

# ❖ Sugerfree - Meer inzicht, minder moeite, gezonder leven

**InfoSupport**  
Solid Innovator

## ❖ Ken je dat?

Je bent bewust bezig met voeding, beweging en gezondheid, maar altijd aan het stoeien met het lezen van voedingsetiketten, het loggen van je activiteiten, het stoeien met kcal, koolhydraten, en nog meer ingewikkelds.

Hoeveel makkelijker zou het toch zijn om op één plek direct inzicht te krijgen in de voedingsstoffen die je tot je neemt, het aantal kcal dat je verbrand met je activiteiten en hoe een gezonde levensstijl uiteindelijk leidt tot een goed BMI en vetpercentage, en daarmee een gezond(er) lichaam?

Het Sugarfree platform lost die belofte in. Eenvoudig je maaltijden, activiteiten die je onderneemt, en je gewicht en vetpercentage loggen, waarna het platform niet alleen inzicht geeft in wat je hebt gegeten, maar ook advies geeft hoeveel voedingsstoffen je nodig hebt met jouw gewicht en activiteiten?

## ❖ Probleemstelling

Er zijn veel verschillende tools verkrijgbaar, waarmee je als bewuste consument in de gaten kunt houden welke voedingsstoffen je tot je neemt. Er zijn ook diverse tools verkrijgbaar waarmee je je activiteiten kunt bijhouden. Dit zijn echter losse tools, welke niet integreren, waardoor je feitelijk gedwongen wordt om meerdere tools te gebruiken om bij te houden hoe goed je voor je lichaam en geest aan het zorgen bent. Daarnaast laat de gebruikersvriendelijkheid vaak ook nog te wensen over.

## ❖ Technologie

Je kunt zelf de techniek kiezen die volgens jou het beste toegepast kan worden

## ❖ Over ons

### Info Support

- » begeleidt bij het bouwen van een product dat basis is voor de gewenste functionaliteit;
- » zal acteren als product owner;
- » is bereikbaar voor tussentijdse vragen en terugkoppeling over de vorderingen;
- » zal de studenten procesmatig begeleiden.

## ❖ Opdracht

Realiseer een platform dat voldoet aan de volgende eisen:

- ❖ Het gebruik moet laagdrempelig zijn, iedereen moet het kunnen gebruiken
- ❖ Je moet losse voedingsmiddelen kunnen combineren tot een voor jou logische maaltijd. Dus in plaats 35 gram grof volkoren brood met 7 gram boter en 15 gram pindakaas, simpelweg "Een boterham met pindakaas"
- ❖ De voedingswaarden van de (al dan niet tot een maaltijd gecombineerde) voedingsmiddelen moeten inzichtelijk gemaakt worden
- ❖ Voedingswaarden worden zo veel mogelijk opgehaald uit NEVO, waar dit niet mogelijk is dienen de voedingswaarden handmatig opgeslagen te kunnen worden bij het voedingsmiddel
- ❖ Het (geschat) calorieverbruik van de gelogde activiteiten dienen afgezet te worden tegen de geconsumeerde calorieën
- ❖ Er dient een schatting gemaakt te worden op basis van handmatig in te voeren intensiteit, je leeftijd, geslacht en (laatst bekend) BMI
- ❖ Het moet mogelijk zijn om handmatig een aantal verbrand kcal in te voeren bij een activiteit, om data die bijv. via een activitytracker verkregen is te gebruiken
- ❖ Er dient periodiek een advies getoond te worden waarin duidelijk wordt wat voor jou een gezond BMI is en welk voedingspatroon daarbij past in verhouding tot je gemiddelde verbrande calorieën

