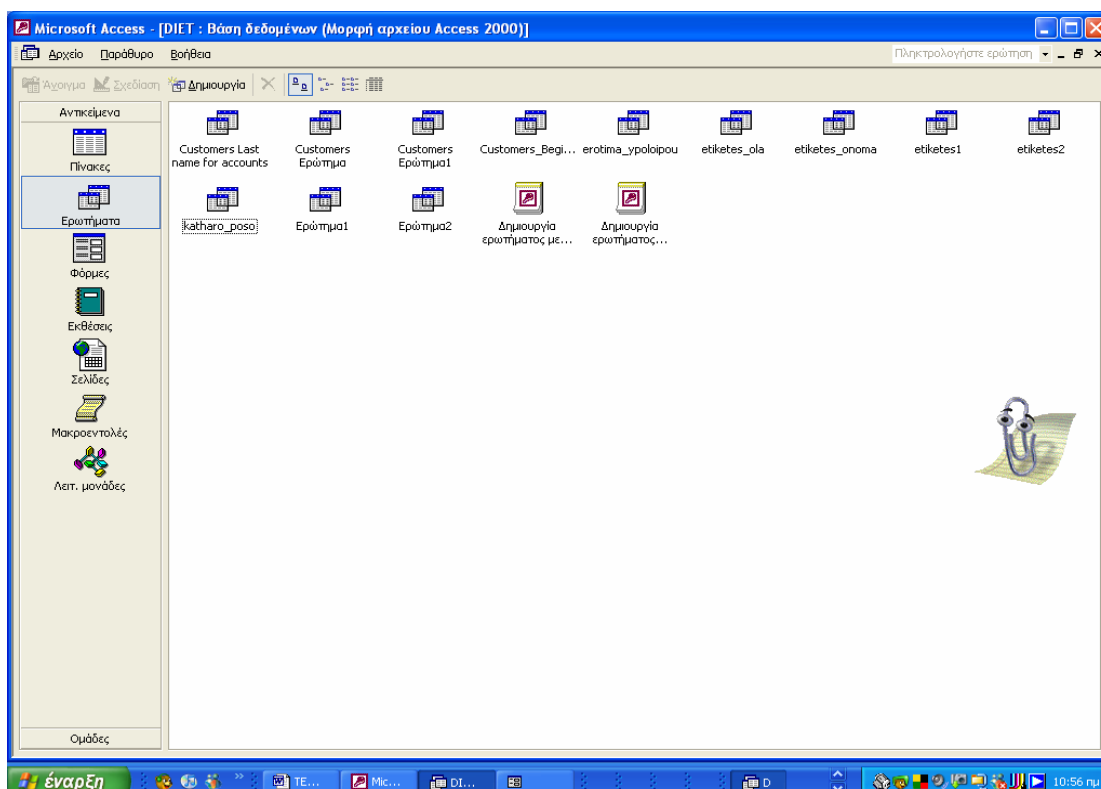
Εικόνα 2: Πίνακας «dieta_tbl»

2. ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Ένα ερώτημα αναζητά δεδομένα από τη βάση δεδομένων. Με άλλα λόγια, ένα ερώτημα εξαγάγει μερικά από τα δεδομένα σε έναν πίνακα. Χρησιμοποιήθηκαν οι ακόλουθοι τρόποι:

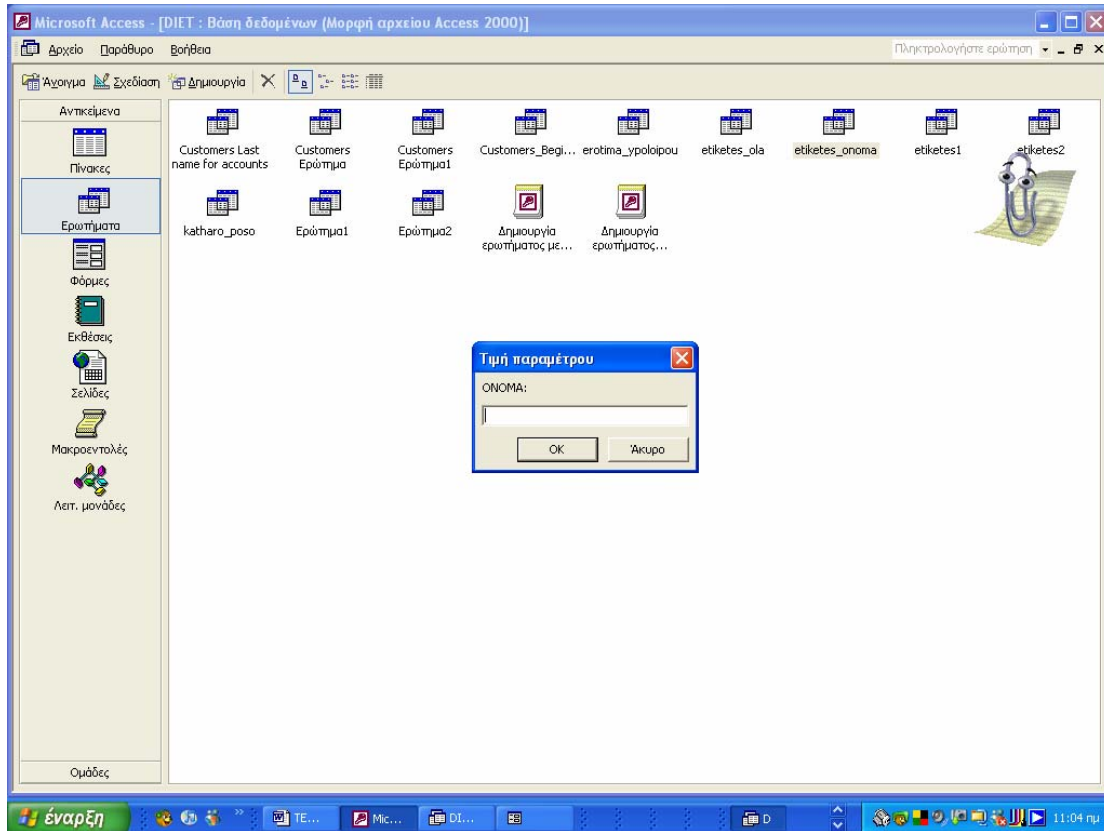
- Επιλογή ή εξαίρεση γραμμών
- Επιλογή ή εξαίρεση στηλών
- Συνδυασμός πινάκων

Για την υποστήριξη της εφαρμογής δημιουργήθηκαν τα παρακάτω ερωτήματα. Εικόνα 3



Εικόνα 3: Ερωτήματα

Στη συνέχεια θα παραθέσω σαν παράδειγμα ένα από τα ερωτήματα της παραπάνω εικόνας το «etiketes_onoma» Εικόνα 4



Εικόνα 4: Ερώτημα «etiketes_onoma»

3.ΦΟΡΜΕΣ

Μια φόρμα είναι ένας τύπος αντικειμένου βάσης δεδομένων, ο οποίος χρησιμοποιείται κυρίως για την εισαγωγή ή την εμφάνιση δεδομένων σε μια βάση δεδομένων. Επίσης, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μια φόρμα ως πίνακα επιλογών, ο οποίος θα ανοίγει άλλες φόρμες και εκθέσεις στη βάση δεδομένων, ή ως ένα προσαρμοσμένο πλαίσιο διαλόγου, το οποίο θα δέχεται καταχωρήσεις χρηστών και θα εκτελεί μια ενέργεια με βάση αυτές τις καταχωρήσεις.

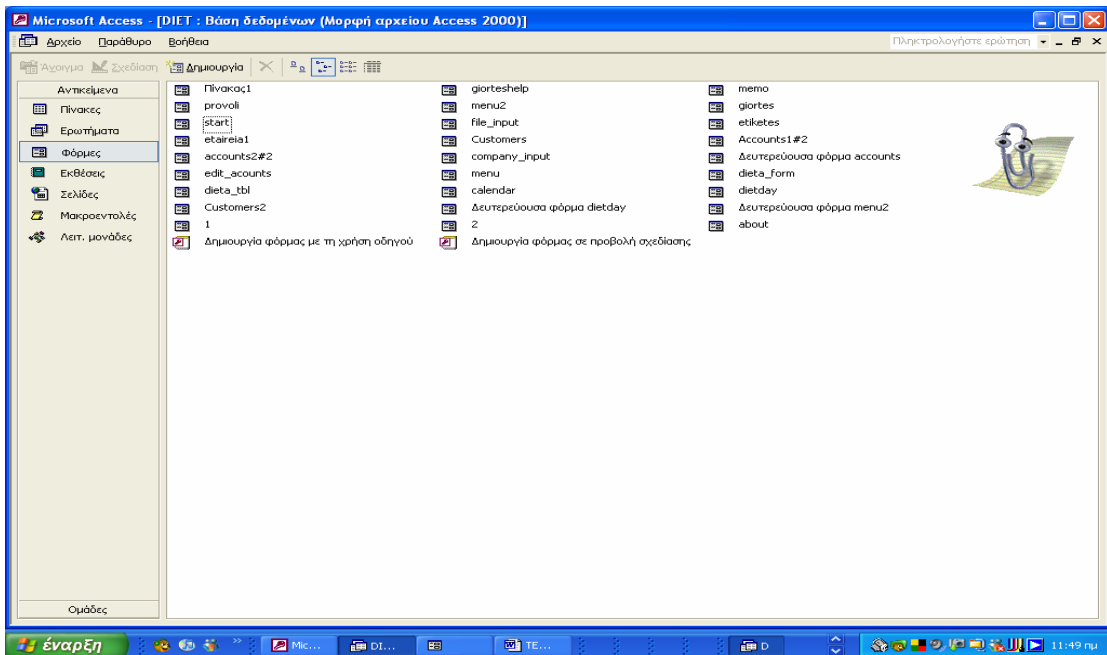
Οι παρακάτω μορφές φόρμας χρησιμοποιήθηκαν στην εφαρμογή.

- Φόρμα καταχώρησης δεδομένων
- Φόρμα πίνακα επιλογών
- Προσαρμοσμένο παράθυρο διαλόγου

Οι περισσότερες φόρμες είναι δεσμευμένες σε έναν ή περισσότερους πίνακες και ερωτήματα στη βάση δεδομένων. Η προέλευση εγγραφών της φόρμας αναφέρεται στα πεδία στους πίνακες και τα ερωτήματα βάσης. Μια φόρμα δε χρειάζεται να περιέχει όλα τα πεδία των πινάκων ή των

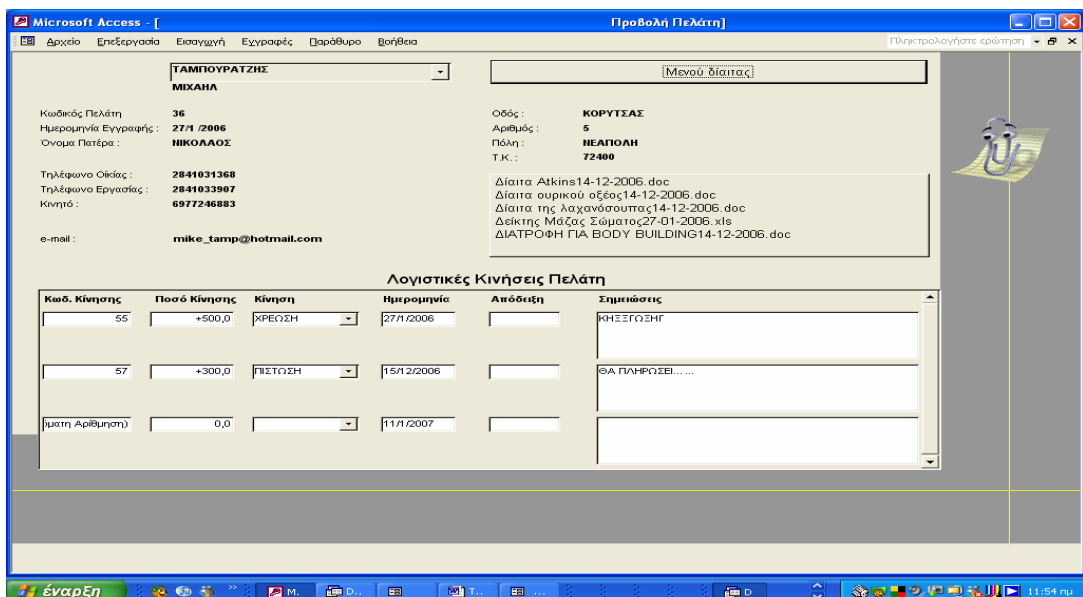
ερωτημάτων, στους οποίους βασίζεται. Για τη δημιουργία της σύνδεσης μεταξύ μιας φόρμας και την προέλευσης δεδομένων της χρησιμοποιούμε γραφικά αντικείμενα, τα οποία ονομάζονται στοιχεία ελέγχου. Ο πιο κοινός τύπος στοιχείου ελέγχου, το οποίο χρησιμοποιήσαμε για την εμφάνιση και την καταχώρηση δεδομένων, είναι το πλαίσιο κειμένου.

Για την υποστήριξη της εφαρμογής δημιουργήθηκαν η παρακάτω φόρμες. Εικόνα 5



Εικόνα 5: Φόρμες

Στην συνέχεια θα παραθέσω σαν παράδειγμα μία από τις φόρμες της παραπάνω εικόνας την «1(προβολή πελάτη)» Εικόνα 6



Εικόνα 6:Φόρμα «1(προβολή πελάτη)»

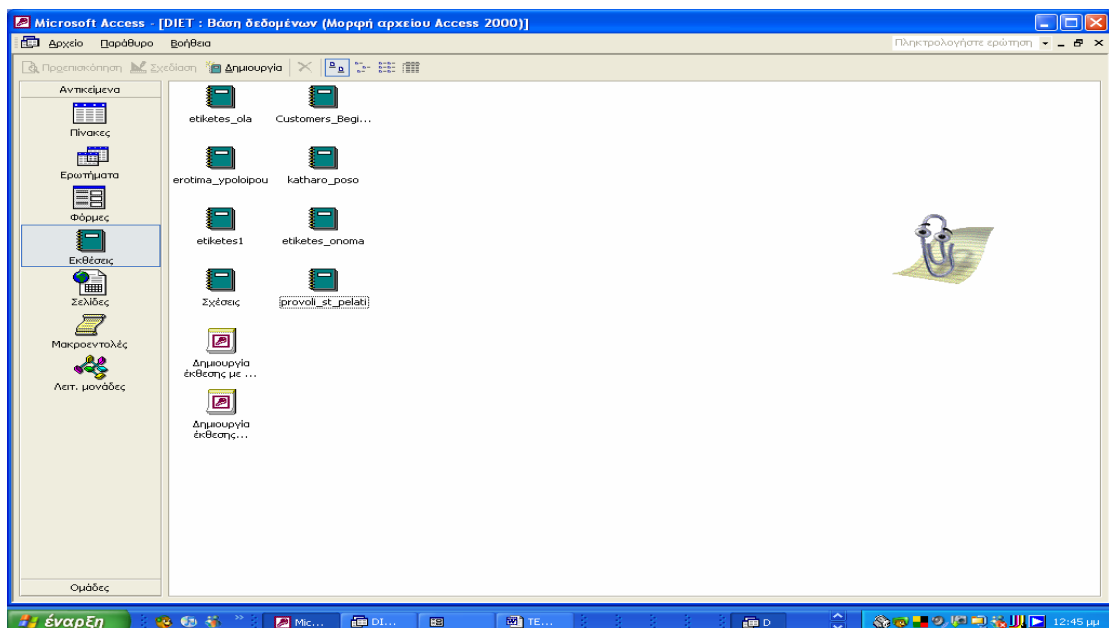
4.ΕΚΘΕΣΕΙΣ

Μια έκθεση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να παρουσιάσουμε τα δεδομένα μας σε έντυπη μορφή. Σε μια έκθεση, μπορούμε να ελέγξτε το μέγεθος και την εμφάνιση κάθε στοιχείου και να εμφανίσουμε τις πληροφορίες με τον τρόπο που θέλουμε να τις δούμε. Οι εκθέσεις που παρουσιάζονται στην εφαρμογή αφορούν:

- Δημιουργία ετικετών αλληλογραφίας
- Ομαδοποίηση εγγραφών σε κατηγορίες.
- Υπολογισμός συνόλων.

Οι εκθέσεις είναι δεσμευμένες σε έναν ή περισσότερους πίνακες και ερωτήματα στη βάση δεδομένων. Η προέλευση εγγραφών της έκθεσης αναφέρεται στα πεδία στους πίνακες και τα ερωτήματα βάσης. Μια δεσμευμένη έκθεση λαμβάνει τα δεδομένα από τη δική της προέλευση εγγραφών βάσης. Άλλες πληροφορίες της φόρμας, όπως τίτλος, ημερομηνία και αρίθμηση σελίδων είναι αποθηκευμένες στη σχεδίαση της έκθεσης. Τη σύνδεση μεταξύ μιας έκθεσης και της προέλευσης δεδομένων της, τη δημιουργούμε χρησιμοποιώντας γραφικά αντικείμενα που ονομάζονται στοιχεία ελέγχου. Τα στοιχεία ελέγχου είναι πλαίσια κειμένου που εμφανίζουν ονόματα και αριθμούς. Δημιουργήσαμε διάφορους τύπους εκθέσεων χρησιμοποιώντας οδηγούς. Χρησιμοποιήσαμε το "Οδηγό ετικετών", για να δημιουργήσουμε ετικέτες αλληλογραφίας, τον "Οδηγό εκθέσεων", για να δημιουργήσουμε μια τυπική έκθεση. Ο οδηγός μάς υποβάλει ερωτήσεις και δημιουργεί μια έκθεση με βάση τις απαντήσεις μας. Στη συνέχεια, μπορείτε να προσαρμόσαμε την έκθεση μας σε προβολή σχεδίασης.

Για την υποστήριξη της εφαρμογής δημιουργήθηκαν η παρακάτω εκθέσεις. Εικόνα 7



Εικόνα 7: Εκθέσεις

Στην συνέχεια θα παραθέσω σαν παράδειγμα δύο από τις εκθέσεις της παραπάνω εικόνας τις «erotima_γρολοιρου» Εικόνα 8 και «Σχέσεις» Εικόνα 9

Microsoft Access - []

Αρχείο Παράθυρο Βοήθεια Πληκτρολογήστε ερώτηση

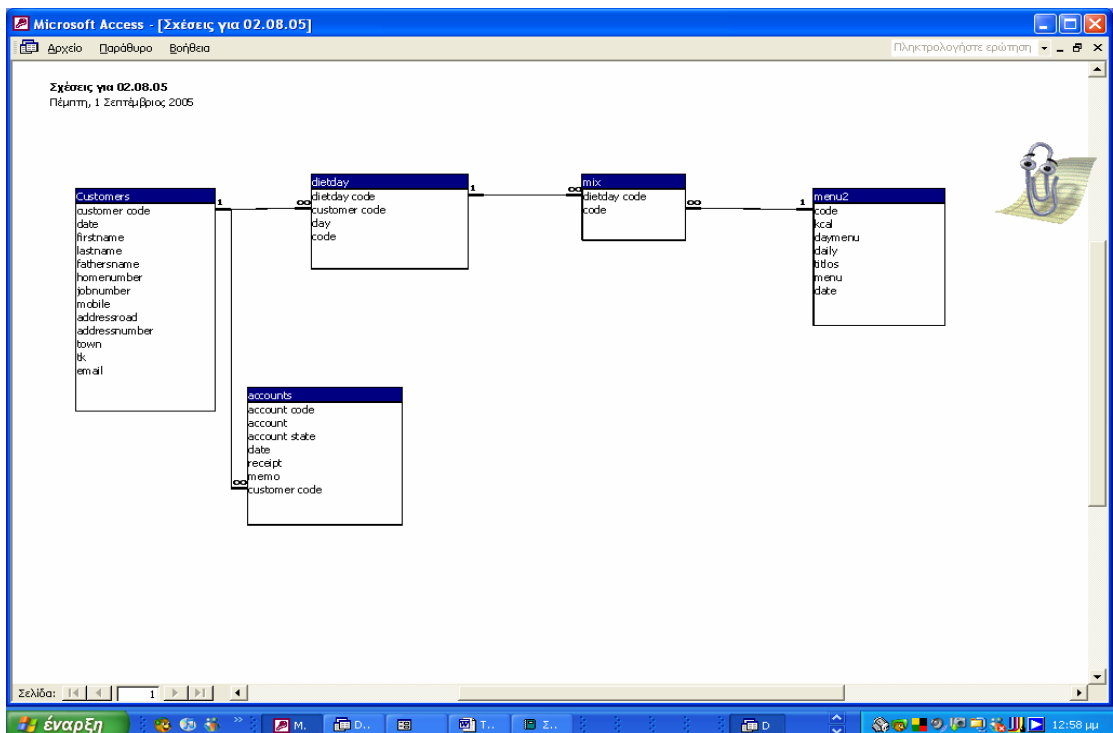
ΕΚΚΡΕΜΟΤΗΤΕΣ - ΟΦΕΙΛΕΣ ΠΕΛΑΤΩΝ

Επώνυμο	Όνομα	Ημ/νία Εγγραφής	Υπόλοιπο	Τηλέφωνο Οστέας	Τηλέφωνο Εργασίας	Κινητό
ΡΕΤΣΙΟΣ	ΒΑΣΙΛΗΣ	27/1/2006	30			
ΣΤΕΦΑΝΑΚΗ	ΜΑΡΙΑ	15/12/2006	30	28410-28557	28410-98205	6973334602
ΤΑΜΠΟΥΡΑΤΣΗΣ	ΜΕΚΑΝΑ	27/1/2006	800	2841031368	2841033007	6977246885

Έκθεση, 11 Ιανουαρίου 2007 2/6% 1 από 1

Σελίδα: 1/1

Εικόνα 8: Έκθεση «erotima_γρολοιρου»



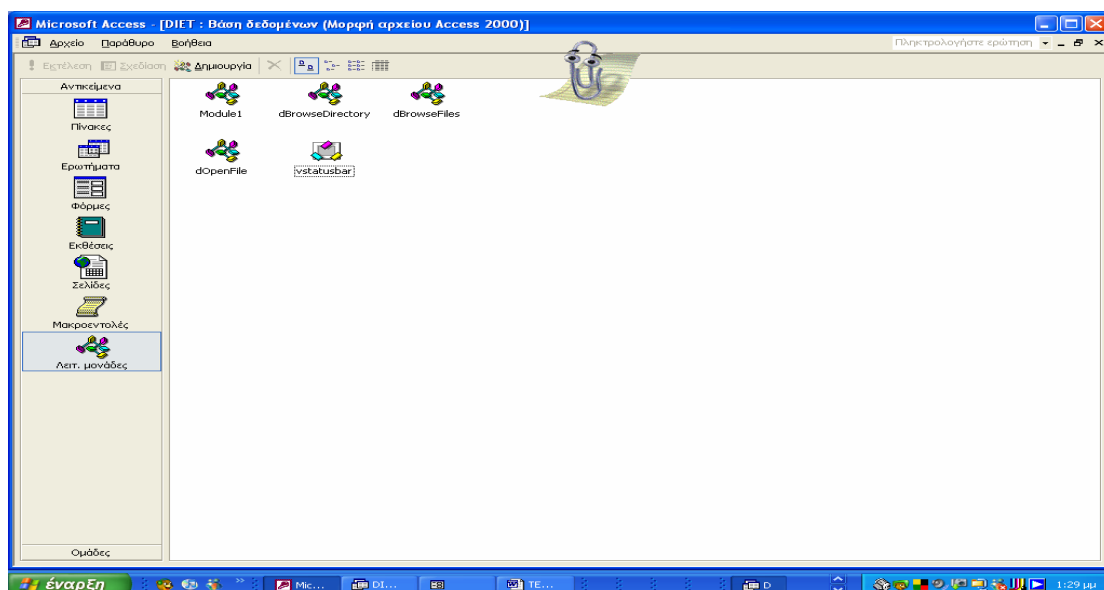
Εικόνα 9: Έκθεση «Σχέσεις»

Στην παραπάνω εικόνα βλέπουμε τις σχέσεις που έχουν μεταξύ τους όλες οι επιμέρους μεταβλητές της εφαρμογής, οι σχέσεις αυτές περιορίζονται μεταξύ της μονάδας(1) και του άπυρου(∞) .

5.ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ

Μια λειτουργική μονάδα είναι ουσιαστικά μια συλλογή δηλώσεων, προτάσεων και διαδικασιών που έχουν αποθηκευτεί μαζί ως μία μονάδα που φέρει ένα όνομα, έτσι ώστε να μπορούμε να οργανώσουμε τον κώδικα της Microsoft Visual Basic. Δύο τύποι λειτουργικών μονάδων χρησιμοποιήθηκαν στην εφαρμογή α) τυπικές λειτουργικές μονάδες και β) λειτουργικές μονάδες κλάσης. Οι λειτουργικές μονάδες φόρμας και έκθεσης είναι λειτουργικές μονάδες κλάσης που σχετίζονται με μια συγκεκριμένη φόρμα ή έκθεση. Οι λειτουργικές μονάδες φόρμας και έκθεσης συχνά περιλαμβάνουν διαδικασίες συμβάντος που εκτελούνται ως απόκριση σε ένα συμβάν. Χρησιμοποιήσαμε διαδικασίες συμβάντος για να ελέγξουμε τη συμπεριφορά των φορμών και των εκθέσεων μας, καθώς και την απόκρισή τους στις ενέργειες του χρήστη, όπως το κλικ σε ένα κουμπί εντολής.

Όταν δημιουργούμε την πρώτη διαδικασία συμβάντος για μια φόρμα ή έκθεση, η Microsoft Access δημιουργεί αυτόματα μια σχετιζόμενη λειτουργική μονάδα φόρμας ή έκθεσης. Οι τυπικές λειτουργικές μονάδες περιλαμβάνουν γενικές διαδικασίες που δεν σχετίζονται με οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο και διαδικασίες συχνής χρήσης που μπορούν να εκτελεστούν από οποιοδήποτε σημείο της βάσης δεδομένων μας. Η κύρια διαφορά μεταξύ μιας τυπικής λειτουργικής μονάδας και μιας λειτουργικής μονάδας κλάσης που δεν σχετίζεται με ένα συγκεκριμένο αντικείμενο αφορά το πεδίο εφαρμογής και τη διάρκεια ζωής. Η τιμή οποιωνδήποτε μεταβλητών ή σταθερών, που έχουν δηλωθεί ή υπάρχουν σε μια λειτουργική μονάδα κλάσης χωρίς συσχετιζόμενο αντικείμενο, είναι διαθέσιμη για χρήση μόνο ενώ εκτελείται ο κώδικας και μόνο από αυτό το αντικείμενο. Για την υποστήριξη της εφαρμογής δημιουργήθηκαν οι λειτουργικές μονάδες της Εικόνας 10.



Εικόνα 10: Λειτουργικές μονάδες

DIET



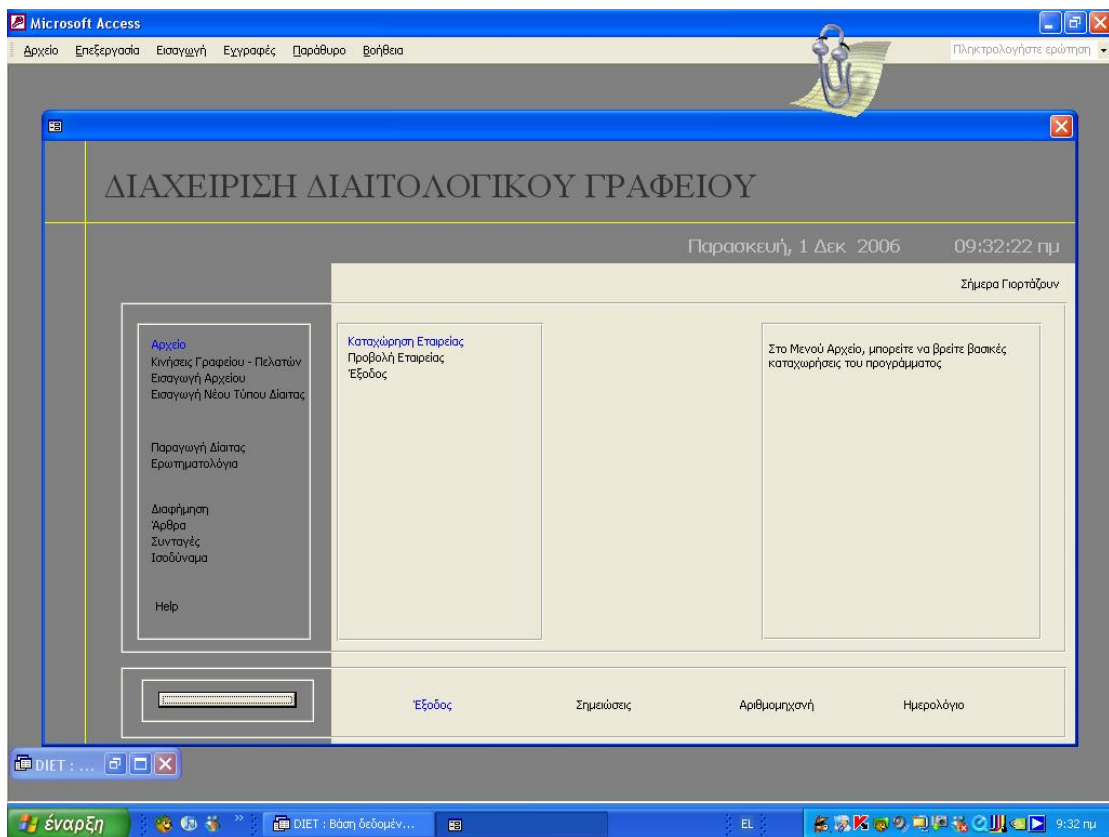
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Αρχείο
2. Κινήσεις Γραφείου-Πελατών
3. Εισαγωγή Αρχείου
4. Εισαγωγή Νέου Τύπου Δίαιτας
5. Παραγωγή Δίαιτας
6. Ερωτηματολόγια
7. Διαφήμιση
8. Άρθρα
9. Συνταγές
10. Ισοδύναμα
11. Σημειώσεις
12. Αριθμομηχανή
13. Ημερολόγιο
14. Σήμερα Γιορτάζουν

Εγχειρίδιο Λειτουργίας του Προγράμματος

Εκκίνηση του Diet για Windows

Το Diet είναι ένα απλό πρόγραμμα υποστήριξης διαιτολογικού γραφείου, για να το εκκινήσουμε κάνουμε **διπλό κλικ** στην συντόμευση εκκίνησης που βρίσκεται στην επιφάνεια εργασίας των Windows. Όταν ξεκινά το Diet εμφανίζεται στην οθόνη μας η παρακάτω Εικόνα 1. Από εδώ μπορούμε να διαχειριστούμε όλες τις δυνατότητες που μας προσφέρει το πρόγραμμα.



Εικόνα1:Η εισαγωγική οθόνη του Diet

Στο αριστερό παραλληλόγραμμο που σχηματίζεται στην οθόνη μας έχουμε επιλογές όπως «Αρχείο», «Κινήσεις Γραφείου- Πελατών» κ.λ.π. όταν ο κένσορας μεταφερθεί πάνω σε αυτές τις επιλογές αυτές αλλάζουν χρώμα, γίνονται μπλε και εμφανίζεται στην οθόνη μας στο αμέσως επόμενο παραλληλόγραμμο με τις δευτερεύουσες επιλογές που μπορούμε να κάνουμε.

Μετακινώντας τον κένσορα πάνω στις επιλογές παρατηρούμε ότι στο δεξί παραλληλόγραμμο της οθόνης μας εμφανίζονται συνοπτικές οδηγίες που αφορούν την συγκεκριμένη επιλογή.

Στο πάνω μέρος της οθόνης μπορούμε να δούμε την ημερομηνία την ώρα και αν κάνουμε κλικ πάνω στο «Σήμερα Γιορτάζουν» ποιοι γιορτάζουν

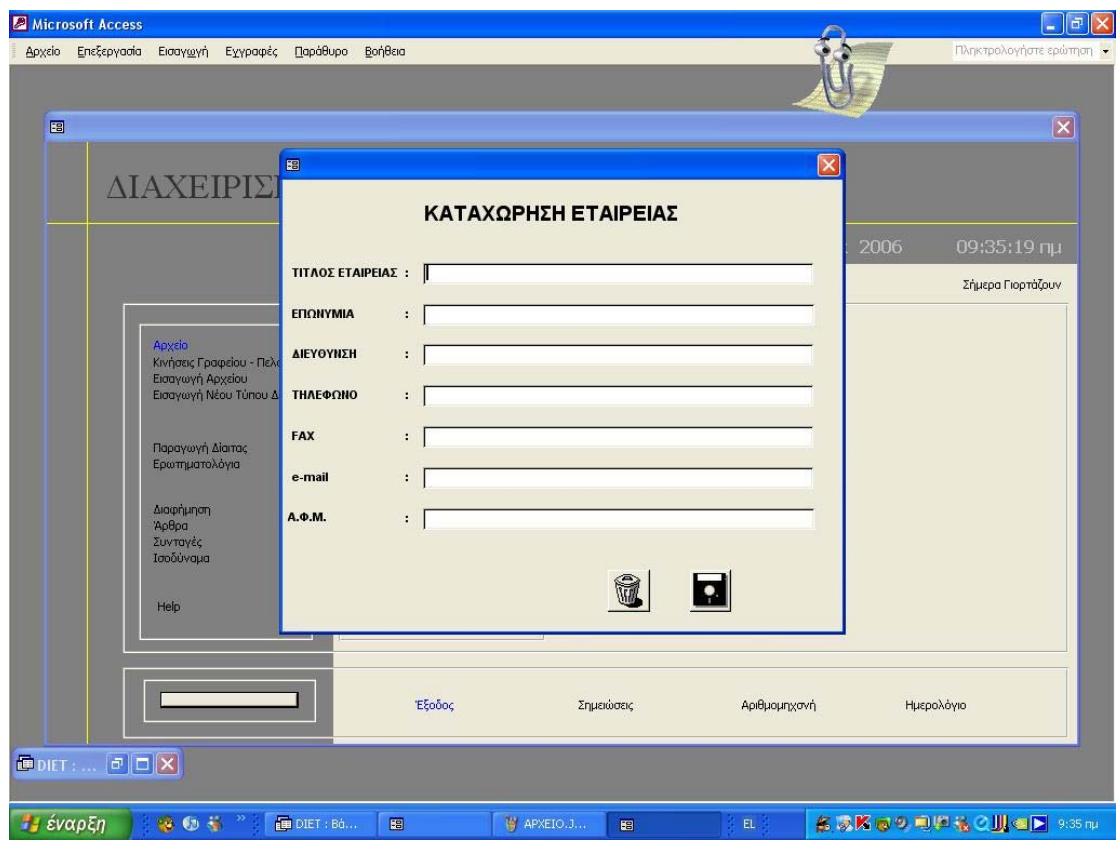
σήμερα, γιατί πιθανώς θα μας ενδιαφέρει να πούμε στους πελάτες μας που γιορτάζουν τα χρόνια πολλά.

Στο κάτω μέρος της οθόνης έχουμε τις επιλογές «Έξοδος» από το πρόγραμμα, «Σημειώσεις» για να ανοίξει το σημειωματάριο μας «Αριθμομηχανή» για να εμφανιστεί η αριθμομηχανή μας και τέλος «Ημερολόγιο» για να ανοίξει το ημερολόγιο μας.

1.ΑΡΧΕΙΟ

Επιστρέφοντας στις επιλογές του πρώτου παραλληλόγραμμου και στην πρώτη επιλογή «Αρχείο», εμφανίζονται οι δευτερεύουσες επιλογές

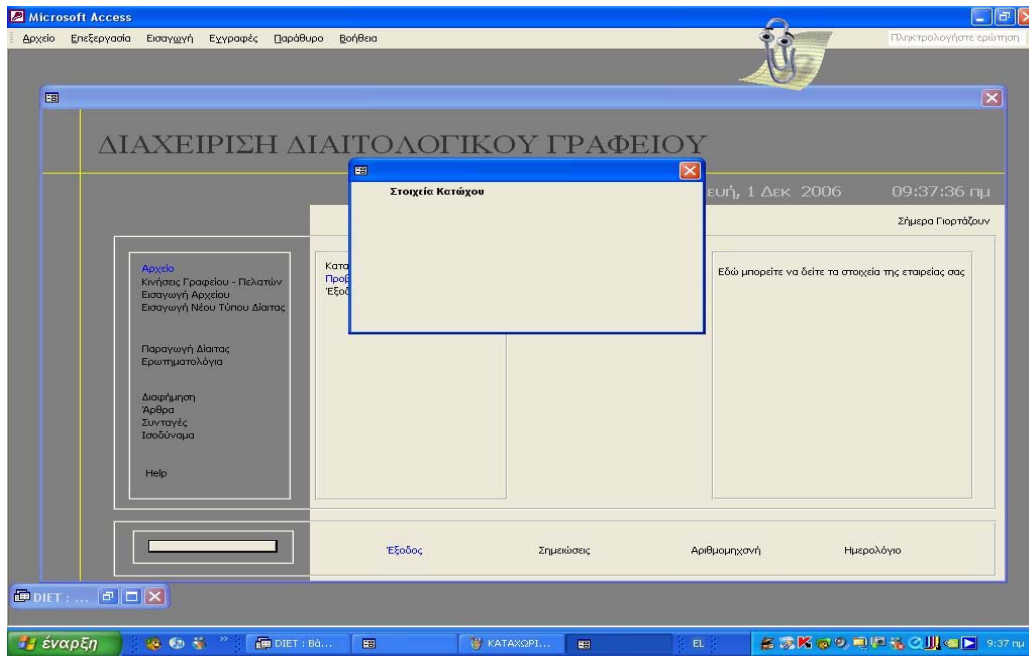
α) «Καταχώρηση Εταιρίας» στην οποία μπορούμε να καταχωρίσουμε τα στοιχεία της εταιρίας μας, Εικόνα 2.



Εικόνα 2: Καταχώριση Εταιρίας

Αφού συμπληρώσουμε τα πεδία πρέπει να κάνουμε κλικ στο εικονίδιο με την δισκέτα για να αποθηκευτεί η καταχώριση.

β) «Προβολή Εταιρίας» με αυτή την επιλογή βλέπουμε τα στοιχεία που μόλις εισάγαμε, Εικόνα 3.



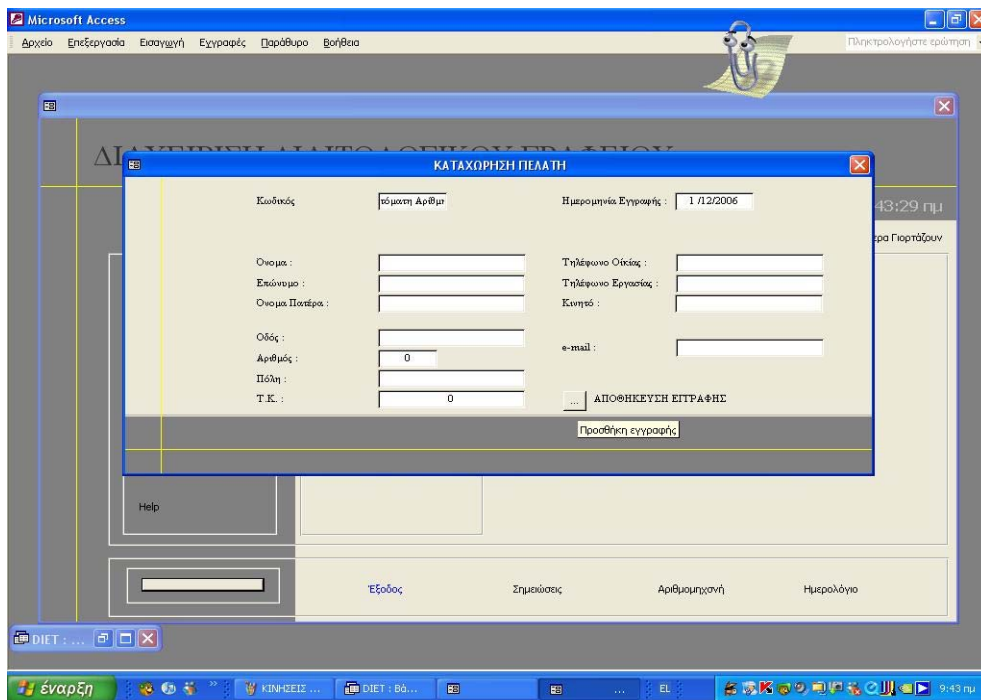
Εικόνα 3: Προβολή Εταιρίας –Στοιχεία Κατόχου

Και γ) «Έξοδος» από το πρόγραμμα.

2.ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ – ΠΕΛΑΤΩΝ

Από την επιλογή «Κινήσεις Γραφείου – Πελατών» οδηγούμαστε στις δευτερεύουσες επιλογές,

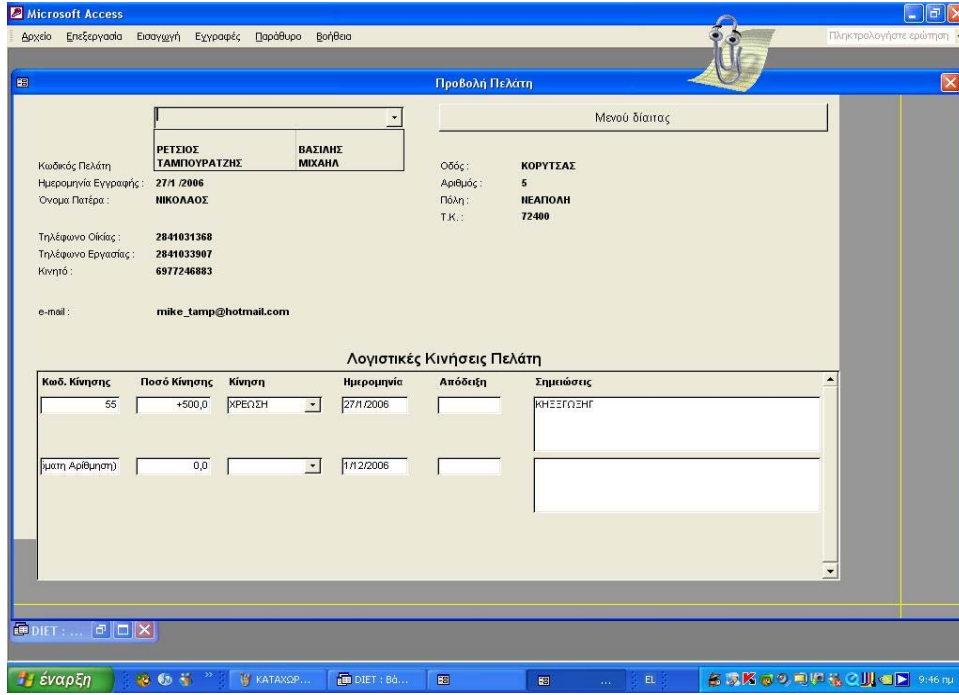
α) «Καταχώριση Πελάτη» Εικόνα 4.




Εικόνα 4: Καταχώριση Πελάτη.

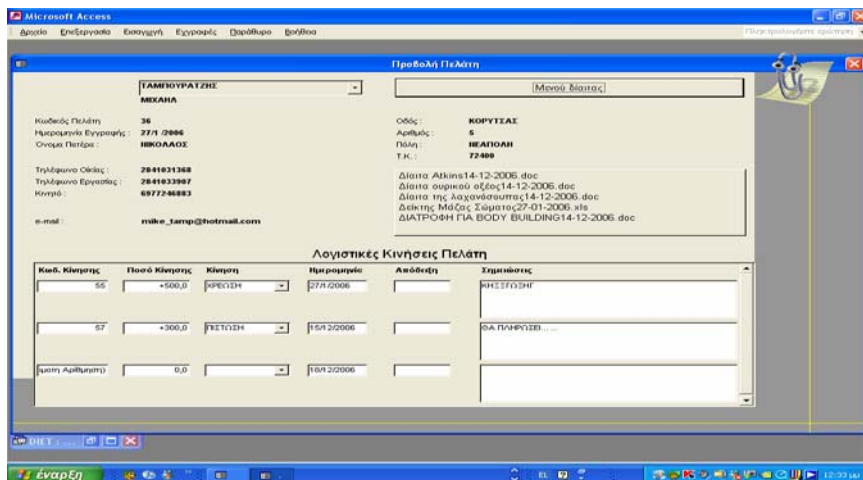
Αφού συμπληρώσουμε όλα τα πεδία κλικ στο κουμπί «αποθήκευση εγγραφής». Τα πεδία «Κωδικός» και «Ημερομηνία Εγγραφής» συμπληρώνονται αυτόματα.

β) Στην επιλογή «Προβολή Πελάτη» Εικόνα 5 και αφού επιλέξουμε τον



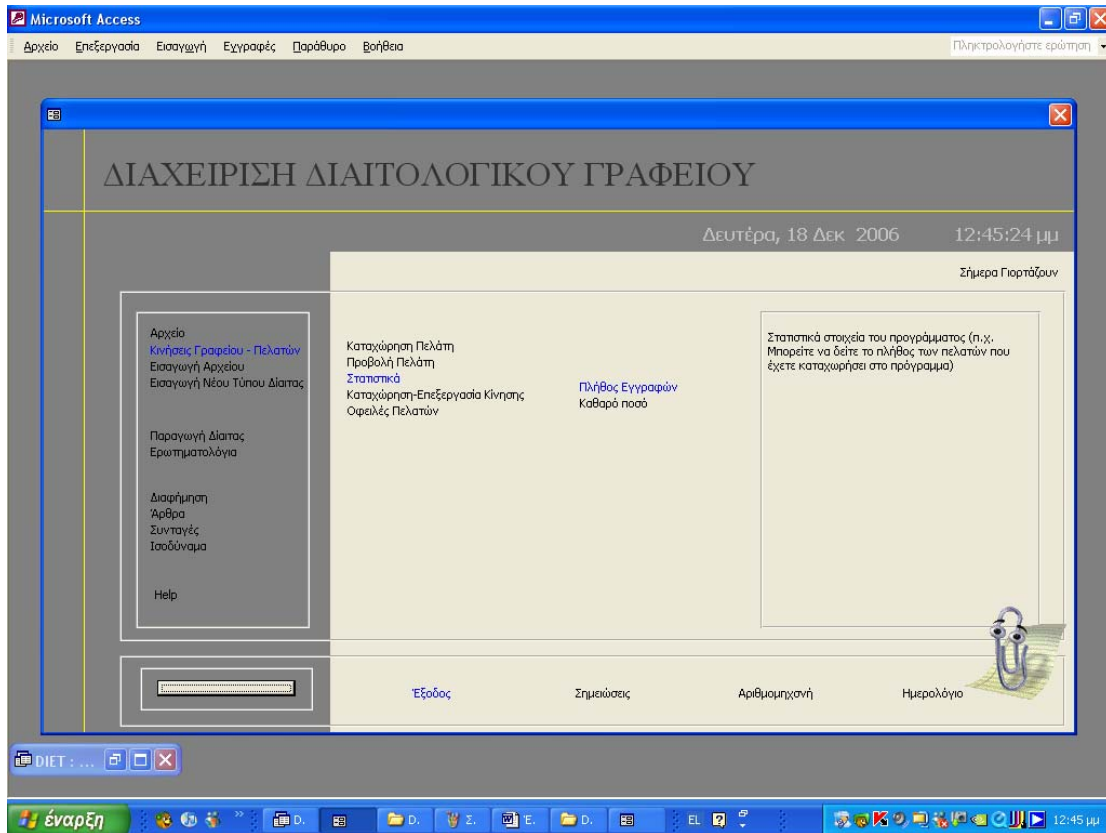
Εικόνα 5: Προβολή Πελάτη

πελάτη, που έχουμε ήδη καταχωρίσει, από την αναδυόμενη λίστα που εμφανίζεται όταν πατήσουμε το εικονίδιο  μπορούμε να δούμε τις λογιστικές κινήσεις του πελάτη μας, να εισάγουμε νέες και πατώντας πάνω στο πλήκτρο «Μενού Δίαιτας» εμφανίζεται αναδυόμενο μενού με τις δίαιτες τον Δείκτη Μάζας Σώματος και τις Ενεργειακές Ανάγκες με τις αντίστοιχες ημερομηνίες που έχουν χορηγηθεί στον συγκεκριμένο πελάτη Εικόνα 6.



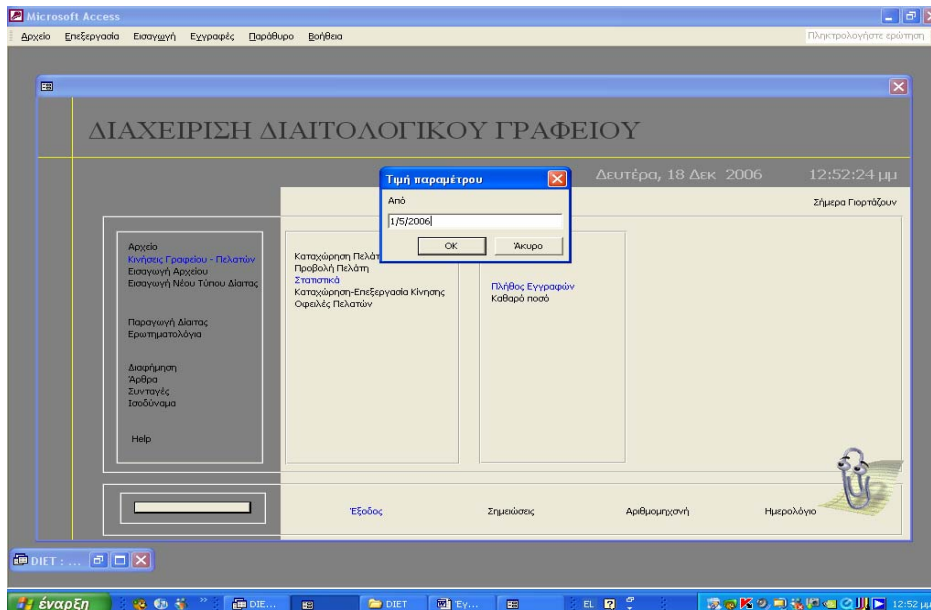
Εικόνα 6: Προβολή Πελάτη – Μενού Δίαιτας

γ) Επιλογή «Στατιστικά» η οποία μας οδηγεί σε δυο υποεπιλογές
 1) «Πλήθος Εγγραφών» και 2) «Καθαρό Ποσό» Εικόνα 7.



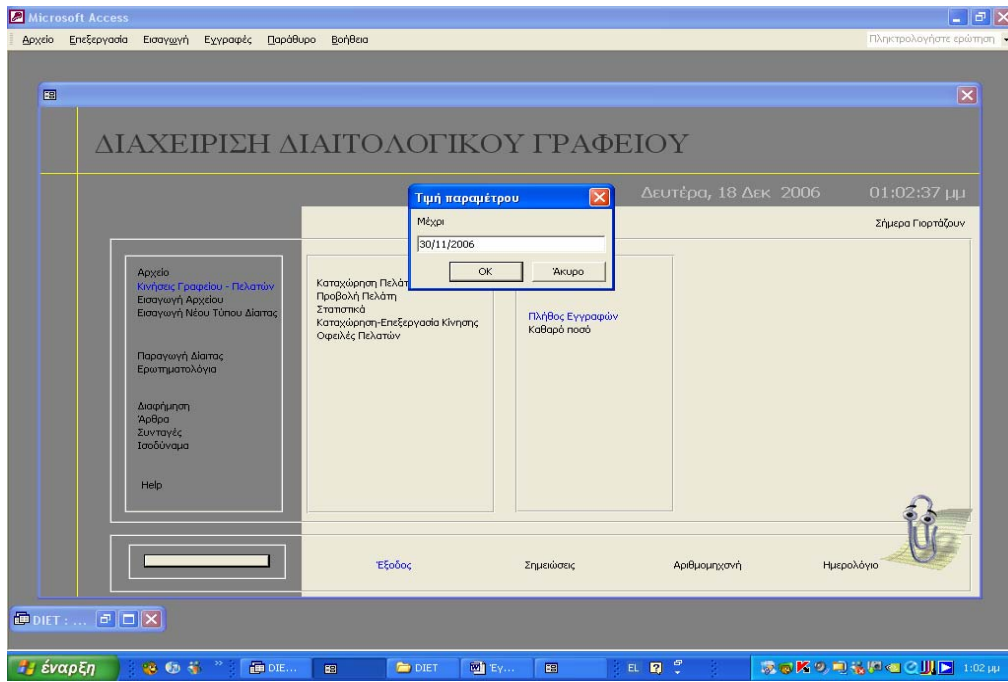
Εικόνα 7: Στατιστικά – πλήθος Εγγραφών – Καθαρό Ποσό

Κάνοντας κλικ στο «Πλήθος Εγγραφών» εμφανίζεται το πεδίο που μας ερωτά από πότε Εικόνα 8,



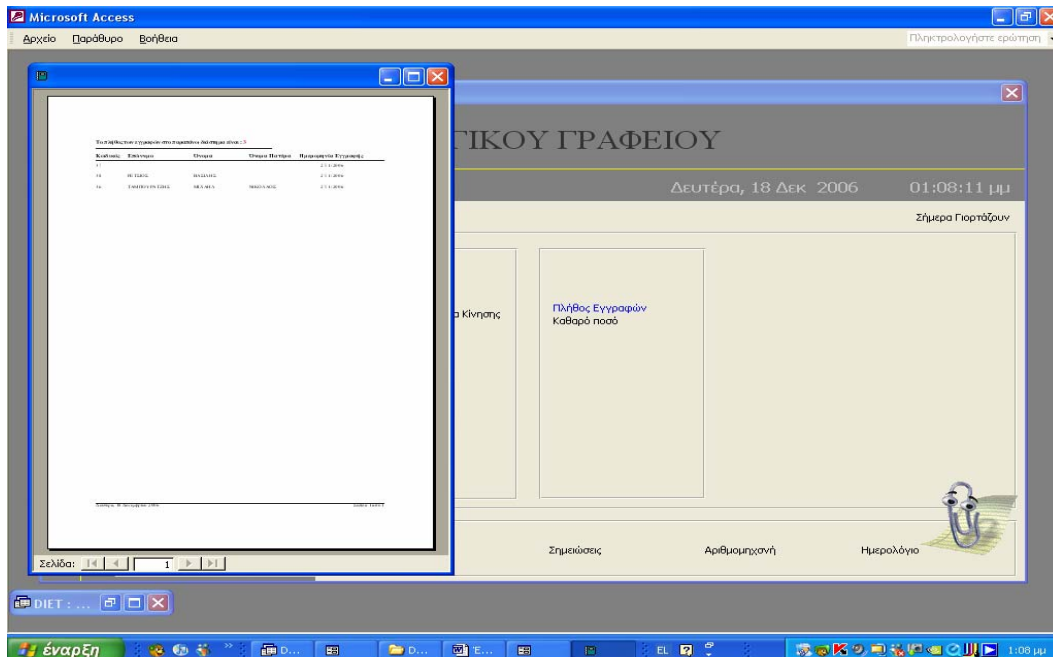
Εικόνα 8: Πλήθος Εγγραφών – Από

Αφού συμπληρώσουμε το κενό πεδίο με την ημερομηνία που θέλουμε (δέχεται μόνο ημερομηνίες του τύπου 00/00/0000) κλικ στο «OK» για να εμφανισθεί το ερώτημα «Μέχρι» Εικόνα 9.



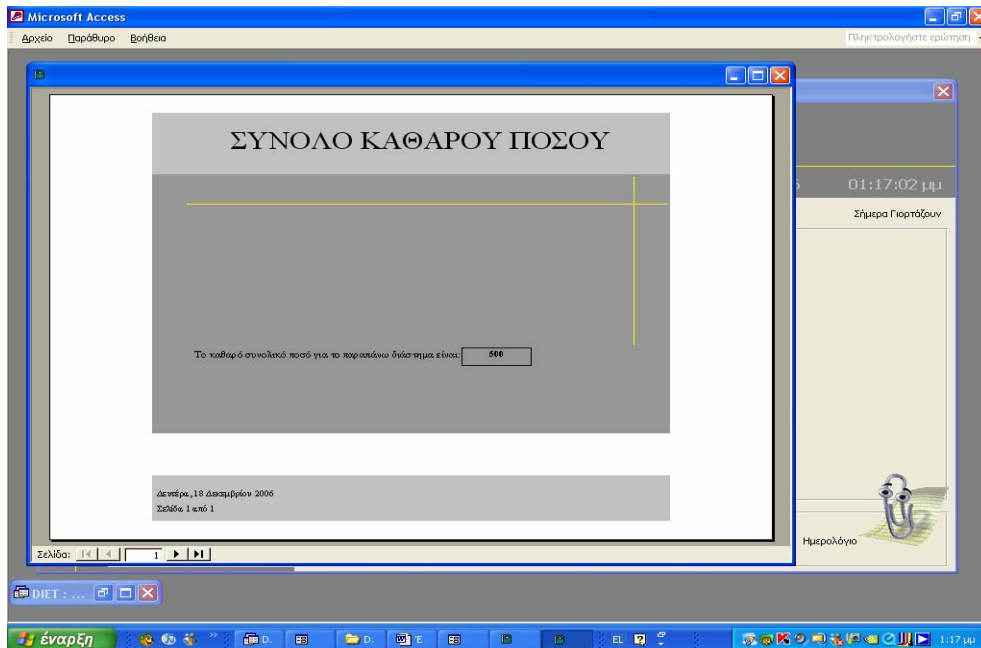
Εικόνα 9: Πλήθος Εγγραφών-Μέχρι

Αφού συμπληρώσουμε το πεδίο κλικ στο «OK» για να εμφανισθεί η καρτέλα με τους πελάτες που εξυπηρετήσαμε στο αντίστοιχο διάστημα Εικόνα 10.



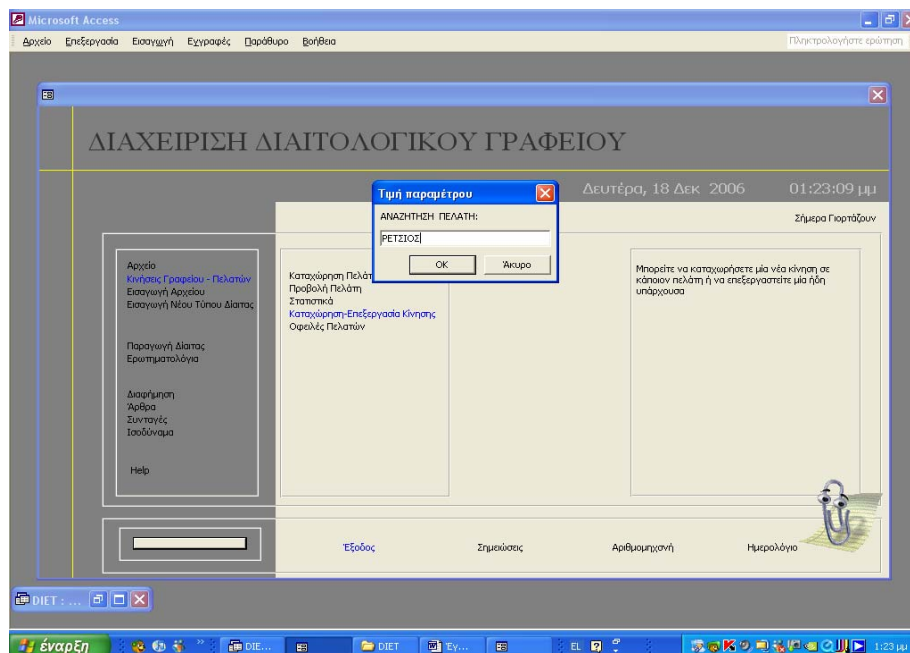
Εικόνα 10: Πλήθος εγγραφών στο παραπάνω διάστημα.

Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο («Από», «Μέχρι», «ΟΚ») από την επιλογή «Καθαρό Ποσό» μπορούμε να εμφανίσουμε λίστα με τις συνολικές εισπράξεις για το διάστημα που επιθυμούμε Εικόνα 11.



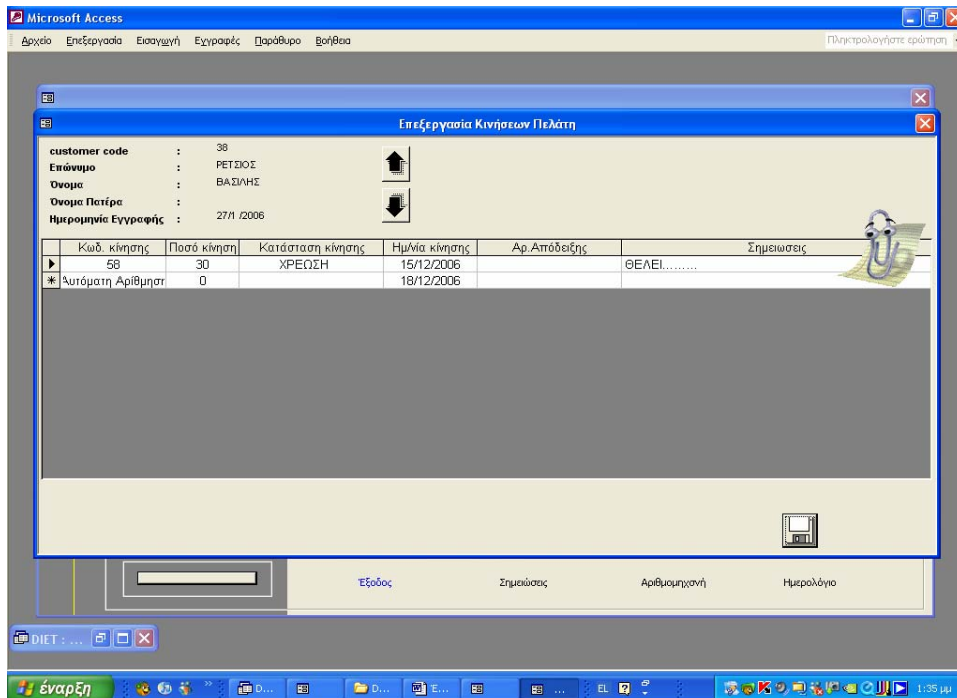
Εικόνα 11: Στατιστικά-Σύνολο καθαρού ποσού

δ)Κάνοντας κλικ στην επιλογή «Καταχώριση Επεξεργασία Κίνησης»εμφανίζεται το ερώτημα «Αναζήτηση Πελάτη» Εικόνα12 εκεί πρέπει να συμπληρώσουμε με κεφαλαία Ελληνικά γράμματα(στο Diet γράφουμε όπου μας ζητηθεί μόνο κεφαλαία Ελληνικά γράμματα) το Επίθετο του πελάτη και κλικ στο «ΟΚ»,



Εικόνα 12: Καταχώριση επεξεργασία κίνησης-Αναζήτηση πελάτη

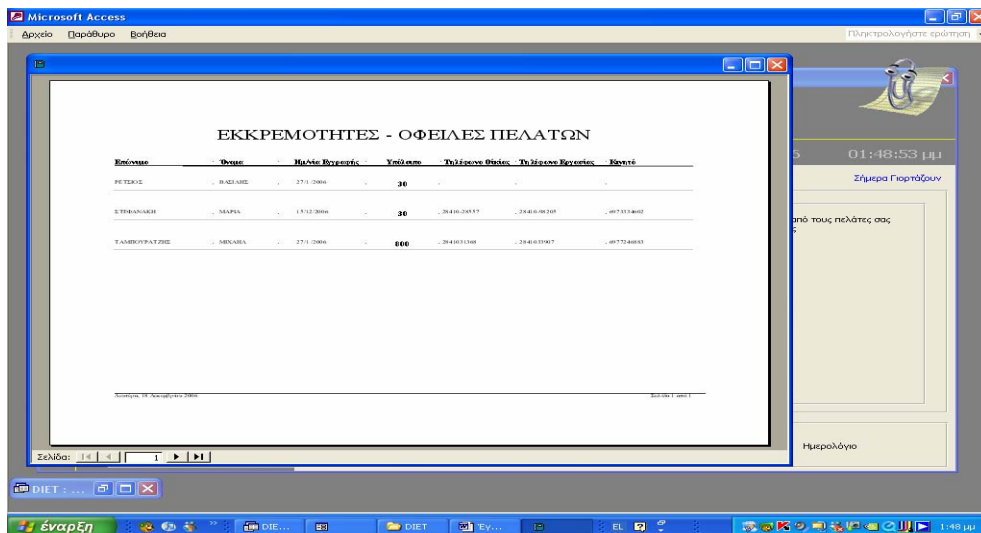
για να εμφανισθεί η καρτέλα «Επεξεργασία Κινήσεων Πελάτη» Εικόνα13



Εικόνα13: Καρτέλα επεξεργασίας κινήσεων πελάτη

Αφού εισάγουμε τις αλλαγές που έχουν γίνει κάνουμε κλικ στο εικονίδιο με την δισκέτα για να γίνει αποθήκευση.

δ) Η τελευταία επιλογή για τις «Κινήσεις Γραφείου – Πελατών» είναι οι «Οφειλές Πελατών». Επιλέγοντας «Οφειλές Πελατών» ανοίγει μια κατάσταση με τους πελάτες που έχουν οικονομικές εκκρεμότητες Εικόνα 14.

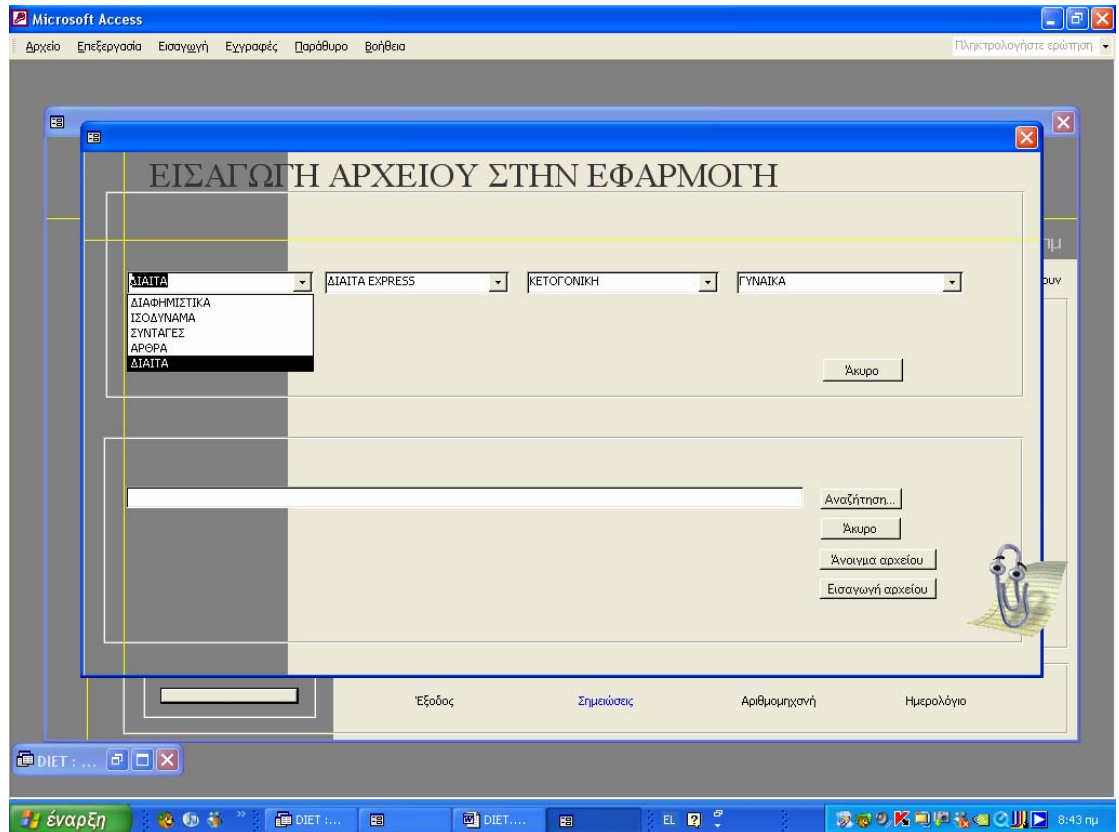


Εικόνα 14: Εκκρεμότητες – οφειλές πελατών


Στην κατάσταση εμφανίζονται το ποσόν, η ημερομηνία οφειλής και τα τηλέφωνα του πελάτη για να έχουμε επαφή μαζί του.

3.ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΡΧΕΙΟΥ

Από την επιλογή «Εισαγωγή Αρχείου» μπορούμε να εισάγουμε στο πρόγραμμα μας αρχεία σε μορφή Word . Κάνοντας κλικ στην επιλογή εμφανίζεται το νέο παράθυρο «ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΡΧΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ» Εικόνα 15.



Εικόνα 15: Εισαγωγή Αρχείου στην Εφαρμογή

Πατάμε τα εικονίδια  και εμφανίζονται λίστες με επιμέρους επιλογές καθώς και η επόμενη αναδυόμενη λίστα που μας οδηγεί στην τελική επιλογή. Στην πρώτη αναδυόμενη λίστα υπάρχουν οι επιλογές:

1. ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΑ
2. ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
3. ΣΥΝΤΑΓΕΣ
4. ΑΡΘΡΑ
5. ΔΙΑΙΤΑ

Αν επιλέξουμε «ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΑ» από την επόμενη αναδυόμενη λίστα μπορούμε να επιλέξουμε:

1. ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ
2. ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΟ 10Χ10
3. ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ
4. ΑΡΘΡΑ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ(Διαιτολογικού Γραφείου)

Αν επιλέξουμε «ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ» από την επόμενη αναδυόμενη λίστα μπορούμε να επιλέξουμε:

1. ΓΑΛΑ
2. ΛΑΧΑΝΙΚΑ

3. ΦΡΟΥΤΑ
4. ΨΩΜΙ
5. ΚΡΕΑΣ
6. ΛΙΠΟΣ

Αν επιλέξουμε «ΣΥΝΤΑΓΕΣ» από την επόμενη αναδυόμενοι λίστα μπορούμε να επιλέξουμε ανάμεσα σε συνταγές από :

1. ΚΡΕΑΣ
2. ΨΑΡΙ
3. ΛΑΧΑΝΙΚΑ
4. ΦΑΓΗΤΟ
5. ΓΛΥΚΟ
6. ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Αν επιλέξουμε «ΑΡΘΡΑ» από την επόμενη αναδυόμενοι λίστα μπορούμε να επιλέξουμε άρθρα που αφορούν :

1. ΔΙΑΙΤΑ
2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ
3. ΕΜΦΑΝΙΣΗ
4. ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
5. ΙΑΤΡΙΚΑ
6. ΤΡΟΦΙΜΑ

Αν επιλέξουμε «ΔΙΑΙΤΑ» από την επόμενη αναδυόμενοι λίστα μπορούμε να επιλέξουμε δίαιτες :

1. ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ
2. ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS
3. ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ
4. ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Αν επιλέξουμε «ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ» από την επόμενη αναδυόμενοι λίστα μπορούμε να επιλέξουμε δίαιτες :

1. 800kcal
2. 1000kcal
3. 1200kcal
4. 1400kcal
5. 1600kcal
6. 1800kcal
7. 2000kcal
8. 2200kcal
9. 2400kcal
10. 2600kcal

Όποια επιλογή και αν επιλέξουμε από το προηγούμενο Μενού μας οδηγεί στην επόμενη λίστα που περιέχει δίαιτες με:

1. ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΠΡΩΙΝΟ
2. ΜΙΚΡΟ ΠΡΩΙΝΟ
3. ΕΥΚΟΛΑ ΜΕΝΟΥ
4. ΕΥΚΟΛΑ ΚΑΙ ΔΥΣΚΟΛΑ
5. ΧΩΡΙΣ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ-ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ
6. ΙΔΙΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ-ΒΡΑΔΙΝΟ
7. ΜΕ ΓΛΥΚΟ

Όποια επιλογή και αν επιλέξουμε από το προηγούμενο Μενού μας οδηγεί στην τελική :

1. ΠΡΩΙ

2. ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ
3. ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ
4. ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ
5. ΒΡΑΔΥΝΟ

Αν επιλέξουμε «ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ» ή «ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ» μπορούμε να εισάγουμε έτοιμη δίαιτα με την μορφή Word στην εφαρμογή.

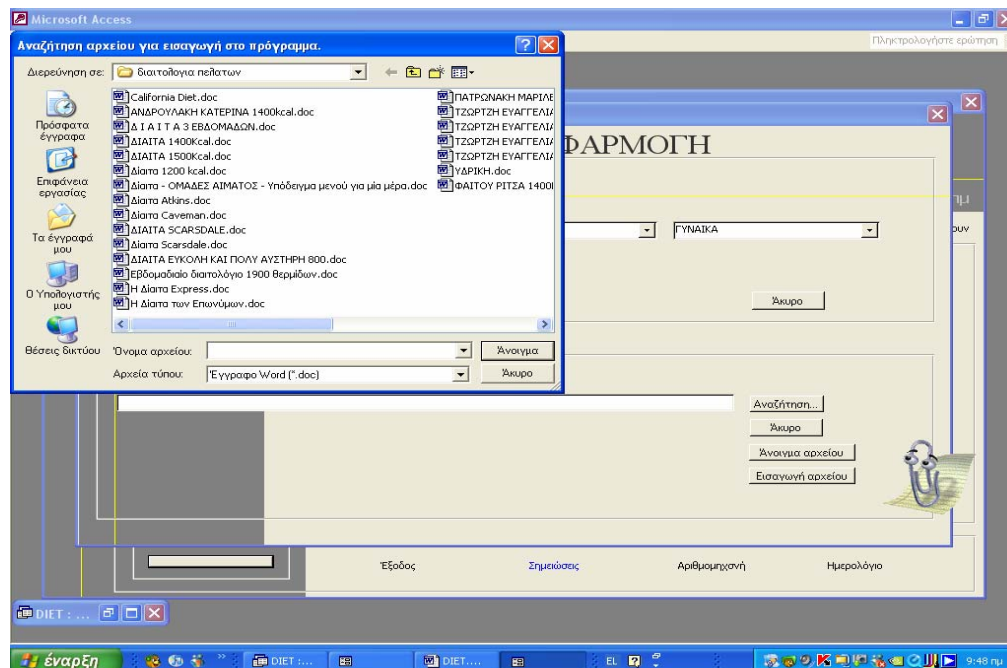
Επιστρέφουμε στην δεύτερη αναδυόμενη λίστα και στην επιλογή «ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS» μπορούμε να διαλέξουμε ανάμεσα σε:

1. ΚΕΤΟΓΟΝΙΚΗ
2. ΟΜΑΔΕΣ ΑΙΜΑΤΟΣ
3. ΥΔΡΙΚΗ
4. ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Όποια επιλογή και αν κάνουμε από το προηγούμενο Μενού μας οδηγεί στην επόμενη λίστα που περιέχει δίαιτες για:

1. ΑΝΔΡΑ
2. ΓΥΝΑΙΚΑ

Στο τέλος όταν δηλαδή φτάσουμε σε όποια τελική επιλογή επιθυμούμε ενεργοποιείται το κουμπί «ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ» κάνουμε κλικ πάνω του
Εικόνα16

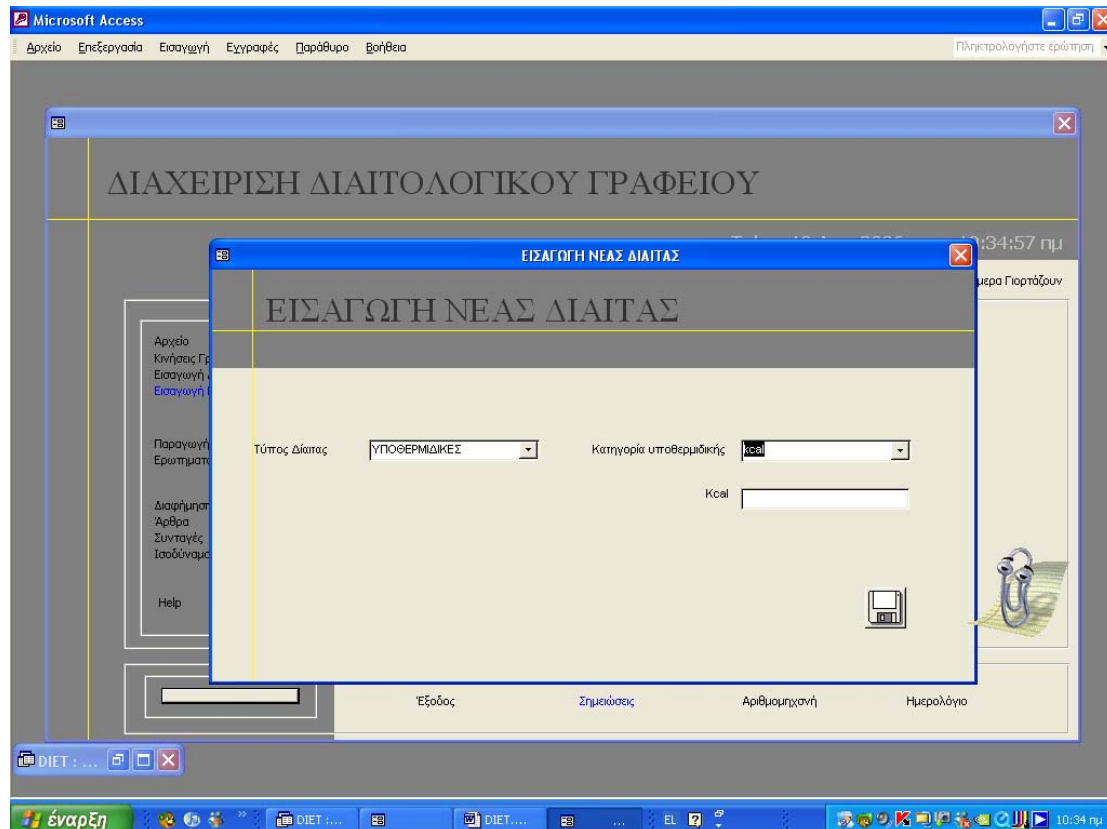


Εικόνα16: Αναζήτηση αρχείου για εισαγωγή στο πρόγραμμα

και εμφανίζεται το παράθυρο «Αναζήτηση αρχείου για εισαγωγή στο πρόγραμμα» πατώντας το επιλέγουμε το αρχείο που επιθυμούμε να εισάγουμε και κλικ στο κουμπί «Άνοιγμα» το επιλεγμένο αρχείο εμφανίζεται στο παράθυρο της αναζήτησης όπου έχουμε τις δυνατότητες «Άνοιγμα αρχείου» και «εισαγωγή αρχείου».

4.ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΝΕΟΥ ΤΥΠΟΥ ΔΙΑΙΤΑΣ

Όσο και αν μας φάνηκαν πολλές οι επιλογές που είχαμε προηγουμένως για την επιλογή της κατάλληλης δίαιτας του πελάτη μας (Υποθερμιδικές, Express, για παιδιά, για αθλητές, για παθολογικές καταστάσεις με όλες τις υποκατηγορίες τους) το πρόγραμμα δίνει την δυνατότητα στον χρήστη να εισάγει στην εφαρμογή όσους νέους τύπους δίαιτας επιθυμεί. Κάνοντας κλικ στην επιλογή «Εισαγωγή Νέου Τύπου Δίαιτας» εμφανίζεται το παράθυρο «ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΝΕΑΣ ΔΙΑΙΤΑΣ» Εικόνα17

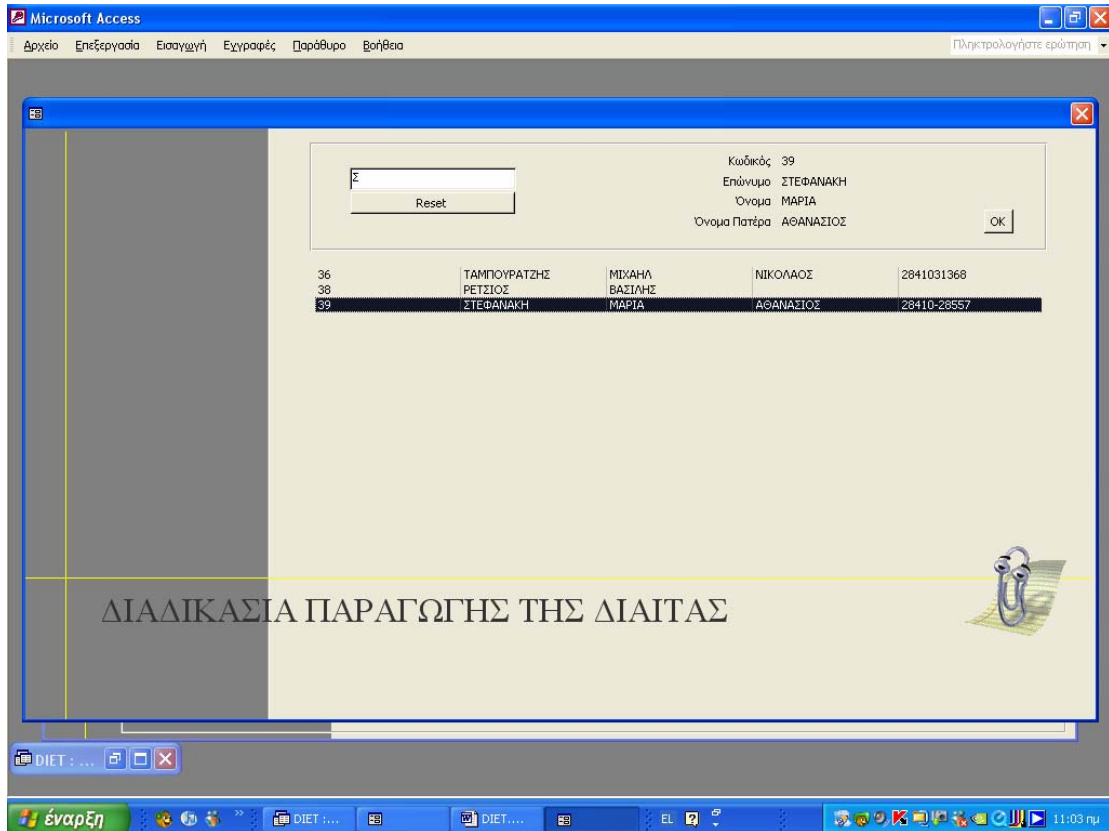


Εικόνα17: Εισαγωγή νέου τύπου δίαιτας


Πατώντας το ▾ μπορούμε να εισάγουμε νέες Υποθερμιδικές η Express δίαιτες. Αν επιλέξουμε Υποθερμιδικές στην συνέχεια μπορούμε να επιλέξουμε μεταξύ «ΗΜΕΡΗΣΙΟ» και «kcal» στο επόμενο πεδίο που ανοίγει πληκτρολογούμε με **κεφαλαία Ελληνικά γράμματα** το όνομα του νέου τύπου δίαιτας και κλικ στο εικονίδιο της αποθήκευσης. Ο νέος τύπος δίαιτας θα εμφανίζεται στο εξής τόσο στην επιλογή «Παραγωγή Δίαιτας» όσο και στην επιλογή « Εισαγωγή Αρχείου».

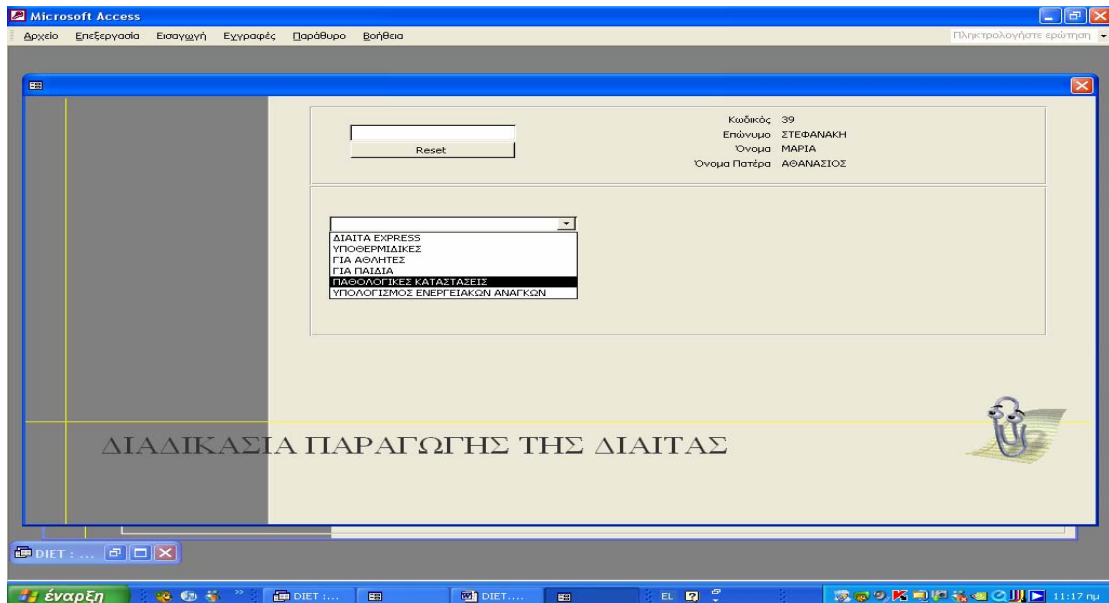
5.ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΔΙΑΙΤΑΣ

Από αυτή την επιλογή με την βοήθεια των πολλαπλών επιλογών μπορούμε πολύ εύκολα να επιλέξουμε να τροποποιήσουμε και να αποθηκεύσουμε στην καρτέλα του πελάτη μας την κατάλληλη δίαιτα γι αυτόν. Κάνοντας κλικ στην επιλογή «Παραγωγή Δίαιτας» εμφανίζεται το παράθυρο «ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ» Εικόνα18




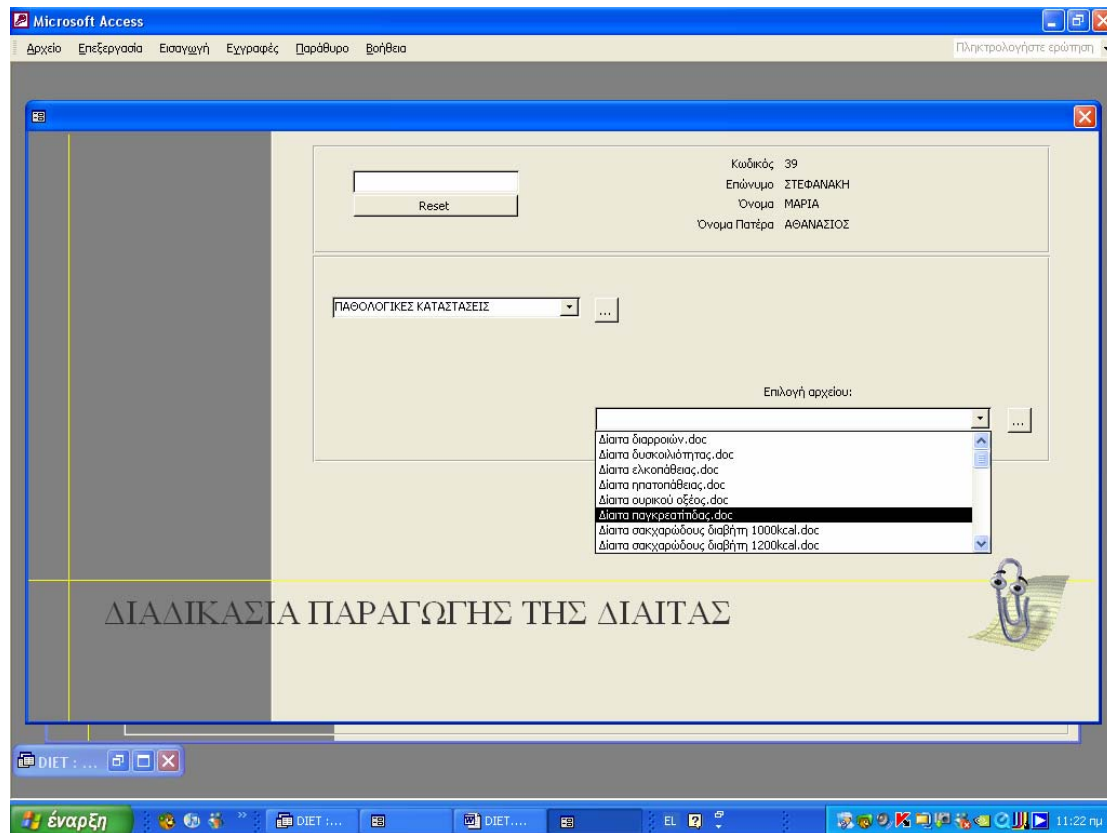
Εικόνα 18: παράθυρο διαδικασία παραγωγής δίαιτας

Αν γράψουμε ένα γράμμα στο ενεργό πεδίο εμφανίζεται λίστα με τα ονόματα των πελατών μας επιλέγουμε αυτόν που θέλουμε και κλικ στο «OK», για να εμφανισθεί το επόμενο ενεργό πεδίο κάνουμε κλικ στο  και επιλέγουμε τον τύπο δίαιτας Εικόνα19



Εικόνα 19: Επιλογή δίαιτας

Αφού επιλέξουμε τον κατάλληλο τύπο δίαιτας για τον πελάτη μας κάνουμε κλικ στο κουμπί που εμφανίζεται και στην συνέχεια πατάμε το  και επιλέγουμε από την λίστα. Εικόνα20



Εικόνα 20: Επιλογή δίαιτας

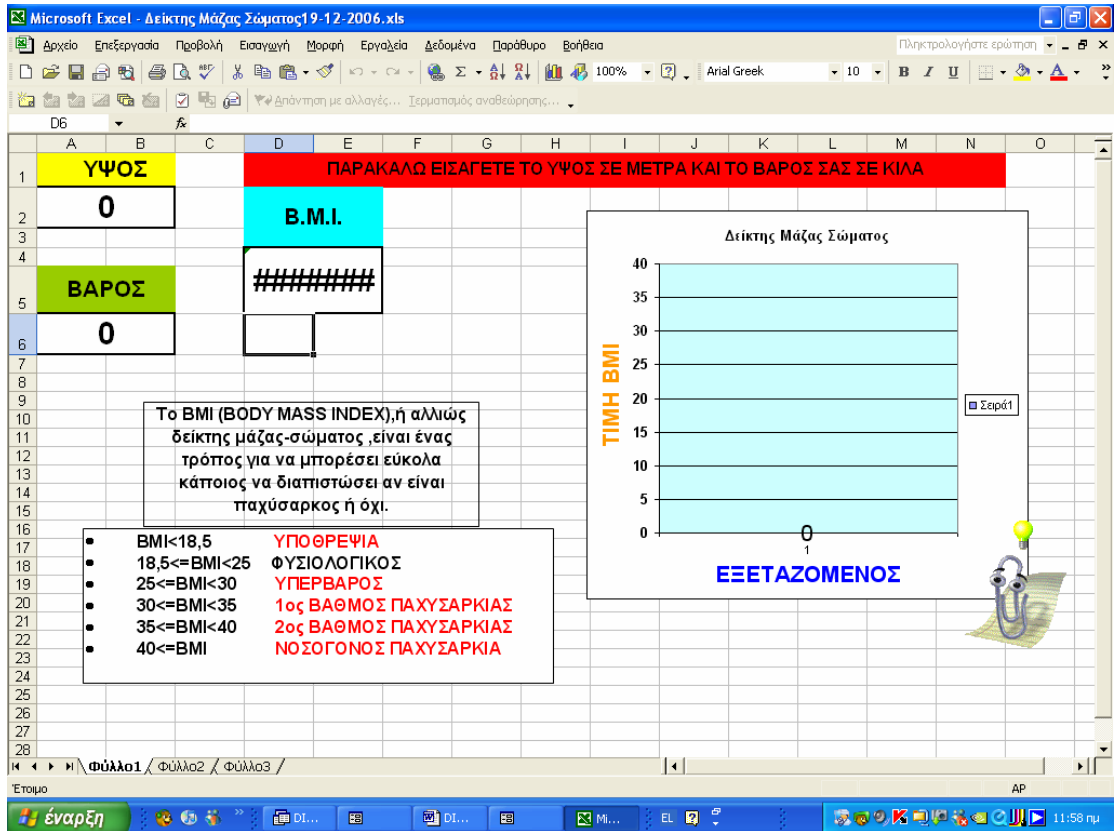
Στην συνέχεια δεν πρέπει να ξεχάσουμε να μαρκάρουμε την επιλογή «Δημιουργία αντίγραφου» και να κάνουμε κλικ στο κουμπί που εμφανίζεται στα δεξιά για να εμφανισθεί στην οθόνη μας η δίαιτα σε μορφή Word, ώστε να την τροποποιήσουμε αν θέλουμε και να την εκτυπώσουμε.

Με τον ίδιο τρόπο γίνεται η εμφάνιση και των άλλων τύπων δίαιτας που έχουν εισαχθεί στην εφαρμογή από την επιλογή «Εισαγωγή Αρχείου».

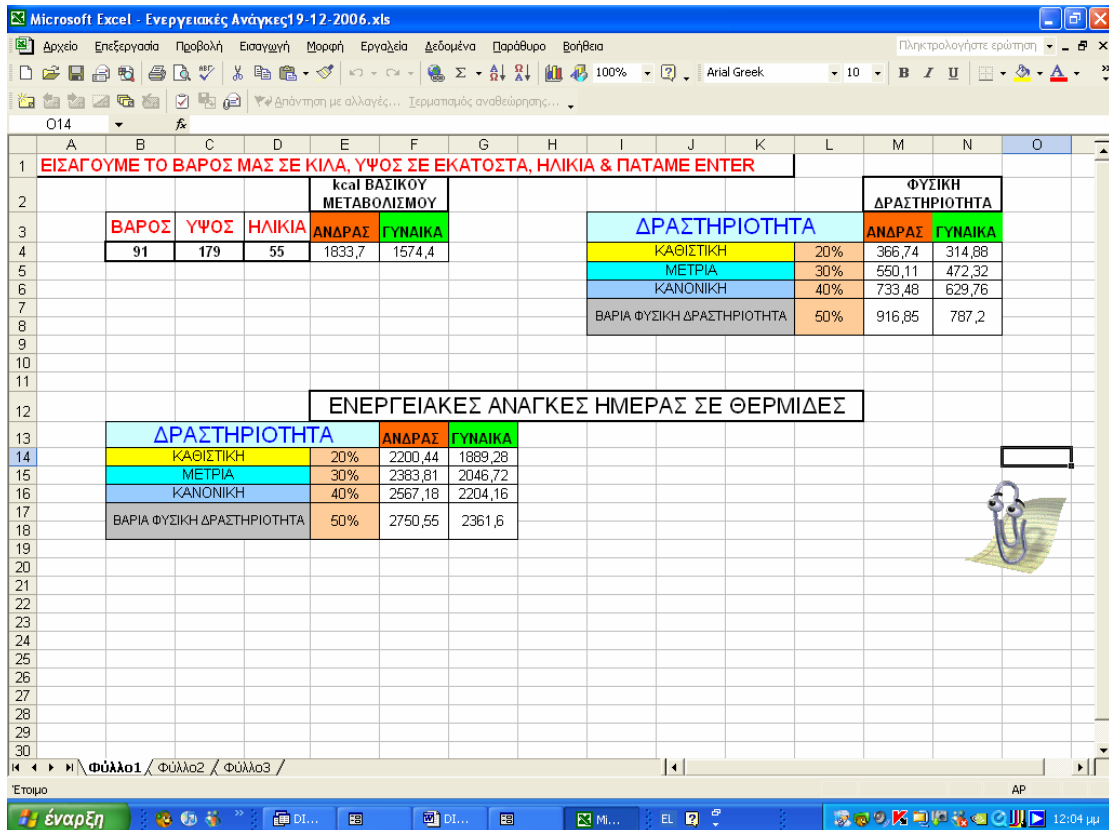
Στην πρώτη αναδυόμενη λίστα και τελευταία υπάρχει η επιλογή «ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ» Εικόνα 19 αν την επιλέξουμε και κάνουμε κλικ στο κουμπί που εμφανίζεται στα δεξιά μας παραπέμπει στις επόμενες επιλογές «Δείκτης Μάζας Σώματος κίς» και «Ενεργειακές Ανάγκες κίς». Αν τα επιλέξουμε εμφανίζεται στην οθόνη μας ένα πρόγραμμα με μορφή Excel.

Για το ΔΜΣ εισάγουμε το Ύψος σε μέτρα και το Βάρος σε κιλά και πατάμε Enter Εικόνα 21.

Για τον υπολογισμό των Ενεργειακών Αναγκών(χρησιμοποιήθηκε ο τύπος Harris – Benedict για ενήλικες) εισάγουμε το Βάρος σε κιλά, το Ύψος σε εκατοστά, την Ηλικία και πατάμε Enter Εικόνα21.



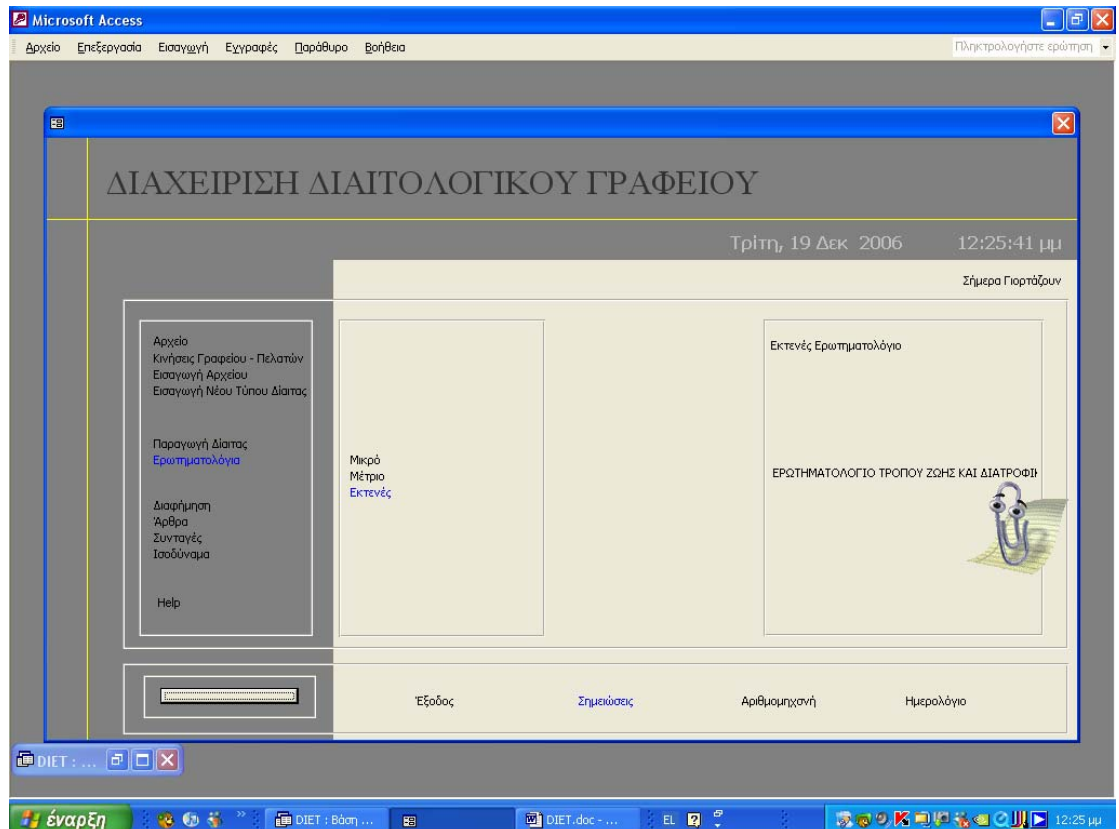
Εικόνα 21: B.M.I.



Εικόνα 22: Ενεργειακές Ανάγκες

6. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Η επιλογή «Ερωτηματολόγια» μας παραπέμπει στην λίστα δεύτερων επιλογών με δυνατότητα επιλογής ανάμεσα σε ένα «μικρό» ερωτηματολόγιο(ΜΙΚΡΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ), σε ένα «Μέτριο» (ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ) και σε ένα «Εκτενές» (ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ)
Εικόνα23.



Εικόνα 23: Επιλογή Ερωτηματολογίου

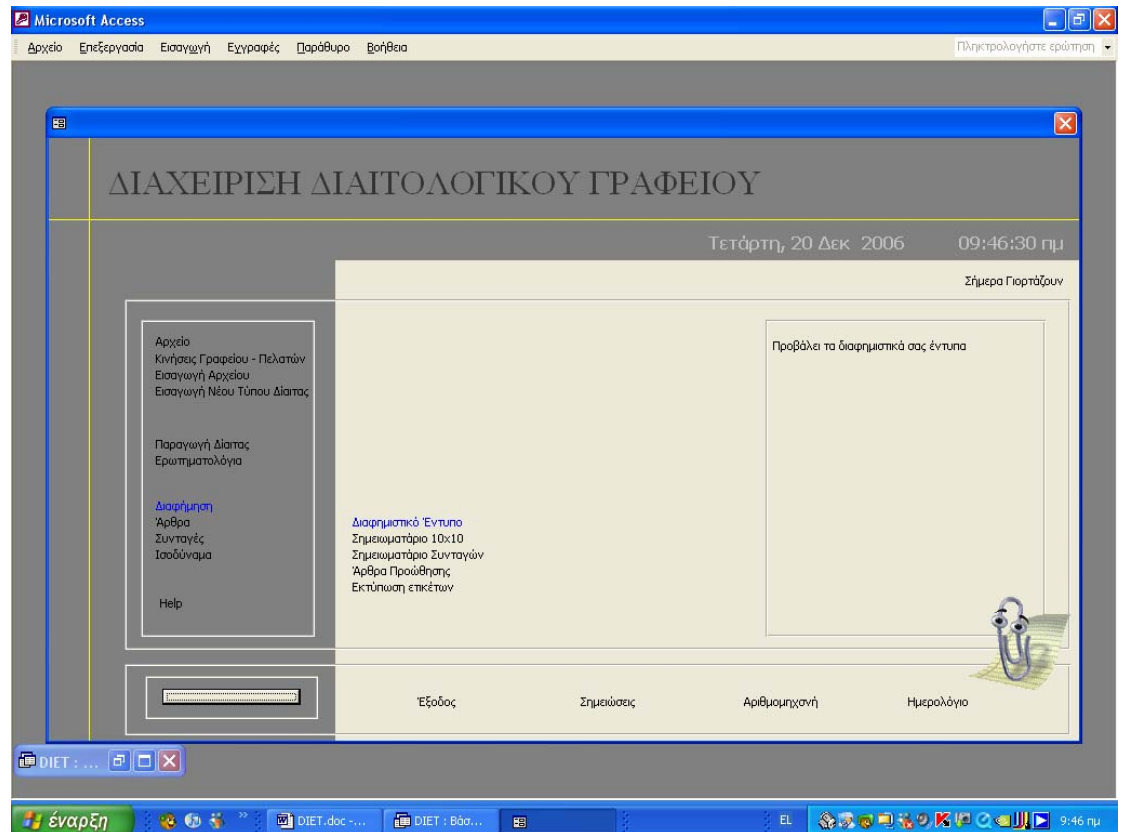
Αφού επιλέξουμε το ερωτηματολόγιο που ταιριάζει κατά περίπτωση, μπορούμε να το συμπληρώσουμε ηλεκτρονικά και να το αποθηκεύσουμε ή να το τυπώσουμε και να το συμπληρώσουμε στο χέρι.

7.ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Επειδή εκτιμώ και εσείς θα πιστεύετε ότι η διαφημιστική στήριξη του διαιτολογικού γραφείου είναι απαραίτητη και αναγκαία στις μέρες μας, έγινε προσπάθεια προς αυτή την κατεύθυνση μέσω της επιλογής «Διαφήμιση» η οποία μας παραπέμπει στις δευτερεύουσες επιλογές:

1. Διαφημιστικό Έντυπο
2. Σημειωματάριο 10x10
3. Σημειωματάριο Συνταγών
4. Άρθρα Προώθησης(διαιτολογικού γραφείου)
5. Εκτύπωση Ετικετών

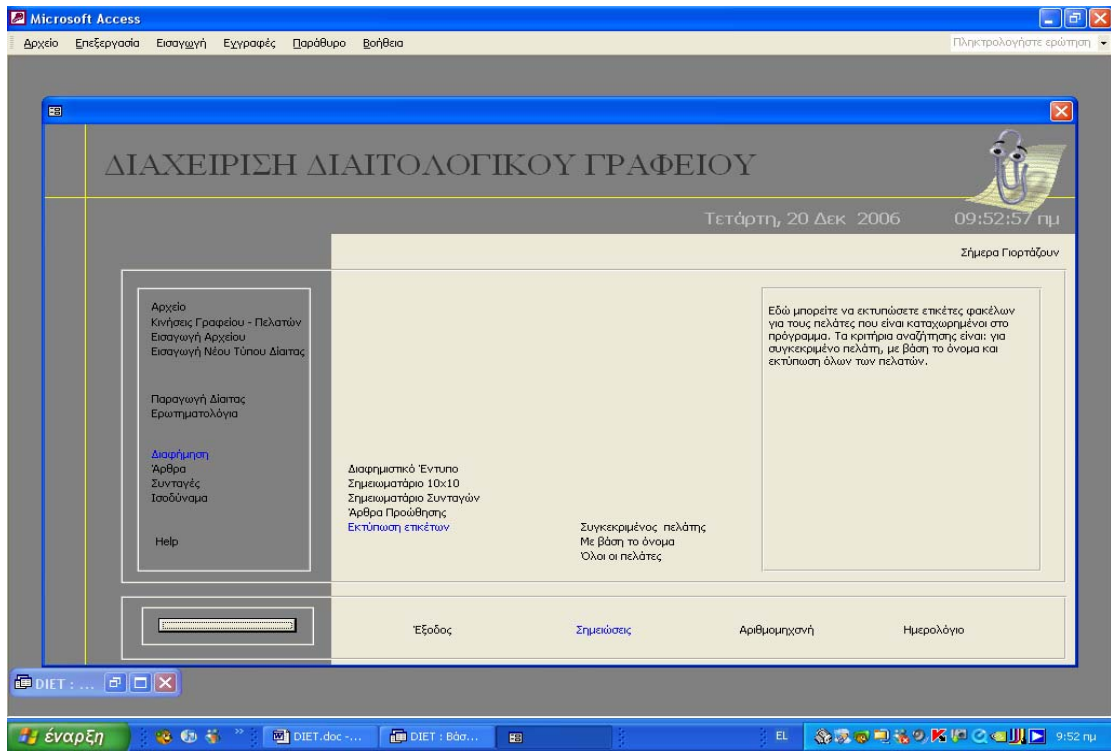
Από την επιλογή «Διαφημιστικό Έντυπο» μπορούμε να επιλέξουμε ανάμεσα σε διάφορους τύπους αφίσας, φέϊ βολάν, και ανακοινώσεις για τον τοπικό τύπο. Από τις επιλογές «Σημειωματάριο 10x10» και «Σημειωματάριο Συνταγών» μπορούμε να εκτυπώσουμε σημείωμα για τον πελάτη μας με την επωνυμία και το λογότυπο της επιχείρησής μας. Από την επιλογή «Άρθρα Προώθησης» μπορούμε να εκτυπώσουμε άρθρα ή να τα δημοσιεύσουμε στον τοπικό τύπο. Εικόνα24



Εικόνα 24: Διαφήμιση

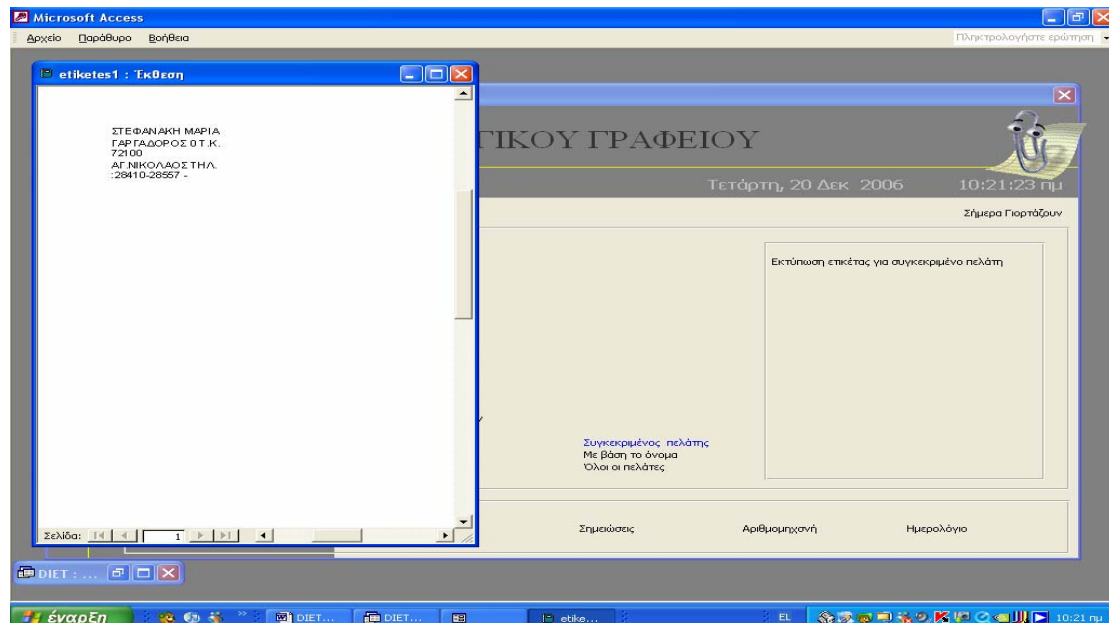
Τέλος με την επιλογή «Εκτύπωση Ετικετών» μπορούμε να εκτυπώσουμε ετικέτες αλληλογραφίας για:

1. «Συγκεκριμένο Πελάτη»
2. «Με βάση το όνομα»
3. «Όλοι οι πελάτες» Εικόνα25



Εικόνα 25: Εκτύπωση ετικετών

Αν επιλέξουμε «Συγκεκριμένος πελάτης» εμφανίζεται το ερώτημα «Τιμή Παραμέτρου» στο οποίο πρέπει να πληκτρολογήσουμε με κεφαλαία Ελληνικά γράμματα το όνομα του πελάτη μας για να εμφανισθεί η λίστα με την προς εκτύπωση ετικέτα .Εικόνα26



Εικόνα 26: Λίστα εκτύπωσης ετικέτας

Με την ίδια διαδικασία μπορούμε να εκτυπώσουμε ετικέτες για τους πελάτες μας που γιορτάζουν με βάση το όνομα ή για όλους τους πελάτες μας για να τους στείλουμε ευχητήρια κάρτα στις γιορτές ή τις νέες προσφορές του γραφείου μας.

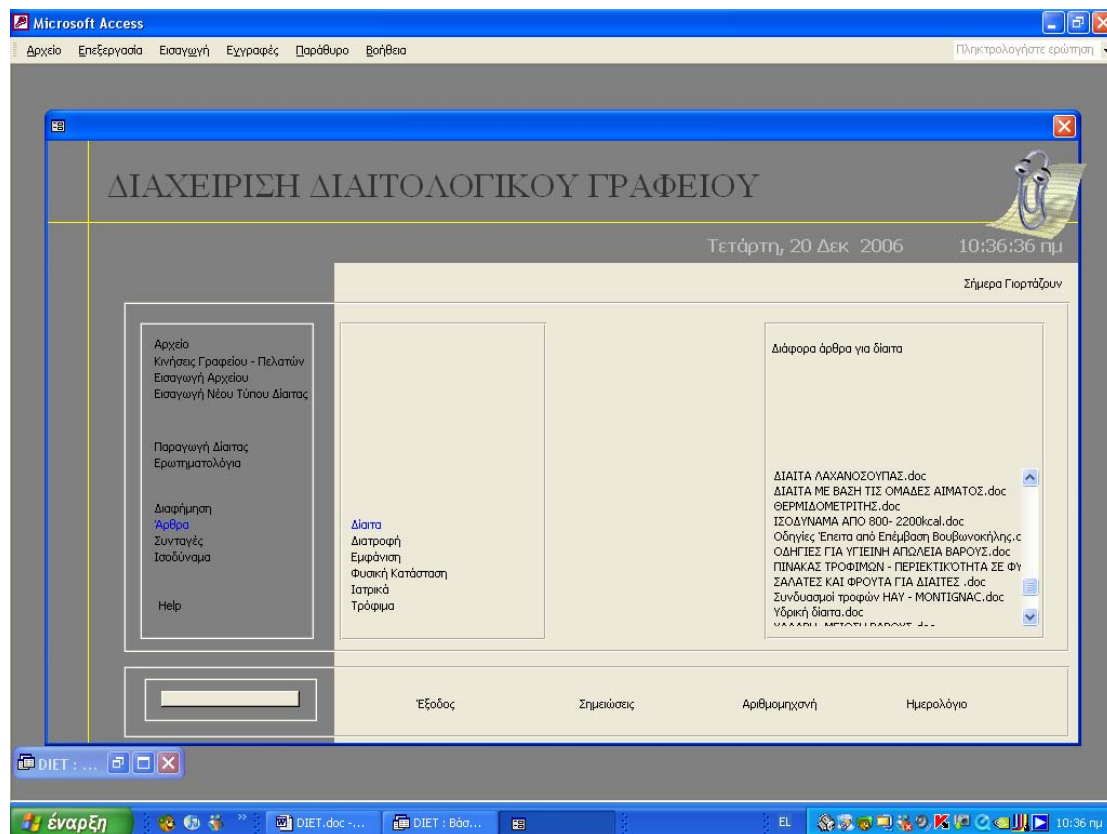
Η εκτύπωση ετικετών είναι απαραίτητο εργαλείο επικοινωνίας με τους πελάτες μας, μας βοηθά να αλληλογραφούμε μαζί τους εύκολα και γρήγορα υπενθυμίζοντας τους την ύπαρξη μας και ίσως την ανάγκη τους να ξαναχάσουν βάρος.

8.ΑΡΘΡΑ

Η επιλογή «Άρθρα» μας οδηγεί στις δευτερεύουσες επιλογές :

1. Δίαιτα
2. Διατροφή
3. Εμφάνιση
4. Φυσική Κατάσταση
5. Ιατρικά
6. Τρόφιμα

Όποια επιλογή και αν κάνουμε εμφανίζεται στο δεξί παραλληλόγραμμο λίστα με κάθε λογής άρθρα που αφορούν την συγκεκριμένη επιλογή. Εικόνα27



Εικόνα 27: Άρθρα για δίαιτα

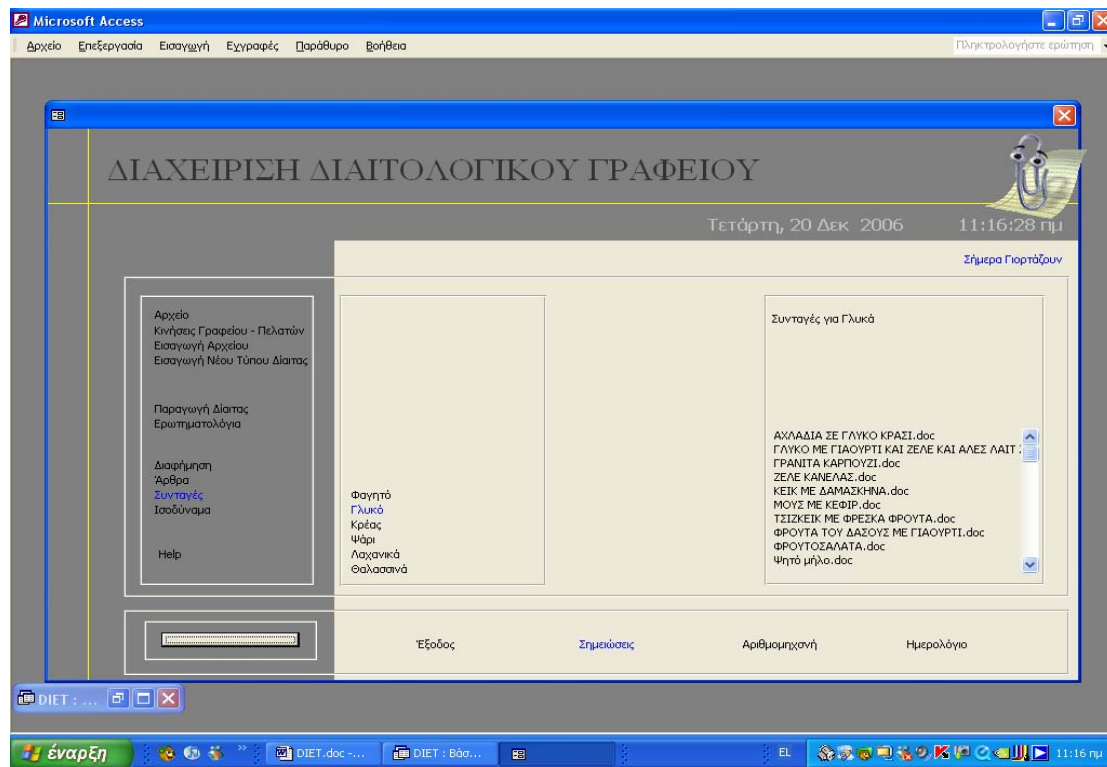
Με διπλό κλικ πάνω στον τίτλο του άρθρου εμφανίζεται το άρθρο σε μορφή Word έτοιμο για εκτύπωση και επεξεργασία, μπορούμε να το δώσουμε σε κάποιον πελάτη μας ή ακόμα και να το δημοσιεύσουμε στον τοπικό τύπο.

9.ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Η επιλογή «Συνταγές» μας οδηγεί στις δευτερεύουσες επιλογές :

1. Φαγητό
2. Γλυκό
3. Κρέας
4. Ψάρι
5. Λαχανικά
6. Θαλασσινά

Όποια επιλογή και αν κάνουμε εμφανίζεται στο δεξί παραλληλόγραμμο λίστα με συνταγές που αφορούν την συγκεκριμένη επιλογή. Εικόνα28



Εικόνα 28: Συνταγές για γλυκό

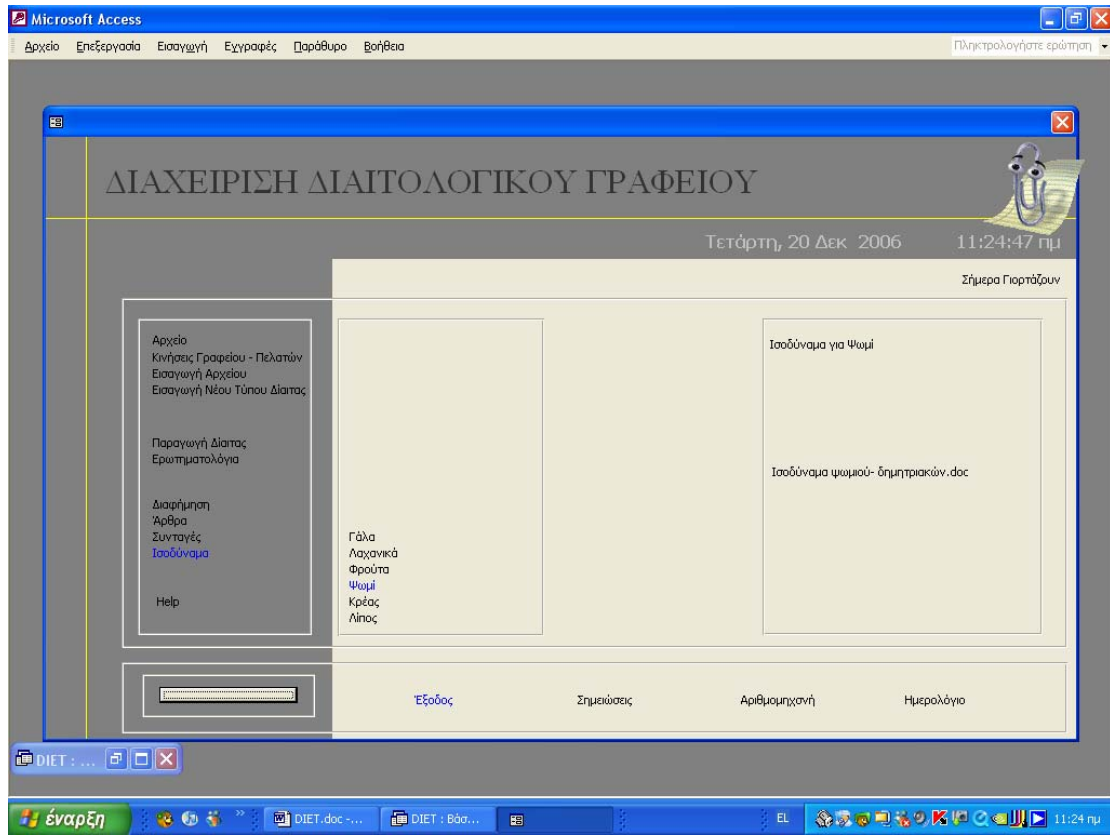
Με διπλό κλικ πάνω στον τίτλο της συνταγής εμφανίζεται η συνταγή σε μορφή Word έτοιμη για εκτύπωση και επεξεργασία, μπορούμε να τη δώσουμε σε κάποιον πελάτη μας ή ακόμα και να τη δημοσιεύσουμε στον τοπικό τύπο.

10.ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ

Η επιλογή «Ισοδύναμα» μας οδηγεί στις δευτερεύουσες επιλογές :

1. Γάλα
2. Λαχανικά
3. Φρούτα
4. Ψωμί
5. Κρέας
6. Λίπος

Όποια επιλογή και αν κάνουμε εμφανίζεται στο δεξί παραλληλόγραμμα έγγραφο με τα Ισοδύναμα που αφορούν τη συγκεκριμένη επιλογή. Εικόνα29



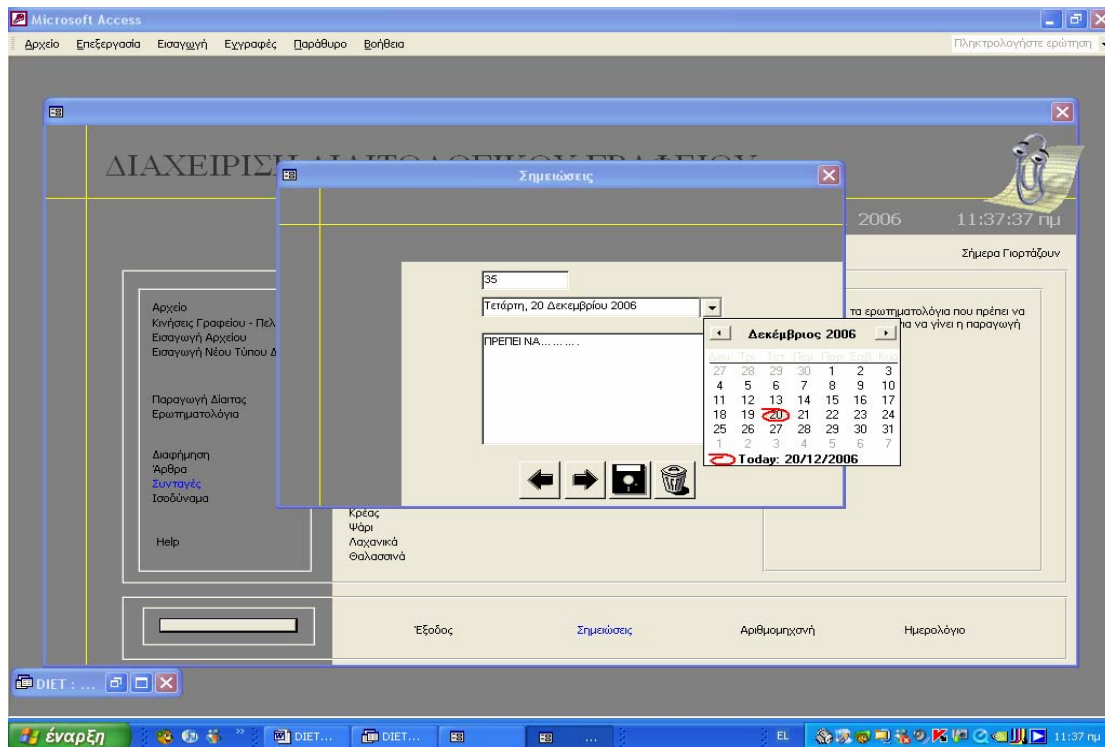
Εικόνα 29: Ισοδύναμα ψωμιού

Με διπλό κλικ πάνω στον τίτλο του εγγράφου εμφανίζονται τα Ισοδύναμα σε μορφή Word έτοιμα για εκτύπωση και επεξεργασία.

Αυτή η επιλογή είναι χρήσιμη στην διαδικασία παραγωγής της δίαιτας και στην περίπτωση που θελήσουμε να κάνουμε αλλαγές και δεν θυμόμαστε τι αλλάζει με τι, μπορούμε πριν αλλάξουμε οτιδήποτε να τη συμβουλευτούμε.

11.ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Από την επιλογή «Σημειώσεις» μπορούμε να σημειώσουμε στο ενεργό πεδίο ότι θα πρέπει να θυμηθούμε αφού πρώτα πατήσουμε το και επιλέξουμε ημερομηνία για το πότε πρέπει να το θυμηθούμε. Εικόνα30

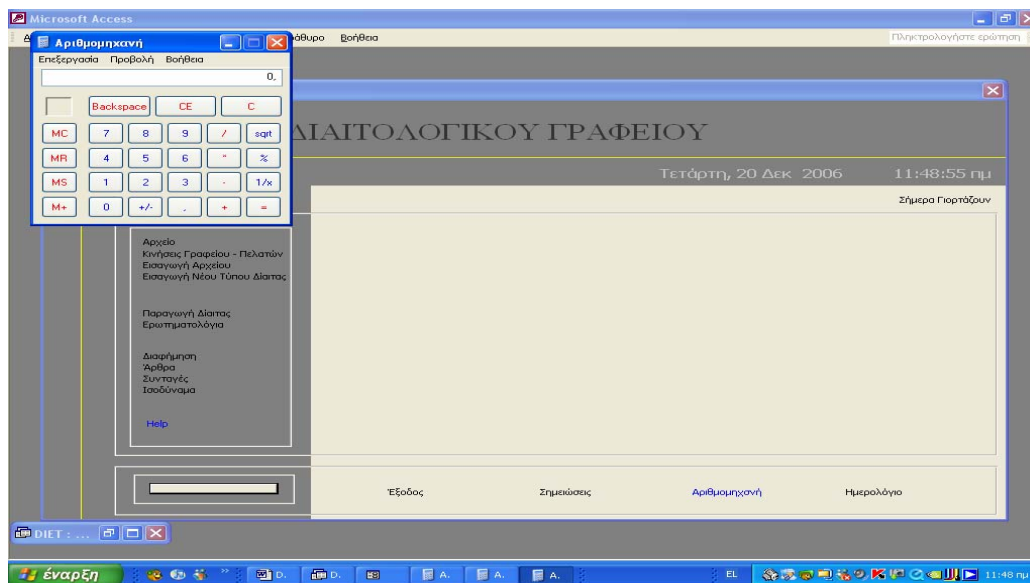


Εικόνα 30: Σημειώσεις

Και στην συνέχεια να πατήσουμε το εικονίδιο με την δισκέτα για να αποθηκευτή η σημείωση μας.

12.ΑΡΙΘΜΟΜΗΧΑΝΗ

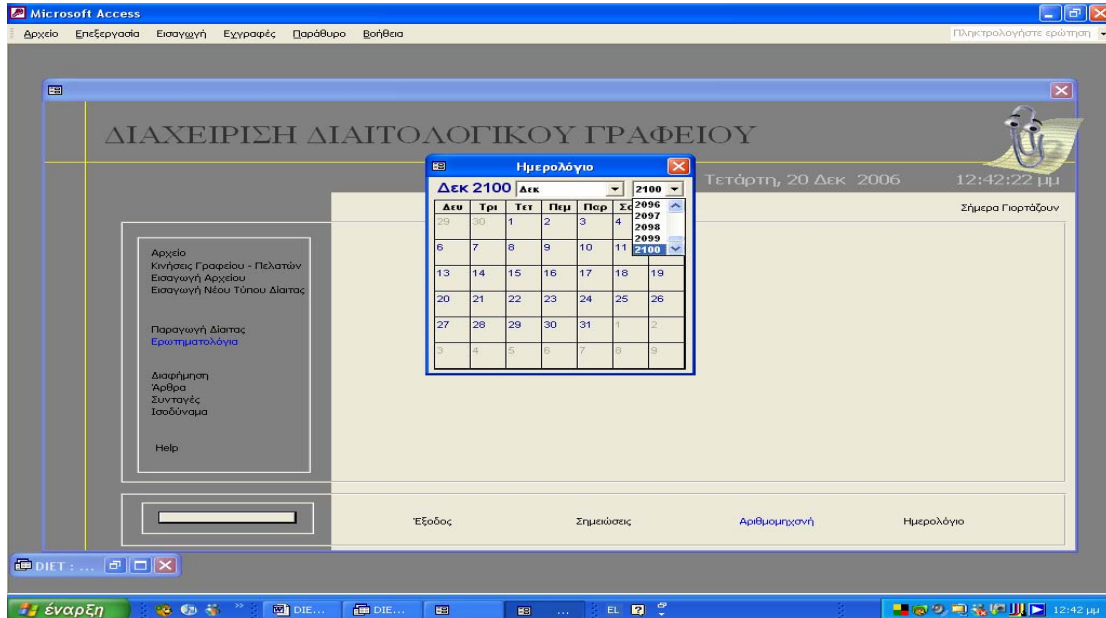
Από την επιλογή «Αριθμομηχανή» εμφανίζεται στην οθόνη μας μια αριθμομηχανή για να κάνουμε απλές αριθμητικές πράξεις. Εικόνα31



Εικόνα 31: Αριθμομηχανή

13. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

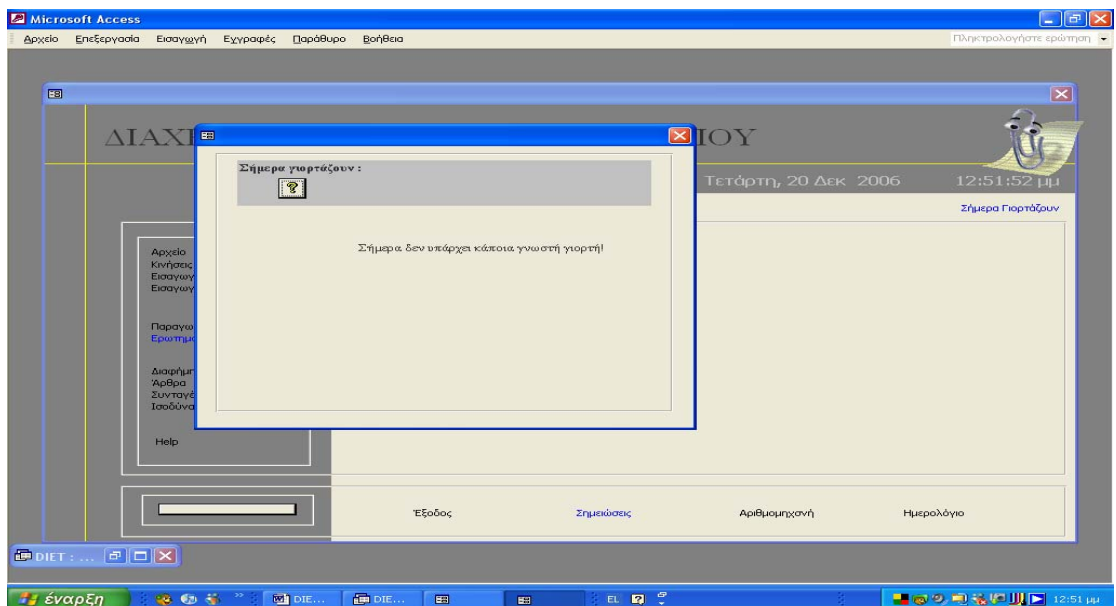
Αν κάνουμε κλικ στην επιλογή «Ημερολόγιο» και στην συνέχεια επιλέξουμε έτος πατώντας το και μήνα πατώντας το μπορούμε να δούμε τι μέρα ήταν στις 01/01/1900 και μέχρι τις 31/12/2100. Εικόνα 32



Εικόνα 32: Ημερολόγιο

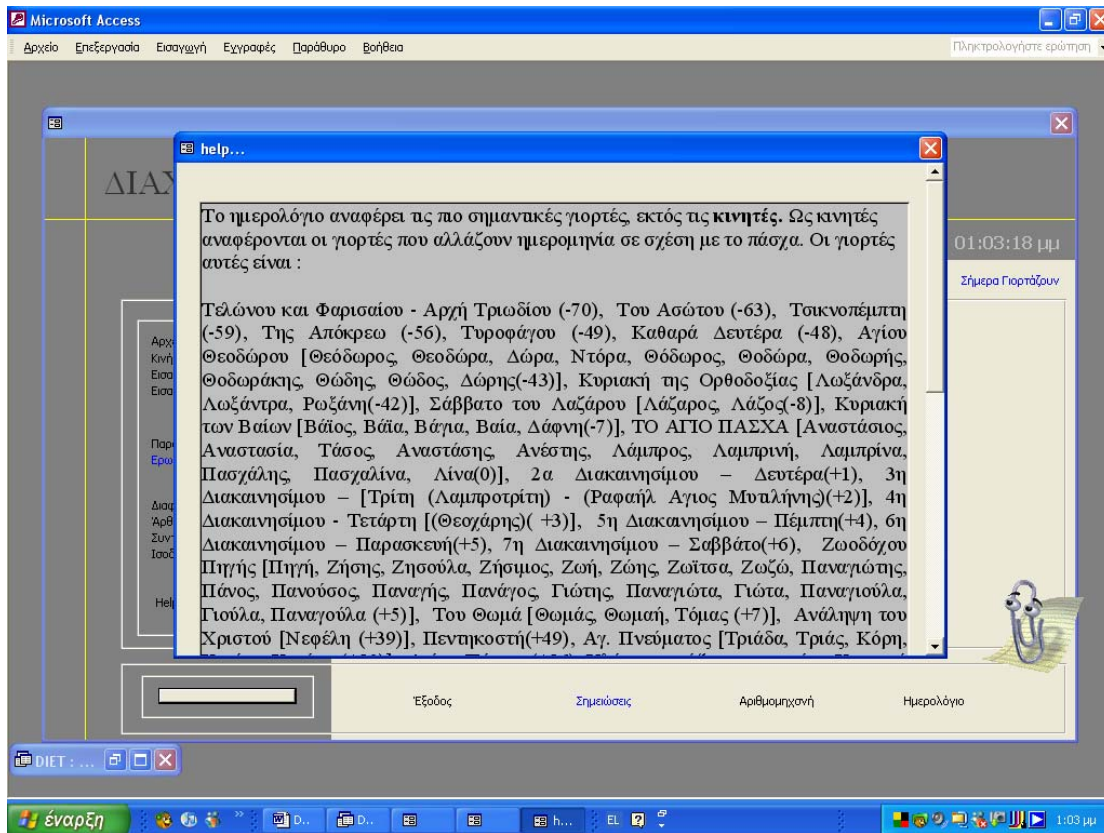
14. ΣΗΜΕΡΑ ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΝ

Αν επιλέξουμε το «Σήμερα Γιορτάζουν» εμφανίζεται στην οθόνη μας ένα παράθυρο που μας ενημερώνει για το ποιοι έχουν την ονομαστική τους εορτή σήμερα. Εικόνα 33



Εικόνα 33: Σήμερα Γιορτάζουν

Προσοχή όμως το πρόγραμμα μας ενημερώνει μόνο για τις σταθερές γιορτές, για τις κινητές ενημερωνόμαστε πατώντας στο εικονίδιο με το ερωτηματικό Εικόνα 34



Εικόνα 34: Βοήθεια στο «Σήμερα Γιορτάζουν»

Το ημερολόγιο αναφέρει τις πιο σημαντικές γιορτές, εκτός τις κινητές. Ως κινητές αναφέρονται οι γιορτές που αλλάζουν ημερομηνία σε σχέση με το Πάσχα.

Έτσι γνωρίζοντας ποιοι από τους πελάτες μας γιορτάζουν σήμερα θα ήταν καλό να τους θυμηθούμε για τα χρόνια πολλά.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Παραγωγή δίαιτας
2. Ερωτηματολόγια
3. Διαφήμιση
4. Άρθρα
5. Συνταγές
6. Ισοδύναμα

1. Παραγωγή δίαιτας

Με το πρόγραμμα Diet έχουμε την δυνατότητα, με τον τρόπο που περιγράφεται στο εγχειρίδιο του προγράμματος, να χορηγήσουμε δίαιτα στον πελάτη μας μέσω του Μενού πολλαπλών επιλογών που διαθέτει το πρόγραμμα. Μετά από διαδοχικές επιλογές και αφού καταλήξουμε στην επιλογή που μας οδηγεί στο κουμπί «Αναζήτηση» και την τελική επιλογή της κατάλληλης δίαιτας. Μετά την εμφάνιση της δίαιτας στην οθόνη μας μπορούμε να επέμβουμε (γιατί διαθέτουμε την γνώση σαν διαιτολόγοι) να επιβάλουμε την άποψη μας και να κάνουμε τις αλλαγές που επιθυμούμε πριν την εκτυπώσουμε.

ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ (Haris - Benedict για ενήλικες)

Ο υπολογισμός των Ενεργειακών Αναγκών και του Δείκτη Μάζας Σώματος του πελάτη μας είναι απαραίτητος για να αποφασίσουμε ποια δίαιτα θα επιλέξουμε γι αυτόν. Με το πρόγραμμα Diet έχουμε την δυνατότητα, με τον τρόπο που περιγράφεται στο εγχειρίδιο του προγράμματος (Σελ. 29), να υπολογίσουμε αυτές τις παραμέτρους οι οποίες αποθηκεύονται αν κάνουμε κλικ στην επιλογή «Δημιουργία Αντίγραφου».

Μπορούμε να τις συμβουλευτούμε ανά πάσα στιγμή από την επιλογή «Προβολή Πελάτη» και αφού κάνουμε κλικ στο κουμπί «Μενού Δίαιτας». Το πρόγραμμα αυτόματα καταχωρεί στον τίτλο του φύλου εργασίας και την ημερομηνία για να ξέρουμε πότε πήραμε τις παραμέτρους αυτές.

ΔΙΑΙΤΑ EXPRESS

Αν και έχουν απορριφθεί ως επιστημονικά απαράδεκτες και σε μερικές περιπτώσεις επικίνδυνες συνεχίζουν να είναι δημοφιλείς και να αντιμετωπίζονται με θετικά σχόλια από όλους όσοι δεν είναι διαιτολόγοι και γιατροί, δηλαδή όλους τους εν δυνάμει πελάτες μας, οι οποίοι αναζητούν τη μαγική συνταγή, να μην κουραστούν να μην πεινάσουν και να έχουν γρήγορα αποτελέσματα, προϋποθέσεις που προσφέρουν κάποιες από τις δίαιτες Express, γι αυτό λοιπόν το λόγο και η ύπαρξη τους στο πρόγραμμα.

Μπορούμε από την επιλογή «Εισαγωγή Νέου Τύπου Δίαιτας» να εισάγουμε και άλλους η νέους τύπους δίαιτας Express που θα δημιουργηθούν στο μέλλον και που θα μας πείσουν για την αποτελεσματικότητά τους.

ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ

Σε αυτή την επιλογή δόθηκε η μεγαλύτερη βαρύτητα προκειμένου να δημιουργηθούν λειτουργικά εργαλεία σύνταξης Υποθερμιδικής δίαιτας μιας και κυρίως αυτές θα χρησιμοποιήσουμε.

Το πρόγραμμα μας παρέχει δύο δυνατότητες για την παραγωγή δίαιτας η μια μετά από πολλαπλές επιλογές καταλήγει σε ένα έγγραφο με έτοιμη δίαιτα, που μπορούμε να τροποποιήσουμε και στην συνέχεια να εκτυπώσουμε.

Η άλλη επιλογή μας οδηγεί μετά από πολλαπλές επιλογές σε λίστες με πρωινά, δεκατιανά, μεσημεριανά απογευματινά, βραδινά που αφορούν όμως τις προηγούμενες επιλογές που έχουμε κάνει. Έτσι λοιπόν συντάσσουμε τη δίαιτα τμηματικά επιλέγοντας από την λίστα με τα πρωινά ένα πρωινό, από την λίστα με τα δεκατιανά ένα δεκατιανό και ούτω κάθε εξής, αφού τελειώσουμε με την πρώτη ημέρα συντάσσουμε την δεύτερη κλπ.

Από την επιλογή «Εισαγωγή νέου τύπου δίαιτας» μπορούμε να εισάγουμε στην εφαρμογή όσους νέους τύπους υποθερμιδικής δίαιτας επιθυμούμε.

ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ - ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ - ΓΙΑ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Με αυτές τις επιλογές μπορούμε να εμφανίσουμε έτοιμη δίαιτα σε μορφή Word και στη συνέχεια να την επεξεργασθούμε και να την εκτυπώσουμε.



2. Ερωτηματολόγια

ΜΙΚΡΟ «ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ»

Αυτός ο τύπος ερωτηματολογίου ανακτήθηκε από την ιστοσελίδα του ΤΕΙ Διατροφής και Διαιτολογίας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και παρατίθεται στην συνέχεια:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ημερομηνία:..... Ηλικία:.....

Φύλο:..... Τηλέφωνο:.....

Όνομα:..... Βάρος:.....

Διεύθυνση:..... Συνήθες

Ύψος:.....

Βάρος:.....

Ημερομηνία τελευταίας ιατρικής εξέτασης:.....

Λόγος για επίσκεψη:.....

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

—

1. Τελευταία τάξη του σχολείου που τελείωσες:..... Ακόμα στο σχολείο:.....
2. Εργάζεσαι ;..... Επάγγελμα :.....
3. Ζείτε με άλλους ;..... Με ποιους ;.....
4. Καπνίζετε ;..... Πόσα :.....

5. Χάσατε ή βάλατε πρόσφατα πάνω από 5 κιλά :..... Πώς ;.....
6. Είστε έγκυος ;..... Πόσων μηνών ;.....
7. Πόσες εγκυμοσύνες έχετε περάσει μέχρι το τέλος ;.....
8. Η περίοδος σας είναι κανονική ;..... Αν όχι εξηγήστε:.....
9. Σας έχουν πει ότι έχετε (σημείωσε ποιο σε αφορά) :
Διαβήτη :..... Υπέρταση :..... Αρτηριοσκλήρωση :..... Έλκος :.....
Πνευμονική ασθένεια :..... Νεφρική ασθένεια :..... Ηπατική ασθένεια :.....
Καρκίνος :..... Άλλο :.....
10. Τρώτε την ίδια ώρα κάθε μέρα ;..... Πόσες φορές τη μέρα ;.....
11. Τρώτε συνήθως μικρογεύματα ;..... Πότε ;.....
12. Πού τρώτε συνήθως ;
Πρωί :..... Μεσημέρι :..... Βράδυ :.....
Μαζί με ποιον τρώτε συνήθως ;
Πρωί :..... Μεσημέρι :..... Βράδυ :.....
13. Η όρεξή σας είναι καλή ;..... Μέτρια :..... Φτωχή ;.....
Αν φτωχή, παρακαλώ εξηγήστε :.....
.....
14. Ποιες τροφές αντιπαθείτε :.....

15. Υπάρχουν τροφές που αποφεύγετε για άλλους λόγους
;.....
16. Αντιμετωπίζετε δυσκολίες όταν τρώτε
;.....
17. Πώς θα περιγράφατε τα αισθήματά σας γύρω από το φαγητό
;.....
18. Ποιος ετοιμάζει τα φαγητά σας
;.....
19. Κάνετε εσείς ή κανένα μέλος της οικογένειά σας καμιά ειδική διαίτα
;.....
- Αν ναι ποιος και τι είδους διαίτα ;

20. Πίνετε αλκοόλ ;..... Πόσα ποτά την ημέρα
;.....
- Μεθάτε ποτέ ;..... Πόσο συχνά
;.....
21. Παίρνετε φάρμακα, είτε με συνταγή γιατρού, είτε χωρίς
;.....
22. Πώς θα περιγράφατε τις συνήθειές σας σχετικά με την άσκηση
;.....
- Είδος άσκησης :..... Πόσο Βαριά :.....
- Για πόση ώρα κάθε φορά ;..... Πόσο Συχνά
 ;.....
23. Υπάρχει τίποτε άλλο στη ζωή σας που μπορεί να έχει σχέση με τη
 Θρεπτική σας κατάσταση ;.....
-
- Εξηγήστε :.....
-

Εάν εργάζεστε, αναφέρετε τις ώρες εργασίας σας ημερησίως:

Πόσες ώρες κοιμάστε κατά μέσο όρο:

Πως θα χαρακτηρίζατε την φυσική σας δραστηριότητα:

(από 1 έως 5, π.χ. 1=πολύ ελαφριά, 3=μέτρια, 5=πολύ έντονη κ.τ.λ.):

Στον ελεύθερο χρόνο σας γυμνάζεστε; ΝΑΙ ΟΧΙ

Είδος άσκησης: Συχνότητα (ανά εβδομάδα):

Διάρκεια (ώρες/φορά):

Υπάρχουν υπέρβαρα άτομα στο άμεσο οικογενειακό σας περιβάλλον; ΝΑΙ ΟΧΙ

Τρώτε πρωινό; Ποτέ Σπάνια Αρκετά συχνά Κάθε μέρα

Τι προτιμάτε για πρωινό;

Τρώτε γεύμα την ίδια ώρα κάθε μέρα; ΝΑΙ ΟΧΙ

Συνηθίζετε να τρώτε ενδιάμεσα των γευμάτων; ΝΑΙ ΟΧΙ

Τι τρώτε συνήθως;

Υπάρχει περίπτωση να μην φάτε αρκετό ή και καθόλου φαγητό λόγω «τσιμπολογήματος»;
ΝΑΙ ΟΧΙ

Τι τρώτε συνήθως το βράδυ;

Πως προτιμάτε τα φαγητά σας; Βραστά Τηγανιτά Ψητά

Ποιο είδος λαδιού προτιμάτε στα φαγητά και στις σαλάτες; Ελαιόλαδο Σπορέλαιο
Άλλο

Χρησιμοποιείτε επιπλέον αλάτι στα φαγητά σας; ΝΑΙ ΟΧΙ

Είστε αλλεργικοί σε κάποιες τροφές; ΝΑΙ ΟΧΙ

Σε ποιες τροφές;

Χρησιμοποιείτε διαιτητικά προϊόντα (τύπου Light); ΝΑΙ ΟΧΙ

Πόσα ποτήρια νερό πίνετε την ημέρα;

Πίνετε καφέ; ΝΑΙ ΟΧΙ Καφέδες ανά ημέρα; Ζάχαρη ανά καφέ;(σε κουταλιές)

Πίνετε οινοπνευματώδη; ΝΑΙ ΟΧΙ

Είδος: Συχνότητα (ποτά ανά εβδομάδα);

Πως θα χαρακτηρίζατε την όρεξή σας; Εξαιρετική Πολύ καλή Μέτρια Κακή

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κατά μέσο όρο (από 0 έως 7, π.χ. 0=καθόλου ή λιγότερο από 1 φορά κ.τ.λ.):

Κρέας Κοτόπουλο Ψάρι Θαλασσινά Πατάτες Ρύζι

Μακαρόνια Όσπρια Μαγειρεμένα λαχανικά

Πίνετε γάλα; ΝΑΙ ΟΧΙ Τρώτε γιαούρτι; ΝΑΙ ΟΧΙ

Ποιο ή ποια γιαούρτια προτιμάτε;

Τρώτε τυρί; ΝΑΙ ΟΧΙ Ποια είδη τυριών προτιμάτε;

Σας αρέσουν οι σαλάτες; ΝΑΙ ΟΧΙ Τι ποσότητα σαλάτας τρώτε ημερησίως;

Πόσο σας αρέσουν οι παρακάτω σαλάτες; (0=καθόλου, 1=λίγο, 2=μέτρια, 3=πολύ, 4=πάρα πολύ)

Μαρούλι Λάχανο Καρότο Ντομάτα Αγγούρι

Μπρόκολο Κουνουπίδι Χόρτα Παντζάρι

Ποια άλλη σαλάτα συνηθίζετε;

Σας αρέσουν τα φρούτα; ΝΑΙ ΟΧΙ Πόσα φρούτα τρώτε την ημέρα;

Σας αρέσουν οι χυμοί φρούτων; ΝΑΙ ΟΧΙ Πόσους χυμούς πίνετε την εβδομάδα;

Σας αρέσει το ψωμί; ΝΑΙ ΟΧΙ Πόσες φέτες ψωμί τρώτε την ημέρα;

Σας αρέσουν τα γλυκά; ΝΑΙ ΟΧΙ Πόσο συχνά τρώτε γλυκό;

Πόσο σας αρέσουν οι παρακάτω τροφές; (0=καθόλου, 1=λίγο, 2=μέτρια, 3=πολύ, 4=πάρα

πολύ)

Μπιφτέκι Μπριζόλα ή φιλέτο Κοτόπουλο Ψάρι Γιουβαρλάκια
Κρεατόσουπα Κοτόσουπα Κρέας με λαχανικά Μακαρόνια Ρύζι
Παστίσιο Πατάτες σαλάτα Πατάτες γιαχνί Πατάτες λεμονάτες
Πουρέ Φασολάδα Φασόλια φούρνου Φακές Ρεβίθια
Αρακάς Φασολάκια Μπάμιες Μπριάμ Μελιτζάνες ιμάμ
Μελιτζάνες παπουτσάκια Γεμιστά Γεμιστά κολοκυθάκια Ντολμαδάκια
Λαχανοντολμάδες Σπανακόρυζο Πρασόρυζο Πρασοσέληνο
Λαχανόρυζο
Άλλα φαγητά που συνηθίζετε;

Παρατηρήσεις-Σχόλια:



1. ΕΚΤΕΝΕΣ «ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ»

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ				
Όνομα				
Επώνυμο				
Φύλο		Γυναίκα	Άνδρας	
Email				
Τηλέφωνο				
Ύψος				
Ηλικία				
Βάρος κατά την έναρξη της δίαιτας				
Ήσασταν παχύσαρκος/λεπτός στο παρελθόν;				
Υπάρχουν υπέρβαροι/παχύσαρκοι συγγενείς;				
Ποια είναι η καθημερινή σας ενασχόληση (κύριο επάγγελμα)				
Ποιο το ωράριο εργασίας σας				
Κάνετε κυρίως καθιστική ζωή;				
Πόση ώρα περπατάτε την ημέρα;				
Τι μέσο μεταφοράς χρησιμοποιείτε;				
Επισκέπτεστε γυμναστήριο;				
• Πόσο συχνά;				
• Ποιο είδος άθλησης;				
Πόσες φορές έχετε κάνει δίαιτα στο παρελθόν;				
• Για πόσα κιλά;				
• Αδυνατίσατε;				
• Πόσο σύντομα ξαναπαχύνετε;				
Μαγειρεύετε μόνο για τον εαυτό σας ή και για άλλους;				
Τρώτε μόνος/η ή με άλλους και ποια γεύματα;				
• πρωινό	Πάντα με παρέα	Συνήθως μόνος/η	Πάντα μόνος/η	Εξαρτάται
• Μεσημεριανό	Πάντα με παρέα	Συνήθως μόνος/η	Πάντα μόνος/η	Εξαρτάται
• Βραδινό	Πάντα με παρέα	Συνήθως μόνος/η	Πάντα μόνος/η	Εξαρτάται

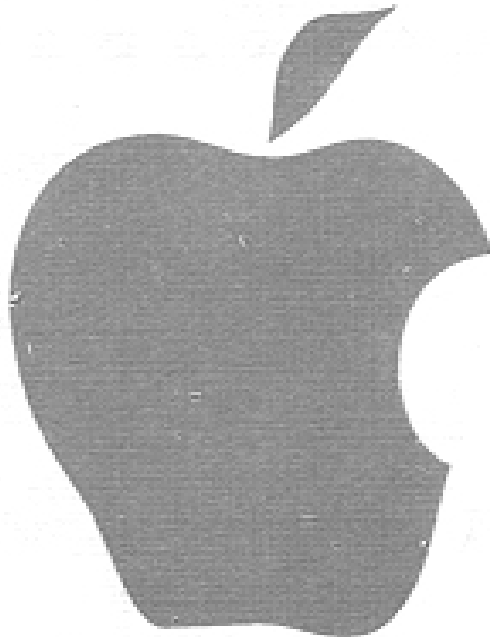
Ποιά η ηλικία των συγκατοίκων σας;								
Ποιες ώρες της ημέρας τρώτε, που, τι και πόσο;								
	Είδος / ποσότητα		Τόπος		Ωρα			
• πρωινό								
• Ενδιάμεσο								
• Κύριο γεύμα								
• Απογ/νό								
• Βραδινό								
• Άλλο...								
Θυμηθείτε πόσο συχνά τρώτε έξω ή τι παραγγέλλετε απ' έξω:								
Έξοδοι:								
Delivery:								
Έχετε πρόσβαση σε κυλικείο, φούρνο κλπ όταν βρισκόσαστε στο χώρο εργασίας;				Ναι		Όχι		
Ποιες τροφές προσφέρουν τα μέρη αυτά:								
Ποια τρόφιμα σας αρέσουν λιγότερο(Λ) και ποια περισσότερο(Π):								
Κρέας:								
Κρέας	Π	Λ	Κοτόπουλο	Π	Λ	Συκώτι	Π	Λ
Αμυλούχα:								
Μακαρόνια	Π	Λ	ζυμαρικά	Π	Λ	Πατάτες	Π	Λ
Πουρέ	Π	Λ	Ρύζι	Π	Λ	Παξιμάδια	Π	Λ
Πλιγούρι	Π	Λ	τραχανάς	Π	Λ	ψωμί	Π	Λ
Μούσλι	Π	Λ	corn flakes	Π	Λ			
Ψάρι:								
Ψάρι	Π	Λ	τόνο	Π	Λ	Θαλασσινά	Π	Λ
Λαδερά:								
Αγκινάρες	Π	Λ	Ιμάμ	Π	Λ	Μπριάμ	Π	Λ
Φασολάκια	Π	Λ	Σπανακόρυζο	Π	Λ	Λαχανόρυζο	Π	Λ
Πρασόρυζο	Π	Λ	Μπάμιες	Π	Λ	Αρακάς	Π	Λ

Οσπρια:				
Φακές	Π Λ	Φασολάδα	Π Λ	Ρεβίθια Π Λ
Γίγαντες	Π Λ	Κουκιά	Π Λ	
Φρούτα και Λαχανικά:				
Φρούτα	Π Λ	Λαχανικά ωμά	Π Λ	Μανιτάρια Π Λ
Λαχανικά μαγειρεμένα	Π Λ			
Γαλακτοκομικά:				
γιαούρτι λευκό	Π Λ	γιαούρτι με φρούτα/δημητρικά /σοκολατάκια	Π Λ	τυρί Π Λ
γάλα	Π Λ	Λαυγά	Π Λ	
Άλλα:				
Ξηροί καρποί	Π Λ	Σούπες	Π Λ	γλυκά Π Λ
Συμπληρώστε άλλα, αν δεν υπάρχουν στην λίστα:				
Ποια τρόφιμα δεν μπορείτε να φάτε καθόλου:				
Ποια τρόφιμα σας αρέσουν πάρα πολύ:				
Προτιμάτε τις τροφές σας αλμυρές:		Ναι	Όχι	
Πόσους καφέδες πίνετε την ημέρα και πώς:				
Πόσα τσιγάρα καπνίζετε τη μέρα:				
Πίνετε οινοπνευματώδη ποτά, πόσο συχνά, ποια και πόσο				
Είδος ποτού		Ποσότητα/ποτήρια		
Συχνότητα		Τόπος		

Τι πίνετε συνήθως με το φαγητό σας;					
στο σπίτι;	μπύρα	κρασί	αναψυκτικό	νερό	άλλο
εκτός σπιτιού:	μπύρα	κρασί	αναψυκτικό	νερό	άλλο
Έχετε τη δυνατότητα να ψήνετε (της ώρας);					
			Ναι	Όχι	
Τρώτε συνήθως:					
• μεγάλες μερίδες/ποσότητες					
• μικρές μερίδες/ποσότητες					
• εξαρτάται από την περίσταση και διάθεση					
Συνήθως τσιμπολογάτε; Ναι Όχι					
• Αν ναι, από που;					
Ψυγείο		περίπτερο			
Κατσαρόλα		γραφείο			
• Και τι προτιμάτε;					
Ψωμί		φαγητό παιδιών			
ξηροί καρποί		Κριτσίνια			
snacks		αλλαντικά			
ελιές					
άλλο					
Ποια θεωρείτε τα αδύναμα σημεία της διατροφής σας;					
Έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας;					
Αναιμία		υπερχοληστεριναιμία			
Έλκος		διαβήτη			
Υπέρταση		υπόταση			
κολίτιδα		αλλεργίες			
Θυρεοειδής					
Άλλο					

Ποια φαγητά ενοχλούν:	
Είστε δυσκοίλιος/α	Ναι Όχι
Ξυπνάτε τη νύχτα για να φάτε, και τι προτιμάτε όταν συμβεί κάτι τέτοιο	
Καταγράψτε ακριβώς τι φάγατε χτες και ας μην ήταν μια χαρακτηριστική ημέρα	

Τα ερωτηματολόγια που περιέχονται στην εφαρμογή μπορούν να συμπληρωθούν ηλεκτρονικά και στην συνέχεια να αποθηκευτούν στην καρτέλα του πελάτη μας η να εκτυπωθούν να συμπληρωθούν με το χέρι και στην συνέχεια να αρχειοθετηθούν.



3. Διαφήμιση

Η διαφήμιση είναι αναγκαία και επιβεβλημένη στις μέρες μας, κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει την σημασία και την αξία της. Η προβολή της δουλειάς μας και η ενημέρωση του κοινού στόχου για την ύπαρξη μας, αποτελεί κεφαλαιώδους σημασίας τμήμα και βασική προϋπόθεση για την επιτυχία των επιδιώξεων και των στόχων μας. Μια καλή διαφημιστική καμπάνια σε συνδυασμό με υπεύθυνη δουλειά φέρνει θετικά εισπρακτικά αποτελέσματα, έτσι λοιπόν δεν πρέπει να αναρωτιόμαστε αν θα πρέπει και πόσο να διαφημιστούμε. Θα πρέπει να υπολογίσουμε ένα 10% του τζίρου της επιχείρησής μας να το επενδύουμε στην διαφήμιση. Το DIET μας βοηθά να προβληθούμε διαφημιστικά με οικονομικό τρόπο, δεν μπορούμε όμως να βασισθούμε μόνο σε αυτά που μας προσφέρει, μια καλοσχεδιασμένη διαφημιστική καμπάνια απαιτεί ειδικούς και ειδική σχεδίαση.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

Από αυτή την επιλογή μπορούμε να εκτυπώσουμε αφίσες και άλλα διαφημιστικά έντυπα. Απαραίτητος είναι ένας εκτυπωτής A3 για καλύτερα αποτελέσματα. Στην αφίσα δεν πρέπει να γράψουμε πολλά λόγια, είναι λάθος να γράψουμε ένα κείμενο, το βασικό μήνυμα αρκεί πχ. «Δίαιτα Υποθερμιδική για Αδυνατίσμα» επίσης που μπορεί ο καταναλωτής να το βρει αυτό πχ. « Κέντρο Αδυνατίσματος.....», διεύθυνση και τηλέφωνο είναι απαραίτητα επίσης καλό είναι να βάλουμε μια εικόνα που δεν είναι συνηθισμένη για να στρέψει την προσοχή επάνω της, υπάρχουν πολλές έτοιμες εικόνες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν γι' αυτό τον σκοπό στο έγγραφο « ΕΙΚΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΟ DIET». Επίσης πρέπει να προσέξουμε να ταιριάζουν τα χρώματα της βασικής εικόνας με τα χρώματα του word art που χρησιμοποιούμε για τα γράμματα.

Στην συνέχεια παρατίθεται μία αφίσα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πρότυπο για την δημιουργία αφίσας.



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ DIETPRO

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

ΜΕ ΥΠΟΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ





ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΓΑΡΓΑΔΟΡΟΣ ΤΗΛ. 6997029865

ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΟ 10Χ10

Απ' αυτή την επιλογή μπορούμε να εκτυπώσουμε σε Α4 και στην συνέχεια να κόψουμε την σελίδα σε έξι σημειώματα 8,5χ8,5 που το καθένα από αυτά περιέχει την επωνυμία και το λογότυπο μας. Γιατί καλό είναι πχ. Να ξέρει ο φαρμακοποιός ποιος έστειλε τον πελάτη να αγοράσει βιταμίνες ή ο γιατρός ποιος ενδιαφέρεται για τις βιοχημικές εξετάσεις του πελάτη του.

Στην συνέχεια παρατίθεται ένας τύπος εγγράφου κατάλληλος για σημειωματάριο.

<p>ΡΕΤΣΙΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης 28410-28557 6997029865</p> 	<p>ΡΕΤΣΙΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης 28410-28557 6997029865</p> 
---	---

ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

Από την επιλογή «ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑΡΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ» μπορούμε να εμφανίσουμε στην οθόνη μας και στην συνέχεια να εκτυπώσουμε σημειωματάριο σε μέγεθος Α4 με την επωνυμία και το λογότυπο μας έτσι ώστε όταν δεν είναι επαρκής ο χώρος στο μικρό σημειωματάριο να χρησιμοποιούμε αυτό.

ΑΡΘΡΑ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ

Από την επιλογή αυτή μπορούμε να ενημερωθούμε και στην συνέχεια να εκτυπώσουμε ή να αποστείλουμε προς δημοσίευση με email άρθρα που αφορούν την προώθηση του διαιτολογικού μας γραφείου. Ένα μεγάλο κεφάλαιο για το οποίο δεν τόλμησα να κάνω τον ειδικό, προτίμησα να το παραπέμψω στο εγγύς μέλλον όταν θα αποκτήσω την απαραίτητη εξειδίκευση και επιμόρφωση που απαιτείται.

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΕΤΙΚΕΤΩΝ

Η εκτύπωση ετικετών από την βάση δεδομένων του πελατολογίου μας πρέπει να κατέχει σημαίνουσα θέση στην επικοινωνιακή πολιτική της επιχείρησής μας. Πρέπει να επικοινωνούμε με τους πελάτες μας τακτικά έτσι ώστε να αναγνωρίσουν στο πρόσωπο μας τον άνθρωπο που ενδιαφέρεται πραγματικά και όχι επιφανειακά δηλαδή μόνο όταν πρόκειται να υπάρξει συνδιαλλαγή.

Από την επιλογή «Εκτύπωση Ετικετών» και αν επιλέξουμε «Συγκεκριμένο Πελάτη» μπορούμε να εκτυπώσουμε ετικέτα φακέλου για συγκεκριμένο πελάτη, κάτι που ίσως είναι απλό και μπορεί να γίνει και με το χέρι γρήγορα, σίγουρα όμως πιο οργανωμένο μας δείχνει στα μάτια του πελάτη μας ο φάκελος με εκτυπωμένη ετικέτα. Τα πράγματα όμως περιπλέκονται όταν πρόκειται να στείλουμε σε όλους τους πελάτες μας γράμματα για να τους ενημερώσουμε για τις νέες παροχές του γραφείου μας ή να τους ευχηθούμε καλές γιορτές για τα Χριστούγεννα. Τότε ίσως να μας πάρει και ολόκληρη ημέρα για να γράψουμε όλες τις διευθύνσεις αν έχουμε ένα αξιόλογο πελατολόγιο, όμως με την επιλογή «Εκτύπωση Ετικετών» και στην συνέχεια «Όλοι οι Πελάτες» σε μερικά λεπτά ο εκτυπωτής μας θα μας δώσει έτοιμες αυτοκόλλητες ετικέτες για να μας γλιτώσει από πολύ κόπο.

Μπορούμε να εκτυπώσουμε και ετικέτες «Με Βάση το Όνομα» πχ. Βασίλης, Νίκος κλπ, για τα χρόνια πολλά στις ονομαστικές εορτές, αρκεί όταν καταχωρούμαι τον πελάτη μας στη βάση δεδομένων του προγράμματος μας να μην χρησιμοποιούμε υποκοριστικά.



4. Άρθρα

Από την επιλογή «Άρθρα» μπορούμε να εμφανίσουμε στην οθόνη μας και στην συνέχεια να τροποποιήσουμε να εκτυπώσουμε ή να αποστείλουμε με email για δημοσίευση άρθρα ενημερωτικά και που εν δυνάμει θα επηρεάσουν το αναγνωστικό κοινό στην υιοθέτηση υγιεινότερων διατροφικών συνηθειών και γενικότερα συνηθειών που συμβάλουν στην προαγωγή της υγείας.

Ένας από τους βασικούς μας στόχους εκπληρώνεται δηλαδή να αναγνωρισθούμε ως άτομα με επιστημονική κατάρτιση και επαγγελματική εμπειρία και να αντιμετωπιζόμαστε σαν άτομα πνευματικού επιπέδου που μπορεί κάποιος να εμπιστευθεί και αφ'ετέρου διαφημιζόμαστε και μάλιστα δωρεάν.

5. Συνταγές

Από την επιλογή «συνταγές» μπορούμε να επιλέξουμε όποια συνταγή θέλουμε και στην συνέχεια να την εμφανίσουμε στην οθόνη μας, να την τροποποιήσουμε και να την εκτυπώσουμε για τον πελάτη μας και όχι μόνο. Οι συνταγές που περιέχονται στην εφαρμογή είναι όλες «διαιτητικές» και έχουν ανακτηθεί από πολλές ιστοσελίδες. Αυτές που η επικεφαλίδα τους είναι γραμμένη με κεφαλαία Ελληνικά γράμματα έχουν θερμιδομετρηθεί για να μπορούμε να πούμε στον πελάτη μας π.χ. από αυτή την συνταγή να φάει το ένα τρίτο ή μερίδα είναι 300kcal και η συνταγή είναι για έξι μερίδες.

Οι συνταγές που οι επικεφαλίδες τους είναι γραμμένες με μικρά γράμματα έχουν επιπλέον αναλυθεί σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος και χοληστερίνη για να μπορεί να γίνει χρήση τους και σε παθολογικές καταστάσεις.

Για να γίνεται ευκολότερη αναζήτηση οι συνταγές έχουν ομαδοποιηθεί σε κατηγορίες.

1. Φαγητό(18 συνταγές)
2. Γλυκό(10)
3. Κρέας(23)
4. Ψάρι(8)
5. Λαχανικά(31)
6. Θαλασσινά(7)

Στην συνέχεια παρατίθεται μια συνταγή ανά κατηγορία.

ΦΑΓΗΤΟ

Μινεστρόνε (μερίδες τέσσερις)

Υλικά

- 1 φλιτζάνι τσαγιού βρασμένα ξερά φασόλια
- 200γρ. αρακά
- 1 φλιτζάνι βρασμένο, κοφτό μακαρονάκι
- 200γρ. πατάτες, κομμένες σε μικρούς κύβους
- 400γρ. ώριμες ντομάτες, κομμένες σε κύβους
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 100γρ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 3 σκελίδες λιωμένο σκόρδο
- 200γρ. καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 2 κοτσάνια ψιλοκομμένο σέλινο
- 2 κουταλάκια της σούπας παρμεζάνα τριμμένη
- 1 κουταλάκι γλυκού πιπέρι καγιέν και 10 κόκκοι χοντρό πιπέρι
- Αλάτι
- 8 ποτήρια νερό

Εκτέλεση

Ζεσταίνετε σε μια βαθιά κατσαρόλα το ελαιόλαδο και σοτάρτε σε αυτό το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα καρότα και το σέλινο. Μόλις μαραθούν, προσθέτετε το νερό, τις πατάτες, τις ντομάτες, τον αρακά, το πιπέρι και το αλάτι. Σιγοβράζετε το μείγμα επί 30 περίπου λεπτά. Μετά προσθέτετε τα (βρασμένα ήδη) φασόλια, το μακαρονάκι και την παρμεζάνα και αφήνετε το φαγητό να βράσει πέντε με δέκα λεπτά. Προσθέτετε και άλλο νερό, αν θέλετε, για να γίνει η σούπα πιο αραιή.

Σύσταση μιας μερίδας

Θερμίδες 384
Πρωτεΐνες 15,8gr
Λίπος 9,5gr
Υδατάνθρακες 58,8
Χοληστερίνη 2mg

ΓΛΥΚΟ

Ψητό μήλο (μερίδα μία)

Υλικά

- 1 μέτριο μήλο
- 1 κουταλιά του γλυκού λικέρ της αρεσκείας σας

- 1 κοφτή κουταλιά του γλυκού ζάχαρη
- Κανέλα και βανίλια (όσο θέλετε)

Εκτέλεση

Καθαρίζετε το μήλο από τη φλούδα και τους σπόρους του. Το πασπαλίζετε με τη ζάχαρη, την κανέλα και τη βανίλια και το περιχύνετε με το λικέρ. Το ψήνετε σε μέτριο φούρνο 50 λεπτά.

Σύσταση

Θερμίδες 112
Πρωτεΐνες 0,2gr
Λίπος 0,4gr
Υδατάνθρακες 24,1gr
Χοληστερίνη 0mg

ΚΡΕΑΣ

Μοσχαράκι με αγκινάρες (μερίδες έξι)

Υλικά

- 1 κιλό μοσχάρι, κιλότο κατά προτίμηση, χωρίς ορατό λίπος, κομμένο σε κύβους
- 12 καρδιές αγκινάρας, κατεψυγμένες ή φρέσκες
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- 500gr. ντομάτες φρέσκες ή κονσέρβας, ξεφλουδισμένες και κομμένες
- Μισό φλιτζάνι κόκκινο ξηρό κρασί
- 1/4 της κουταλιάς του γλυκού ρίγανη
- Αλατοπίπερο

Εκτέλεση

Σε επίπεδη κατσαρόλα τσιγαρίζετε το σκόρδο με το λάδι. Αφαιρείτε το σκόρδο, βάζετε το κρέας και το ροδίζετε. Προσθέτετε τις ντομάτες, το κρασί, τη ρίγανη, το αλατοπίπερο και, προς το τέλος, τις αγκινάρες. Ψήνετε 80-90 λεπτά.

Σύσταση μιας μερίδας

Θερμίδες 467
Πρωτεΐνες 35,7gr
Λίπος 28,4gr
Υδατάνθρακες 15,5gr
Χοληστερίνη 150mg

ΨΑΡΙ

Συνταγή: Ψάρια στο φούρνο σε χαρτί

Μερίδες: 4

Θερμίδες: 230 ανά μερίδα

Υλικά: 4 μέτριες (ή άλλα μεγαλούτσικα ψάρια, όπως λαβράκια, σκάροι, λυθρίνια) Τσιπούρες
2 ξερά (σε ροδέλες) Κρεμμύδι(α)
μερικά κλαδάκια δεντρολίβανο ή Θυμαρί
λίγη Ρίγανη
2 (κομμένα σε λεπτές φέτες) Λεμόνι(α)
Αλάτι
Πιπέρι
Λαδόχαρτο
ελάχιστο Ελαιόλαδο

Τρόπος παρασκευής

1. Καθαρίστε και πλύνετε τα ψάρια, αφαιρώντας προσεκτικά τα λέπια, τα βράγχια και τα εντόσθια τους. Αλατίστε τα και αφήστε τα να στραγγίξουν.
2. Αλατοπιπερώστε καλά τα ψάρια, αλείψτε τα με ελάχιστο ελαιόλαδο και πασπαλίστε τα μέσα έξω με το δεντρολίβανο ή το θυμάρι και τη ρίγανη.
3. Κόψτε το λαδόχαρτο σε 4 μεγάλα κομμάτια και τοποθετήστε στη μέση τα ψάρια. Γαρνίρετε με τις φέτες λεμονιών και τις ροδέλες κρεμμυδιών από πάνω και κλείστε το κάθε χαρτί σαν πακέτο, τυλίγοντας μέσα τα ψάρια.
4. Τοποθετήστε τα πακέτα σ' ένα ταψί και ψήστε τα ψάρια στους 200 βαθμούς για 35-45 λεπτά περίπου. Σερβίρετε τα ψάρια μέσα στα πακέτα για να τα ανοίξουν μόνοι τους οι συνδαιτυμόνες σας.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μανιτάρια γιαχνί (μερίδες έξι)

Υλικά

- 1 κιλό μανιτάρια φρέσκα ή κονσέρβας
- 400 γρ. κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες
- 300 γρ. ώριμες ψιλοκομμένες ντομάτες
- ½ φλιτζάνι τσαγιού ξύδι
- 2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
- 2 φύλλα δάφνη
- 1 κοφτή κουταλιά αλάτι
- 1 κουταλιά γλυκού άσπρο πιπέρι

-4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Σε μία κατσαρόλα μαραίνετε το κρεμμύδι με το λάδι για 5 λεπτά περίπου σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε τα μανιτάρια κομμένα στα δύο και ανακατεύετε για 5 ακόμη λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτετε το ξύδι, το σκόρδο, την ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι, τη δάφνη και λίγο νερό και τα αφήνετε να βράσουν για 1 περίπου ώρα προσέχοντας να μην τελειώσει το ζουμί τους.

Σύσταση μίας μερίδας

Θερμίδες 180

Πρωτεΐνες 6,2gr

Λίπος 10,2gr

Υδατάνθρακες 15,6gr

Χοληστερίνη 0mg

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Συνταγή: Γαριδοσαλάτα με Πιπεριές

Μερίδες: 8

Θερμίδες: 315 ανά μερίδα

Υλικά: 300 γραμ. γαρίδες μικρές
350 γραμ. πιπεριές (κίτρινες, κόκκινες, πορτοκαλί)
100 γραμ. μύδια από κονσέρβα ή κατεψυγμένα (μόνο η ψίχα, βρασμένη)
200 γραμ. φινόκιο
2 κρεμμύδια φρέσκα
10 μέτρια ραπανάκια
30 γραμ. άνηθος
----- ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ:
3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
1 κουταλιά σούπας ξίδι balsamico
1/2 κουταλιά σούπας μουστάρδα
αλάτι, πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

1. Βράζετε τις γαρίδες σε ένα κατσαρολάκι με λίγο νερό, μέχρι να μαλακώσουν. Τις αφήνετε να στραγγίσουν και αφαιρείτε το κέλυφος. Πλένετε τις πιπεριές, τις καθαρίζετε από τα σποράκια τους και τις κόβετε σε κύβους. Κόβετε το φινόκιο σε λεπτές λωρίδες, τα κρεμμυδάκια σε ροδέλες και τα ραπανάκια στα τέσσερα. Τέλος, ψιλοκόβετε τον άνηθο.

2. Ρίχνετε όλα τα υλικά της σαλάτας σε ένα μεγάλο μπολ και τ' ανακατεύετε

καλά. Σκεπάζετε το μπολ και το αφήνετε στο ψυγείο για 1 ώρα τουλάχιστον, πριν σερβίρετε τη σαλάτα.

3. Ετοιμάζετε τη σάλτσα ανακατεύοντας καλά, με πιρούνι, το ξίδι, το λάδι, τη μουστάρδα και το αλατοπίπερο.

4. Βγάζετε το μπολ από το ψυγείο και αδειάζετε το μίγμα σε σαλατιέρα ή σε ατομικά πιάτα. Περιχύνετε με τη σάλτσα, ανακατεύετε και σερβίρετε.

Οι πολύχρωμες πιπεριές, άφθονες στο εμπόριο όλο το χρόνο, δίνουν όμορφο χρώμα στις σαλάτες και χορταίνουν το μάτι!

6. Ισοδύναμα

Η επιλογή «Ισοδύναμα» μας οδηγεί σε ένα πίνακα με τα κυριότερα ισοδύναμα τροφίμων ομαδοποιημένα σε κατηγορίες για να μπορούμε να ενημερωθούμε με μια ματιά για τις εναλλακτικές λύσεις που έχουμε, για τις αλλαγές που θέλουμε να κάνουμε στο τελικό στάδιο της παραγωγής της δίαιτας ή όταν μας ρωτήσει ένας πελάτης για μια αλλαγή που επιθυμεί.

Τα Ισοδύναμα τροφίμων είναι ομαδοποιημένα στις κατηγορίες:

1. Γάλα
2. Λαχανικά
3. Φρούτα
4. Ψωμί
5. Κρέας
6. Λίπος

Οι πίνακες δεν είναι πλήρεις, σχηματίσθηκαν για τις ανάγκες της εφαρμογής, παρατίθενται στην συνέχεια.

Ισοδύναμα Γαλακτοκομικών	
Πλήρες γάλα (συνηθισμένο)	1/2 φλυτζ. = 120 κ.εκ.
Αποβουτυρωμένο γάλα	1 φλυτζ. = 240 κ.εκ.
Γάλα εβαπορέ (συμπυκνωμένο.)	1/2 φλυτζ. = 120 κ.εκ.
Πλήρες γάλα σκόνη	1/4 φλυτζ. = 60 κ.εκ.
Αποβουτυρωμένο γάλα σκόνη	1/4 φλυτζ. = 60 κ.εκ.
Γιαούρτι (αγελαδινό ή πρόβειο) πλήρες	1 φλυτζ. = 240 κ.εκ.

Ισοδύναμα Λαχανικών		
1 Ισοδύναμο = 1/2 φλιτζάνι τσαγιού = 100 γρ		
Σπαράγγι	Αντίδια	Σπανάκι
Κουνουπίδι	Ραπανάκια	Πιπεριές
Μελιτζάνες	Μανιτάρια	Κοκκινογούλια
Βρούβες	Καρότα	Αγκινάρες
Μαρούλι	Μπάμιες	Γογγύλια
Ντομάτες	Λάχανο	Κολοκυθάκια
Μπρόκολα	Αγγούρι	Κάρδαμο
Σέλινο	Ραδίκια	Κρεμμύδια κ.α.



Ισοδύναμα Φρούτων	
Μήλο	1 μικρό = 80 γρ.
Χυμός μήλου	1/2 φλυτζ. Τσαγιού
Ανανάς	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Φράουλες	1 φλυτζ. Τσαγιού
Μαύρα μούρα	1 φλυτζ. τσαγιού
Βατόμουρα	1 φλυτζ. τσαγιού
Πεπόνι	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Πορτοκάλι	1 μικρό
Χυμός πορτοκαλιού	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Χυμός σταφυλιού	1/4 φλυτζ. τσαγιού
Καρπούζι	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Μανταρίνια 1 μεγάλο	1 μεγάλο = 80 γρ.
Βερίκοκα	2 μεσαίου μεγέθους
Μπανάνα	1/2 μικρή
Κεράσια	10 μεγάλα ή 15 μικρά
Χουρμάδες	2
Ροδάκινα	1 μεσαίου μεγέθους
Αχλάδια	1 μικρό = 80 γρ.
Σταφίδα	2 κουτ. Γλυκού
Δαμάσκηνα	2 ξερά
Σύκα χλωρά	2 μεγάλα
Σύκα ξερά	1 μικρό
Σταφύλια	12 ρώγες
Γκρεϊπ φρούτ	1/2 μικρό

Ισοδύναμα Ψωμιού - Δημητριακών	
Αλεύρι , ταπιόκα , κορνφλάουρ	2 1/2 κουτ. γλυκού
Ψωμί κοινό άσπρο	1 λεπτή φέτα = 30 γρ.
Μαύρο ψωμί	1 φέτα = 35 γρ.
Φρυγανιές	2 μικρές = 20 γρ.
Ρύζι (μαγειρεμένο)	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Σπαγγέτι , φιδές	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Μακαρόνια , λαζάνια	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Κριθαράκι	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Όσπρια (μαγειρεμένα)	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Μπιζέλια, αρακάς, φασολάκια	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Πατάτες βραστές	1 μικρή = 100 γρ
Πουρές πατάτας.	1/2 φλυτζ. = 100 γρ.
Γλυκοπατάτες (μαγειρεμένα)	1/4 φλυτζ.
Κράκερ.	2 κομμάτια = 20 γρ.
Κολοκύθια.	3/4 φλυτζ.
Καλαμπόκι φρέσκο ή κατεψυγμένο	1/2 φλυτζ. τσαγιού
Κέικ απλό	(1 λεπτό κομμάτι) = 30 γρ.



Ισοδύναμα Κρέατος	
Κρέας άπαχο μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, πουλερικά	30 γρ.
Σαλάμι	30 γρ.
Αυγά (2-3 κρόκους τη βδομάδα)	1
Ψάρια (όλα τα συνηθισμένα)	30 γρ.
Λουκάνικα Φρανκφούρτης	50 γρ.
Σαρδέλες (μεσαίου μεγέθους)	3
Γαρίδες, μαλάκια, στρείδια κ.τ.λ.	45 γρ.
Φυστικοβούτυρο	2 κουταλιές γλυκού
Τυρί Ολλανδίας κίτρινο	40 γρ.
Κεφαλοτύρι	30 γρ.
Τυρί φέτα	30 γρ.
Γραβιέρα	30 γρ.
Αμερικάνικο τυρί κίτρινο	40 γρ.

Σημ: Το κρέας το ζυγίζουμε μαγειρεμένο χωρίς πέτσες λίπη και κόκαλα



Ισοδύναμα Λίπους	
Λάδι ή μαγειρικό λίπος	1 κουτ. γλυκού = 5 γρ.
Μαγιονέζα	1 κουτ. γλυκού = 5 γρ.
Κρέμα ελαφριά	2 κουτ. σούπας = 30 γρ.
Κρέμα βαριά (δεμένη)	1 κουτ. σούπας = 15 γρ.
Ελιές	5 μικρές ή 3 μεγάλες
Μπέικον	1 φέτα = 10 γρ.
Καρύδια, φουντούκια, φιστίκια, αμύγδαλα	6 μικρά
Αβοκάντο	25 γρ
Μαργαρίνη, βούτυρο	1 κουτ. γλυκού = 5 γρ.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Αξιολόγηση
2. Ευχαριστίες
3. Βιβλιογραφία

1.ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η πρωτότυπη εφαρμογή που παρουσιάστηκε αποτελεί την πραγματοποίηση μιας προσπάθειας για σχεδιασμό ενός όσο το δυνατό πληρέστερου διαιτολογικού λογισμικού. Ακόμα και μετά την ολοκλήρωση του όμως, βρίσκεται σε εν δυνάμει κατάσταση, δηλαδή χρίζει βελτίωσης.

Η πρότυπη εφαρμογή που παρουσιάστηκε δημιουργήθηκε με διπλό σκοπό. Αφενός πείθει τον πελάτη για υψηλό “Value for money” έτσι επιμένει στην συνέχιση της προσπάθειας για χάσιμο βάρους, ακόμα πετυχαίνουμε την προβολή μας μέσω ικανοποιημένου πελάτη. Και αφετέρου πετυχαίνουμε την ανάδειξη του διαιτολογικού μας γραφείου.

Η εφαρμογή πετυχαίνει αυτούς τους δυο στόχους σε μεγάλο βαθμό. Ο πελάτης θα μείνει ικανοποιημένος γιατί εκτός από την δίαιτα, θα πάρει άρθρα που αφορούν την περίπτωση του, συνταγές, πίνακες με σαλάτες και φρούτα, έτσι χωρίς κόπο θα τον πείσουμε ότι για τα χρήματα που έδωσε πήρε πάρα πολλά. Ο δεύτερος στόχος πετυχαίνεται μέσω της αρθρογραφίας στον τοπικό τύπο και με τη συχνή αλληλογραφία με τους πελάτες μας.

Η δοκιμή της εφαρμογής, ανέδειξε καταστάσεις που παρά την σχολαστική αρχική ανάλυση, δεν είχαν ληφθεί υπόψη. Σε κάθε μια από αυτές τις περιπτώσεις, πραγματοποιήθηκε επανασχεδιασμός της διαδικασίας, με κύριο στόχο τη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης σφαλμάτων. Παρ όλα αυτά από το σχεδιάγραμμα της πτυχιακής εργασίας που κατατέθηκε πριν την υλοποίηση της εφαρμογής όπου και φαίνονται οι δυνατότητες που θα έχει το πρόγραμμα μόνο η δυνατότητα παραγωγής Business card δεν υλοποιήθηκε και από τις επιμέρους δυνατότητες του προγράμματος η παραγωγή υποθερμιδικής δίαιτας μέσω αναδυόμενου μενού δε λειτουργεί, όλοι οι άλλοι αυτοματισμοί είναι εφικτοί, και μπορούν να παρουσιαστούν στο χρήστη μέσα από ένα απλό και λειτουργικό περιβάλλον.

Το σύστημα είναι δεκτικό σε συντήρηση, τροποποίηση και αναβάθμιση, ώστε να μπορεί να εξελιχθεί και να διαρκέσει.

Πιστεύω ότι η εν λόγω εφαρμογή ξεπερνά τα όρια του custom θα την χαρακτηρίζα υψηλής ποιότητας παρουσίαση πρωτοτύπου.

Για την περαιτέρω εξέλιξη της εφαρμογής συντάχθηκε το «Φύλλο αξιολόγησης πτυχιακής εργασίας» το οποίο θα μοιρασθεί και θα συμπληρωθεί από τους παρευρισκόμενους στην παρουσίαση της πτυχιακής, στην συνέχεια θα αποδελτιωθεί για να φανεί ο βαθμός ικανοποίησής τους. Οι προτάσεις για περαιτέρω βελτίωση θα ληφθούν υπόψη δεδομένου ότι τα άτομα που θα παρακολουθήσουν την παρουσίαση είναι σχετικά επί του θέματος, έτσι θα αποφασισθεί η επανασχεδίαση και η εξέλιξη της εφαρμογής.

Το φύλλο αξιολόγησης παρατίθεται στη συνέχεια:

ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Θέμα: Παραγωγή πρωτότυπου Λογισμικού υλικού Η/Υ Υποστήριξης Διαιτολογικού γραφείου.

ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΙΝΑΙ ΑΝΩΝΥΜΟ		ΑΑ			
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ					
Π Ρ Ο Σ Ο Χ Η: Μ Ο Ν Ο Μ Ι Α Ε Π Ι Λ Ο Γ Η Σ Ε Κ Α Θ Ε Α Π Α Ν Τ Η Σ Η					
<small>ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ - ΜΗ ΣΗΜΕΙΩΝΕΤΕ ΕΔΩ</small>					
1	Πόσο η θεματική της πτυχιακής εργασίας ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες σας;	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ			
		ΠΟΛΥ			
		ΛΙΓΟ			
		ΚΑΘΟΛΟΥ			
2	Το επίπεδο οργάνωσης της πτυχιακής εργασίας ήταν:	ΠΟΛΥ ΚΑΛΟ			
		ΚΑΛΟ			
		ΜΕΤΡΙΟ			
		ΚΑΚΟ			
3	Θα χαρακτηρίζατε αυτά που ακούσατε στην πτυχιακή εργασία ως:	ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ			
		ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ			
		ΣΥΓΧΡΟΝΑ			
		ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΑ			
		ΠΡΑΚΤΙΚΑ			
		ΓΕΝΙΚΟΛΟΓΑ			
		ΤΕΤΡΙΜΜΕΝΑ			
		ΑΝΕΦΑΡΜΟΣΤΑ			
ΑΛΛΟ					
Τι;					
4	Το επίπεδο παρουσίασης της πτυχιακής εργασίας ήταν:	ΠΟΛΥ ΚΑΛΟ			
		ΚΑΛΟ			
		ΜΕΤΡΙΟ			
		ΚΑΚΟ			
5	Παρακαλώ σημειώστε άλλα σχόλια ή παρατηρήσεις σας:				
6	Στοιχεία Ερωτώμενου: ΦΥΛΟ: ΑΡΡΕΝ <input type="checkbox"/> ΘΗΛΥ <input type="checkbox"/> ΗΛΙΚΙΑ:				
ΤΕΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ - ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ					

2.ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Εκφράζω θερμές ευχαριστίες στον Ταμπουραντζή Μιχάλη Τεχνικό Η/Υ που η αφιλοκερδής βοήθειά του, για μακρό χρονικό διάστημα, πάνω στην δημιουργία του λογισμικού της εφαρμογής ήταν καθοριστικής σημασίας, επίσης στον εισηγητή καθηγητή της παρούσας πτυχιακής εργασίας, κ. Πέτρο Δημητροπουλάκη για την συνεχή καθοδήγηση, την προθυμία και την πολύτιμη συμβολή του.

3.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ – ΔΡ. Γ. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ
- ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ – ΑΝΤΩΝΙΑ ΠΟΛΥΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ – ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ.
- RUNNING MICROSOFT ACCESS 2000 JOHN VIESCAS
- MICROSOFT VISUAL BASIC 6.0 STEP BY STEP JOHN CLARK
- <http://www.tek-tips.com/>
- <http://www.access-programmers.co.uk/>
- <http://www.accessvba.com/>
- http://www.eles.gr/bfl_sintages.asp
- <http://www.gourmed.gr/greek/greek-recipes/?gid=1>
- <http://hungry.gr/>
- <http://www.netlife.gr/kitchen/recipes/>
- <http://www.diatrofi.gr/>
- <http://www.rom.gr/rom10/kybernogeud.htm>
- <http://users.omega.gr/xrikosma/cook/galiki.html>
- <http://www.fora.gr/cook/index.html>
- <http://www.care.gr/enc/nutrition/>
- <http://www.fitnesslogic.gr/>
- <http://www.formanet.gr/main.html>
- <http://www.iatronet.gr/>
- <http://www.rsc.org/>
- http://vita.dolnet.gr/vol/october_02/article3_1.htm
- <http://ygeia.ert.gr/>
- <http://www.bertzeletos.gr/arthra.html>
- <http://www.hmao.gr/>
- <http://www.nutr.teithe.gr/~tridim/>
- http://www.iatronet.gr/index.html?HTMLpages/MainPages/Diatrofi/Diet aAdinat/diatrofi_kyttaritida.html~mainframe
- <http://www.nut.uoa.gr/greek/>
- <http://www.dietoloi.gr/>

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της εργασίας είναι η δημιουργία πρωτότυπου διαιτολογικού λογισμικού το οποίο να είναι ικανό, εύχρηστο και αξιόπιστο ώστε να αποτελέσει ουσιαστικό βοήθημα για κάθε επαγγελματία διαιτολόγο. Στόχος του λογισμικού είναι να καλύπτει πλήρως τις ανάγκες του διαιτολόγου σε οποιονδήποτε χώρο εργασίας και επίσης να έχει ανοικτή αρχιτεκτονική ώστε να προσαρμόζεται σε όποια νέα ανάγκη προκύψει.

Δυνατότητες της Εφαρμογής

- Η πλήρη υποστήριξη του διαιτολογικού γραφείου.
- Η παραγωγή ισορροπημένης δίαιτας με χρήση ισοδυνάμων τροφίμων από έτοιμα μενού, με δυνατότητα αλλαγής και επέμβασης όπου θεωρεί ο διαιτολόγος αναγκαίο.
- Η παραγωγή εκθέσεων με οικονομικά στατιστικά στοιχεία.
- Πείθει τον πελάτη για την παροχή υπηρεσιών υψηλής αξίας.
- Προωθεί και στηρίζει διαφημιστικά το διαιτολογικό γραφείο.
- Αναδεικνύει το έργο μας.

Αρχικά γίνεται παρουσίαση του λειτουργικού συστήματος της εφαρμογής και περιγραφή της δημιουργίας του. Στην συνέχεια παρατίθεται το εγχειρίδιο λειτουργίας του προγράμματος, κατόπιν περιγράφονται και υποστηρίζονται οι μέθοδοι παραγωγής της δίαιτας και στο τέλος αναλύονται και παρατίθενται οι βοηθητικές, υποστηρικτικές λειτουργίες του προγράμματος, Ερωτηματολόγια, Διαφήμιση, Άρθρα, Συνταγές και Ισοδύναμα.

Summary

The purpose of this project is to create original dietary software that is efficient, handy, and reliable in order to give the professional dietician a substantial reference. The aim of the software is primarily to fully cover the dietician's needs in every work environment as well as to give an open structure adaptable to any new requirement.

Potential of the application

- Fully supports the dietary office.
- Produces a balanced diet using equivalent food from ready menus with the possibility of change and intervention whenever the dietician considers necessary.
- Produces reports of financial statistic data.

- Persuades clients of the high value services supplied.
- Supports and promotes the dieticians office.
- Elevates our work.

To begin with, there is a presentation of the operational system of the application and the description of its creation.

Afterwards, the operating manual of the programme is given and then there is a description and support of the methods used for the production of the diet.

In the end, there is an analysis of the auxiliary and supporting operations of the programme, Questionnaires, Promotion, Articles and Equivalentents.