

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

Az egészséges állapot fenntartása fontos feladat minden ember számára. A gyorséttermek elterjedésével, a különböző félkész termékek megjelenésével – amelyek lerövidítik a készételhez jutási időt – ez a figyelem szignifikánsan csökken. A boltok polcain elérhető üdítők, édességek, „rágcsák” is csak rontanak a helyzeten. Az oda nem figyelés testsúlygyarapodáshoz, később pedig ebből fakadó betegségekhez vezethet, mint például hipertónia (magas vérnyomás), diabétesz (cukorbetegség), csökkent veseműködés stb. Nagyon sokan a megfelelő folyadékbevitelre sem figyelnek az egészségtelen étkezés mellett, ami kihat a vér hemoglobin- és károsanyag szintjére, valamint csökkent vesefunkciót eredményez.

Sajnos sok embertársunknál már kialakultak az egészségtelen táplálkozás következményei, számukra legfontosabb az állapotuk javítása, vagy romlás megelőzése, lassítása.

FELADAT

A MINDENT AZ EGÉSZSÉGÉRT mikrovállalat olyan mobil alkalmazás elkészítésével bízta meg a fejlesztőit (Benneteket), amellyel nyomon lehet követni egy ember naponkénti táplálkozását, folyadékfogyasztását és vérnyomását.

SPECIFIKÁCIÓK

- A programban lehessen rögzíteni az elfogyasztott ételeket, azok adagjait. A rögzítéskor kerüljön be a fogyasztás időpontja is, ami lehet automatikus (pl.: most került elfogyasztásra), vagy a program kérheti a felhasználótól azt.
- A programban lehessen rögzíteni az elfogyasztott italokat, azok mennyiségét. A rögzítéskor kerüljön be a fogyasztás időpontja is, ami lehet automatikus (pl.: most került elfogyasztásra), vagy a program kérheti a felhasználótól azt.
- A programban lehessen rögzíteni a vérnyomást is, annak időpontjával együtt, ami lehet automatikus (pl.: most történt a mérés), vagy a program kérheti a felhasználótól azt.

- A programban lehessen rögzíteni a testsúlyt is naponta.
- A program napi, heti, havi lebontásban, valamilyen szemléltetési módon prezentálja a fenti adatokat, nem feltétlenül egy képernyőn. A statisztika készítésekor vegye figyelembe az illető nemét. A nemekhez általánosan szükséges napi kalória mennyiséget is megállapítottak, amit vegyen figyelembe a program, és jelezze, ha aznap túllépte az alapvető energiaszükségletet.
- A programban lehessen rögzíteni esetlegesen plusz tevékenységeket is azok energiaszükségletével együtt, amit a napi fogyasztott kcal mennyiségbe be kell számítani (le kell vonni).
- A program délután 4 órakor jelezzen valamilyen módon a felhasználónak, ha aznap még nem rögzített adatokat, de ha nem kerül be aznap adat, az a működést ne befolyásolja.
- A program a rögzítések után jelezhet, ha már az aznapi bevitt energiamennyiség túllépte a napi szükségletet, de hiány esetén is értesíthet. Például délután 4 órakor még csak 8 deciliter folyadékbevitelnél tart.
- A program figyelmeztessen, ha magas vérnyomást észlel. Ezt megteheti kiugróan magas értéknél, de ha egy hónapban háromszor kerül ilyen adat rögzítésre, akkor is jelezzen, mert ez a kezdődő magas vérnyomásos betegség jele lehet.

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

- Általános tézis, hogy egy átlagos nő energiaszükséglete 2000 kcal, míg egy férfié 2500 kcal. De ez lehet alkat, kor, végzett munka alapján is kalkulálni, de ez nem feltétlenül elvárás.
- Magas vérnyomásnak a 140/90 Hgmm-nél magasabb értéket tekintjük. Ez lehet 150/85 Hgmm, de lehet 120/110 Hgmm, vagy 160/120 Hgmm is.
- Az ételeket célszerű előre rögzíteni a hozzájuk tartozó energiatartalommal kcal egységben, a bevitelkor ebből válasszon a felhasználó, és csak az adagot/mennyiséget adja meg.
- Egy ember napi folyadékigénye 2,5-3 liter.

EGYÉNI ÖTLET

A szoftverhez bármilyen egyedi ötlet hozzáadható, ami feladathoz kapcsolódik, ez pontozásban külön meg is jelenik.

ÉRTÉKELÉSI SZEMPONTOK

- A feladat kidolgozása, megoldása (60 %)
- Saját ötlet megvalósítása (15 %)
- Az alkalmazás esztétikus kialakítása (20 %)
- Kommentezés, a kód minősége, olvashatósága, felhasználói dokumentáció (5 %)