

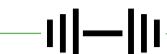


Fit Food

Hoofdstuk 1

De-briefing & Onderzoek

- 1.1 De-briefing
- 1.2 Onderzoek interview
- 1.3 Onderzoek doelgroep
- 1.4 Onderzoek product
- 1.5 Onderzoek eetschema's
- 1.6 Conclusie
- 1.7 Samenwerking



1.1 De-briefing

De opdracht:

Wij (team 4) gaan een sport app (HIFI-prototype) ontwikkelen voor Teun. Teun heeft behoefte aan een boodschappenlijstje waarin staat welke boodschappen hij nog moet doen omdat hij het lastig vind om alles in huis te hebben voor zijn voedingsschema.

Waarschijnlijk is onze grootste uitdaging hier een originele oplossing voor te bedenken.

Het doel:

Het doel is om Teun te ontlasten bij het boodschappen doen.

De boodschappen eenvoudiger en sneller maken zodat hij meer tijd heeft voor zijn sport of eventueel zijn sociale leven.

Doelgroep:

De doelgroep bestaat uit mensen met een druk leven die geen tijd/zin hebben om boodschappen te doen. In ons geval een professionele topsport gewichtheffer met een voedingsschema die geen zin en tijd heeft om boodschappen te doen.

Eisen:

- Onderzoek
- 2 keer een gebruikerstest
- Hifi Prototype
- Procesboek
- Presentatie
- Digitale Prototype
- Individueel reflectieverslag

Deadlines:

3 oktober

Test rapport

5 oktober:

Test rapport 2.0 + Video's

8 november:

Eindproduct, procesboek, teamevaluatie, individueel reflectieverslag

De sporter (Teun)

De sport:

Had eerst voetbal gedaan, maar vond gewichtheffen leuker dus begon hij daar op te focussen.

Sociaal:

ziet zijn vader veel (is ook zijn coach). Hun band is ook erg sterk. Hij heeft ook een vriendin, ze wonen samen bij zijn ouders. Probeert zijn weekenden vrij te houden.

Trainen/wedstrijden:

8-9 keer trainen, meestal 1,5-2 uur, soms 2 keer per dag. Als er een wedstrijd is traaint hij extra hard, voorbereiding begint 6-8 weken van te voren. 2-3 wedstrijden per jaar.

Voeding/dag en weekschema:

Hij heeft een voedingsplan met een diëtist, moet veel eten 's avonds (proteïne). Hij heeft best wel moeite met plannen. Staat half 8 op. Gaat om 8 uur trainen tot 10. Tot 12 helpt hij nog met schoonmaken en trainen, daarna naar huis. Half 6 wat eten, daarna weer trainen.



1.2 Onderzoek interview



Interview met Jim Sperling

Bron: Foto Facebook Jim Sperling

Interview Jim Sperling, voeding krachttraining

Door: Justin de Vink

Hoe vaak train je per week?

Ik train 5 dagen in de week, op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag

Hoeveel uur train je per sessie?

Ik train minimaal 1,5 uur per dag.

Eet/drink je vaak voor of na het trainen? Zo ja, wat?

Voor het trainen eet ik vaak een banaan, kwart of havermout. Na het trainen neem ik altijd een proteïne shake (1,5 schep poeder) en een tonijn salade met ei en avocado.

Doe je je eigen boodschappen?

Nee.

Hoe ga je hiermee om?

Ik vraag aan mijn moeder of zij bepaalde ingrediënten wilt meenemen. Vaak weet ze zelf ook wat ik nodig heeft en neemt ze dit uit haarzelf voor mij mee.

Volg je een bepaald dieet?

Niet streng, maar ik weet wel wat ik wel en juist niet moet eten en drinken.

Wat eet je vooral (en wat niet)?

Ik eet vaak broccoli met rijst en kip, en ik eet vaak ei, fruit en noten. Ik probeer vet eten zoals chips en gefrituurde gerechten te vermijden.

Welke voedingsstoffen probeer je vooral binnen te krijgen (en welke niet)?

Ik probeer zoveel mogelijk eiwitten en koolhydraten binnen te krijgen. Vet probeer ik het meest te vermijden.

Eet je los van je gezin?

Nee, we eten over het algemeen gezond maar als ik mag kiezen, kies ik vaak gerechten die goed bij mijn training passen. Ontbijt en lunch maak ik wel zelf.

Wat voor invloed heeft voeding op jouw einddoel?

Bij een slechte voeding is het spierherstel langzamer en wordt je vetpercentage hoger waardoor je minder 'droog' wordt en je spieren minder goed zichtbaar zijn.

Merk je verschil tijdens een training met een slechte voeding?

Ja, met een goede voeding heb je meer energie en beter uithoudingsvermogen. Mijn motivatie blijft ook beter.

Zie je verschil bij je resultaten na een tijde een slecht eetpatroon te hebben aangehouden?

Een juiste voeding en een goede eetgewoonte is een belangrijk onderdeel van je training. Je vetpercentage wordt hoger bij een slechte voeding, waardoor je spieren minder goed zichtbaar zijn. Ook om je spieren goed te herstellen en te blijven groeien, heb je een goed en gezond dieet nodig.



1.3 Doelgroep onderzoek

Onderzoek krachttraining dieet

Voor het opbouwen van spiermassa is het noodzakelijk om de nodige bouwstoffen binnen te krijgen, zonder deze is het spieropbouw simpelweg onmogelijk. Ook kan je door de juiste bouwstoffen binnen te krijgen beter presteren tijdens een training, wat je eet heeft namelijk invloed op de inspanning die je kan leveren. Het is belangrijk om voldoende calorieën binnen te krijgen, de hoeveelheid calorieën die je nodig hebt om aan te komen is 10 tot 20% boven je energiegebruik. Dit zou persoonlijk berekend moeten worden. De reden waarom je meer calorieën binnen moet krijgen, is omdat je lichaam meer energie nodig heeft om spierweefsel te herstellen. Ook op rustdagen, omdat je spieren namelijk ook na het trainen nog herstellen.

De calorieën haal je uit eiwitten, vetten en koolhydraten. Hierbij worden de meeste calorieën uit eiwitten gehaald, dit omdat eiwitten aminozuren bevatten, die zeer belangrijk zijn voor het herstellen van spierweefsel. Per persoon hebben we gemiddeld 1,2 gram eiwit nodig per kilo van ons gewicht. Voor een intensive sporter is dit echter 1,8 gram eiwit per kilo.

Zowel dierlijke en plantaardige producten bevatten eiwitten. Vlees, vis, zuivel en ei bevatten veel eiwitten. Noten, peulvruchten, volkoren granen, soja en sommige groenten bevatten ook veel eiwitten.

Ook zijn goede vetten noodzakelijk, je hebt hiervan 1 gram per kilo lichaamsgewicht van nodig. Het is wel belangrijk dat dit onverzadigde vetten zijn. Het is niet verstandig om dagelijks meer dan 10% van je calorieën uit verzadigde vetten binnen te krijgen.

Olijfolie, noten, vette vis en avocado bevatten veel onverzadigde vetten. Vlees, zuivel en kokos bevatten veel verzadigde vetten.

Koolhydraten leveren veel energie op, echter is het wel verstandig om langzame koolhydraten binnen te krijgen. Probeer zo veel mogelijk calorieën vanuit eiwitten en vetten binnen te krijgen en de rest aan te vullen met koolhydraten.

Langzame koolhydraten zijn te vinden in groente, fruit, volkoren granen en peulvruchten. Snelle koolhydraten daarentegen zitten in siropen, honing en alles met toegevoegde suikers.

Voorderest is het goed om voldoende vitamine D, vitamine C, magnesium, natrium en kalium binnen te krijgen. Als je niet voldoende eiwitten kunt binnenkrijgen zijn eiwitshakes een goed alternatief.

Tot slot is het verstandig om ongeveer 2 uur voor een training en direct na een training te eten.

Eiwitten (1,8 gram per kilo)

- Vlees
- Vis
- Zuivel
- Ei
- Noten
- Peulvruchten
- Volkoren granen
- Sommige groenten

Onverzadigde vetten (1 gram per kilo)

- Olijfolie
- Noten
- Vette vis
- Avocado

Langzame Koolhydraten (aanvullen op eiwitten en vetten)

- Groente
- Fruit
- Volkoren granen
- Peulvruchten

Vitamines en mineralen

- Vitamine D
- Vitamine C
- Magnesium
- Natrium
- Kalium

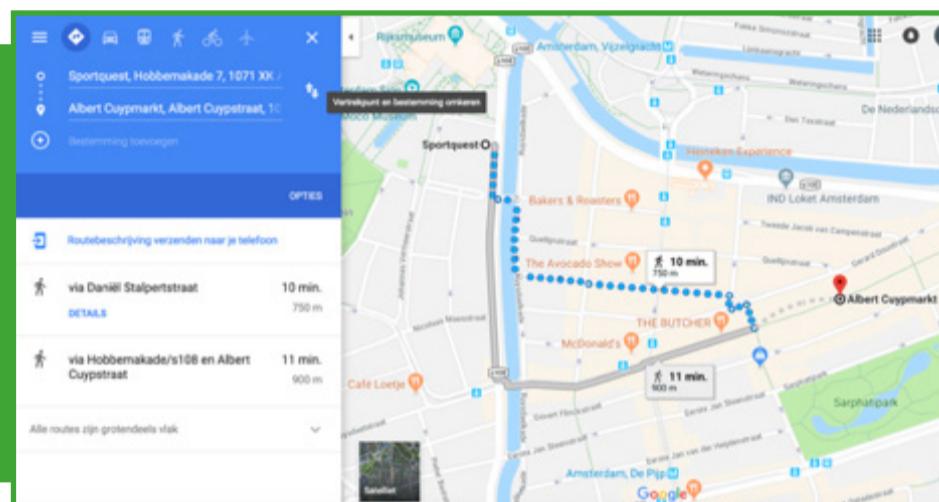


Stronglifts Medhi (2015) - Simple Nutrition Rules to Get Stronger and Build Muscle

Retrieved from: <https://stronglifts.com/stronglifts-diet-muscle-gains-strength-building-fat-loss/>

Gewichtheffers werken met strakke diëten. Ze proberen dagelijks op dezelfde momenten te eten om in een vaste routine te komen. Meestal is er spraken van veel proteïne en er word vaak geprobeerd dit aan elke maaltijd toe te voegen. Veel gezonde snacks worden ook aangeraden. Kleine snacks eten voor het avond eten worden gebruikt zodat de sporter niet teveel in 1 keer eet en het lichaam niet uit balans raakt. Hun dieet bestaat vooral uit producten zoals yoghurt, vlees, groenten en fruit. Omdat het heffen van zware gewichten een korte, maar intense work-out is moet het lichaam vaak zijn rust momenten pakken en moeten de gewichtheffers daar ook goed op inspelen.

Omgeving



Bron: Google maps

Vlakbij de sportschool waar hij traint ligt de Albert Cuypmarkt. Deze markt is perfect want hij is heel ruim en zorgt voor veel opties. Ze staan bekend om hun vleesproducten in het speciaal kip. Ze geven veel opties op de website en hebben een ruim fruit assortiment. De locatie is perfect voor zijn boodschappen en kan goed gebruikt worden in de app.

1.4 Onderzoek product

Listonic

Eenvoudig te gebruiken - ongeveer 70% van de producten op uw boodschappenlijstje komen zijn terugkerende items. Daarom biedt Listonic jouw favoriete producten als eerste suggesties. U kunt ook hoeveelheden toevoegen met een simpele tik en natuurlijk, als u de voorkeur heeft, kunt u de optie Voice input kiezen.

Andere fijne functies van Listonic

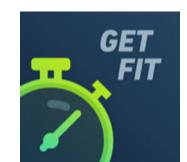
- Deel lijsten met anderen
- Stem invoer
- Slim sorteren



Bron: Apple store

Getfit app

Deze app geeft aan de beste workouts aan voor jouw eigen doelen, dus bijvoorbeeld vet verliezen, gespierder worden etc.



Bron: Apple store

Boodschappen

Dit is een heel ander soort app. Hij geeft ideeën over maaltijden en geeft veel suggesties. Ook geeft hij aan wat je allemaal moet hebben qua ingrediënten om de gerechten te maken.



Bron: Apple store

Calorieën en voedingstracker

Bij deze app kan je aangeven wat je eet en dan zet hij het om in het aantal calorieën dat je die dag hebt gehad.



Bron: Apple store

Wearables

Pushband

- Je draagt de band om je onderarm
- Registreert de geleverde kracht, snelheid en het aantal pushes
- Via app bekijk je de vorderingen

Ryderwear schoenen



Bron: Apple store

Gewichtheffers gebruiken niet veel smartwatches omdat ze niet veel stappen zetten maar dit zijn handige redenen om een smartwatch te hebben, hier kan teun hij onze app mee bekijken.

- Je bent snel op de hoogte van berichten en telefoontjes
- Je vergeet nooit meer een belangrijke afspraak
- Je wordt bewust gemaakt van je leefpatroon
- Je navigeert gemakkelijk van A naar B
- Je kan een app erop bekijken



Bron: Apple store

Gezondheidsapps

Dhr. Pillster

Dit is een gezondheidsapp die aangeeft hoe en wanneer je je vitaminepillen moet nemen.



1.5 Onderzoek eetschema's

Conclusie

Hier zie een aantal eetschema's die door Nathan is gebruikt in het opbouw en afbouw traject op de sportschool. Opvallend aan dit eetschema is dat het veel eetmomenten zijn en dat alles afhankelijk is van de macro opbouwing. De macro's zijn eiwitten, vetten en koolhydraten. Deze samenstelling maakt of je aan het opbouwen of afbouwen bent. Deze eetschema's zijn gemaakt door een personal trainer en kunnen vergeleken worden met het voedingsadvies dat Teun van zijn diëtiste krijgt.

Voeding Opbouw mannen 2800kcal



Macro's Rustdag 2805 kcal:

30 % Koolhydraat	32 % Koolhydraat
43 % Eiwit	42 % Eiwit
27 % Vet	26 % Vet

Macro's Sportdag 2988 kcal:

32 % Koolhydraat	32 % Koolhydraat
42 % Eiwit	42 % Eiwit
26 % Vet	26 % Vet

Ontbijt:

- Ontbijtshake in de blender of als havermoutpap:
Water 80 gr havermout, 2 scoops whey proteïne (XXL) en 15gr lijnzaad

Tussendoor 1:

- 2 sneetjes volkoren brood met plakje 30+kaas en 3 gebakken eieren.

Lunch:

- 50 gr basmati rijst
- 150 gr kip met eventueel beetje chili saus
- 20 gr ongezouten amandelen.

Tussendoor 2:

- Optie 1: één volkoren wraps met tonijn uit blik. evt; tomaat, ui, komkommer, augurk, 1 schep Griekse Yoghurt of kwark. of schepje chilisaus.
Optie 2: één volkoren wraps met 100 gr gebakken kipfilet (ongebakken wegen) evt; tomaat, ui, komkommer, augurk. evt 1 schep chilisaus.

Diner:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| Aardappelen, rijst, wrap | Opties Koolhydraten: |
| Gevogelte, rund of vis. (150 gr) | - 70 gr basmati rijst. |
| Groente naar keuze +- 150/200 gr. | - 80 gr zoete aardappel. |

Opties Eiwitten:

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| - 60 gr volkoren pasta. | - 200 gr gebakken gevogelte. |
| | - 200gr gebakken vis. |
| | - 150 gr rundvlees. |

Tussendoor 3:

- 150gr gebakken kalkoen of kipfilet op 1 volkoren broodje.
met een beetje chilisaus.

Voor het slapen (Deze maaltijd neem je elke dag!):

- 400ml Franse magere kwark met 20 gr noten en eventueel wat jam of honing voor de smaak.

Na het trainen: (Binnen 60 minuten na jouw training eet je!):

- 100 gr basmati rijst - 200 gr gebakken kipfilet -evt. beetje chili saus.

Let op! Tussendoor 3 vervalt op trainingsdag ivm trainingsmaaltijd en alles ongebakken wegen.

Bron: Voedingsschema droogtrain challange Nathan gemaakt door Infinity Sports



1.6 Conclusie

De eerste periode van het team project is begonnen. Deze week stond in het teken onderzoek. We leerden onze sporter kennen en hebben een inzicht gekozen. Vanuit dit inzicht zijn we gaan brainstormen en hebben we individueel schetsen gemaakt. Hier hebben we uitgebreid naar gekeken en feedback voor gekregen. Met deze informatie hadden we een breedbeeld van de app die we wilden creëren en konden we ons officieel verdiepen in het project.

1.7 Samenwerking

- De-briefing (opdracht) - door Nathan
- De-briefing (de sporter) - door Rebecca
- Interview met Jim - door Justin
- Onderzoek apps - door Reggie
- Onderzoek wearables - door Loïs
- Onderzoek sport & omgeving - door Dante
- Opmaak - door Nathan

Deze week is het project begonnen. We moesten elkaar leren kennen en we willen allemaal weten wat we aan elkaar hebben. We zijn als eerst met elkaar samen gaan zitten en hebben een overzicht gemaakt met wat er voor komende week moet gebeuren. Nathan heeft deze week de leiding genomen om het project op te starten. Hij heeft de taken voor komende week verdeeld over de teamleden.



Fit Food

Hoofdstuk 2

Paperprototype

- 2.1 Testplan
- 2.2 Scenario en opdrachten
- 2.3 Testen op school
- 2.4 Iteratie app 1
- 2.5 Testen met doelgroep
 - 2.5.1 Test video
 - 2.5.2 Test rapport
 - 2.5.3 Feedback & Iteratie
- 2.6 User trips / benchmarks
- 2.7 Iteratie app 2
- 2.8 Conclusie
- 2.9 Samenwerking



2.1 Testplan

Test prototype project 1 team

Testplan

Algemene informatie over de onderzoekers en het product	
Teamnaam, <i>namen onderzoekers</i>	Team 4 Justin, Loïs, Nathan, Reggie, Dante, Rebecca
Datum	26-09-2018
Productnaam	Fit food
Omschrijving Product in 2 à 3 zinnen	Fit food is een agenda app die overzicht geeft in je voedingspatroon. Je kan gerechten per dag toevoegen, bijvoorbeeld door middel van suggesties, voor de aankomende week. Op basis van je toegevoegde gerechten wordt er een boodschappenlijst gegenereerd die eenvoudig te gebruiken is in de winkel. Je kan er ook voor kiezen je boodschappenlijst te delen.
Doel van het product voor de gebruiker	Het doel is om de boodschappen eenvoudiger en sneller te maken zodat hij meer tijd heeft voor zijn sport en voor zijn sociale leven.
Doel van de test	
Wat wil je te weten komen? (high-level)	<ul style="list-style-type: none"> - Lukt het de gebruiker de opdrachten in een keer uit te voeren? - Komt ons doel overeen met de gebruikers ervaring van de tester?
Onderzoeks vragen	
Over welke onderwerpen heb je informatie nodig om je testdoel te bereiken?	<ul style="list-style-type: none"> - Zijn onze verschillende categorieën (koolhydraten eiwitten & vetten) duidelijk doormiddel van ons kleurgebruik? - Kunnen ze het eigen profiel vinden? - Is het overzichtelijk voor welke dag ze de gerechten hebben gekozen en waar nog niet?
Aanpak	
Wat heb je nodig?	<ul style="list-style-type: none"> - Digitale prototype versie - Testers uit onze doelgroep - Camera



2.2 Scenario en opdrachten

Scenario

1. Over drie weken heb je een internationale wedstrijd "bank drukken". Ter voorbereiding hierop ben je aan het bulken. Dit houdt in dat jij je spiermassa moet vergroten en dit doe je door zo zwaar mogelijk te trainen. Dit zware trainen kost veel energie, en je voeding moet hierop worden aangepast. Bij het bulken eet je voornamelijk veel koolhydraten want hier zit energie in en eet je veel eiwitten, die helpen je bij je spier herstel.
2. Het is vrijdag middag. Je hebt de hele week zwaar gesport en je bent net klaar met de laatste krachtraining van de week. In het weekend heb je tijd voor je vrienden en/of vriendin en ga je niet sporten.
3. Je komt thuis en moet gaan nadenken over het eten van vanavond en de rest van de week. Je opent de koelkast en ziet dat er nog eten voor vanavond ligt. Broccoli met kip en rijst. Lekker!
4. Je moeder stelt voor om het weekend voor je te koken. Daar hoef je dus niet druk over te maken! Fijn..

Opdracht

In de app kan je aangeven wanneer je wat wilt gaan eten. Je gaat tonijn pasta op het menu voor maandag zetten. Hoe ga je dit doen?



Opdracht

Je kijkt in de koelkast en je heb de volgende producten in huis

- **Tonijn**
- **Pasta**
- **Gehakt**
- **Saus**
- **Groente**

Je wilt je boodschappenlijstje aanpassen met wat er nog in huis is. Hoe ga je dit doen?



Opdracht

Je wilt weten wat je op morgen aan voedingswaarde gaat eten.
Hoe ga je dit doen?



Opdracht

Je bent het hele weekend druk en je wil je boodschappenlijst delen met je vriend(in) zodat je zelf niet naar de winkel hoeft. Hoe ga je dit doen?





2.3 Testen op school

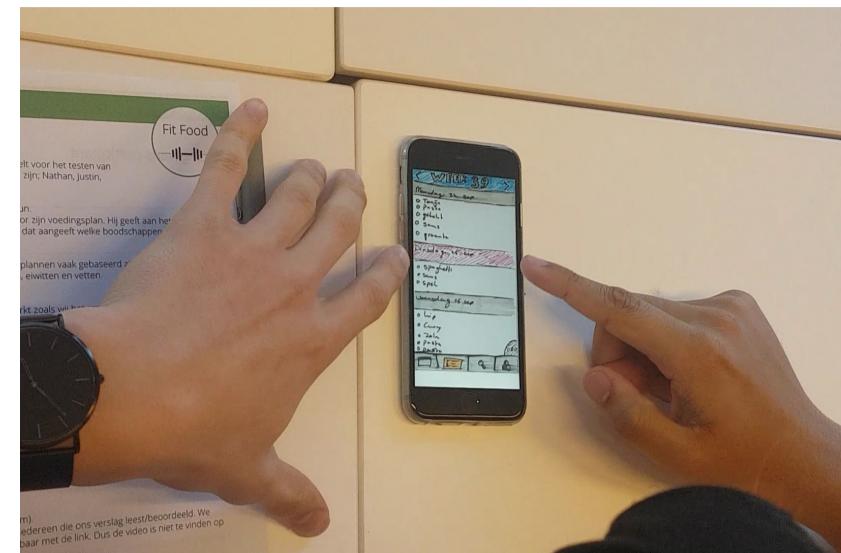
Feedback Fit Food

Verbeterpunten:

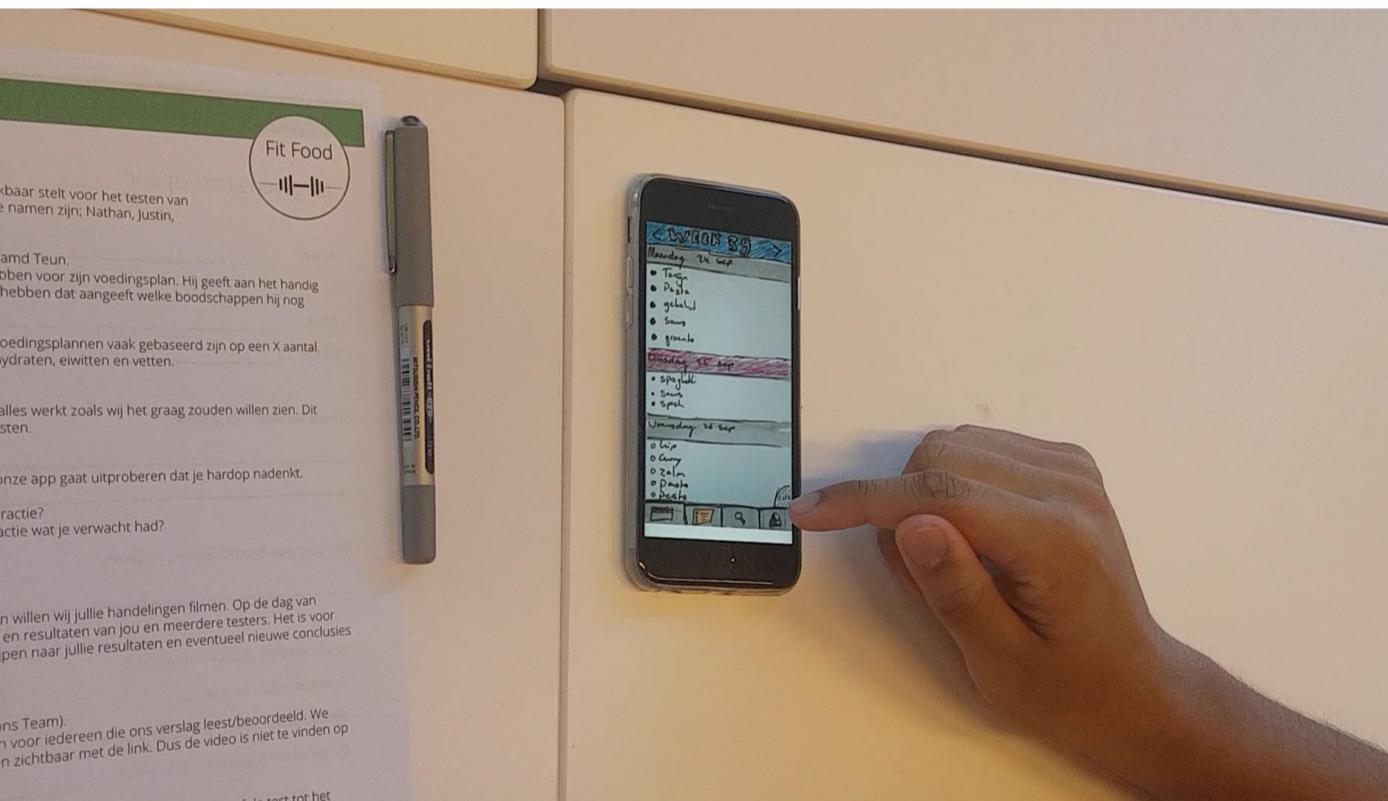
- Er mist een terug knop in het zoekscherf.
- Er moet duidelijker worden aangegeven waar de voedingswaarde te vinden zijn.
- Profiel veranderen in statistieken.
- Plek om tussendoortjes toe te voegen aan de calorieën teller.
- Vinkjes tijdens ingrediënten afstrepen in plaats van rondjes.
- Allergieën ergens anders aangeven.
- Profiel moet duidelijker worden aangegeven.
- Gerechten in week aanklikken voor ingrediënten i.p.v. apart scherm.

Pluspunten:

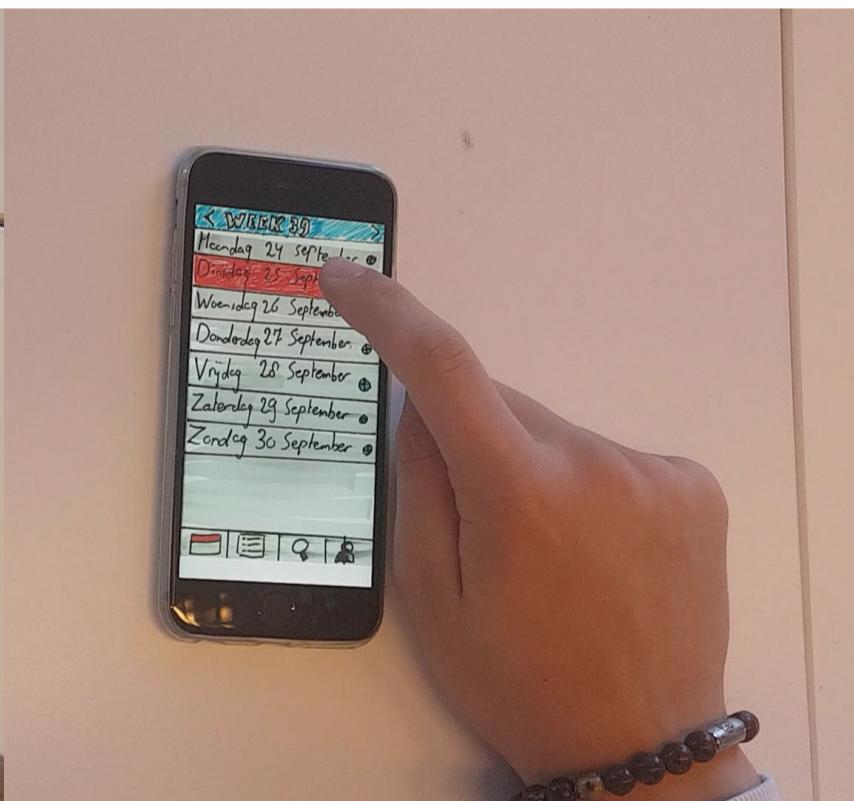
- Handig dat je het per dag kan zien.
- Profiel van duidelijk te vinden.
- De app is overzichtelijk.
- Het is makkelijk om gerechten toe te voegen.



Screenshot video testen op school.
CMD Student test Fit Food app.



Screenshot video testen op school.
CMD Student test Fit Food app.



Screenshot video testen op school.
CMD Student test Fit Food app.



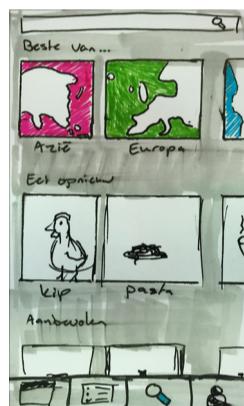
2.4 Iteratie app 1

De eerste iteratie speelt zich af na de eerste test die uitgevoerd is met studenten uit andere klassen met dezelfde sporter. Wij hebben ervoor gekozen om de app aan te passen voordat er getest werd met de testgebruikers aangezien we anders dezelfde feedback zouden ontvangen.

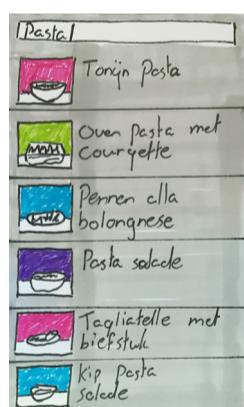
Oude schermen



De boodschappen lijst is samengevoegd met de agenda, aangezien deze voor veel verwarring zorgde



De menubalk is aangepast van 4 icoontjes naar 3 icoontjes

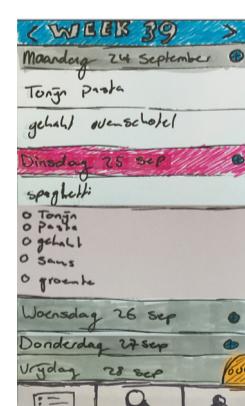
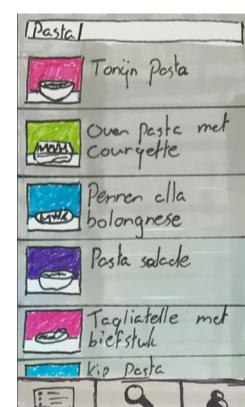
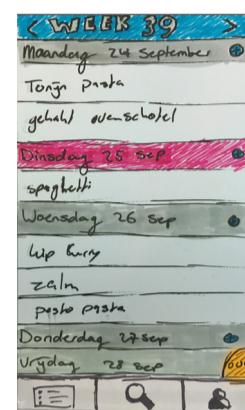


Menubalk toegevoegd aan zoekscherf, zodat gebruikers deze kunnen verlaten



Boodschappenlijst is verwerkt in gerechten scherm

Nieuwe schermen



Conclusie

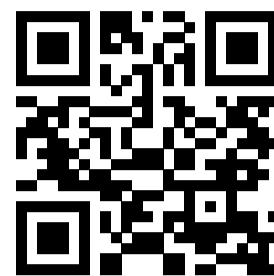
Er zijn in de 2e versie van de low-fi prototype zo veel mogelijk schermen samen gevoegd, zodat je de app sneller kan gebruiken en er minder verwarring ontstaan, aangezien sommige schermen erg op elkaar leken.



2.5 Testen met doelgroep

2.5.1 Test video

Wachtwoord: Team4teun



2.5.2 Testrapport

Na deze pagina is de laatste versie van ons testrapport toegevoegd.

2.5.3 Feedback & Iteratie

Bijgevoegd: Feedback formulier

Op basis van onze feedback zijn de volgende iteraties gemaakt in het test rapport:

- Een timeline gemaakt met bevindingen en quotes
- Keypath duidelijk gemaakt in de flowchart
- Per opdracht de keypath weergeven
- Omgeving weergeven door middel van foto's.



2.6 User trips (benchmarks)

App user trip. Loïs

App naam: Food



Wat doet de app?

In deze app heb je een voedingsdatabase gevalideerd door voedingsexperts. Bij de app kan je eigen producten toevoegen aan je calorieën teller (deze teller houdt ook vet, koolhydraten en eiwitten in de gaten). Je kunt ook maaltijden bewaren en deze de volgende keer in één keer toevoegen. Er is een mogelijkheid om medailles te verdienen wanneer jij gezond eet.

Waarom deze app?

Ik heb deze app gekozen omdat deze app met sport en voeding te maken heeft en wij ook met die onderwerpen bezig zijn in onze app. Veel sporters gebruiken deze app dus de app past bij onze doelgroep.

Hoe komt de app aan data?

Bij deze app maak je een gratis account en een persoonlijk voedingsplan door wat vragen te beantwoorden over je lifestyle en doelen. Doordat de gebruiker producten toevoegt aan de calorieën teller kan deze opmeten hoeveel calorieën de gebruiker nog binnen mag krijgen. Ook kan je zelf producten scannen met een barcode en deze toevoegen.

De voedingsdatabase van de app is gekoppeld aan verschillende nationale databases. Deze worden regelmatig geüpdatet. De producten op deze lijst zijn gevalideerd door voedingsdeskundigen.

Wat gebeurt er met deze data?

Persoonlijke informatie wordt niet gedeeld alleen voor de app gebruikt.

Wat wilde/ hoopte je met deze app te achterhalen of te leren?

Door het bekijken van deze app wilde ik erachter komen of onze ideeën uit onze zelfbedachte app misschien al bestaan en of ik nog inspiratie uit deze app kan halen. Een aantal dingen uit deze app hebben wij ook zoals die calorieën teller, maar deze app heeft niks te maken met een boodschappenlijst en dat hebben wij wel gecombineerd.

Wat is er handig aan de app?

Als je hem voor het eerst gebruikt krijg je aanwijzingen waar je op kunt drukken en wat er dan gebeurd. Zo is het aan het begin meteen duidelijk. Je kan heel makkelijk je calorieën vinden en het percentage koolhydraten, eiwitten en vetten waarin de calorieën zijn onderverdeeld zien. Ook is het heel makkelijk je producten toe te voegen. Ik vind het leuk bedacht dat je extra producten kunt toevoegen door de barcode te scannen als dit product niet tussen de lijst staat.



User Trip Lifesum

Justin

Beschrijving

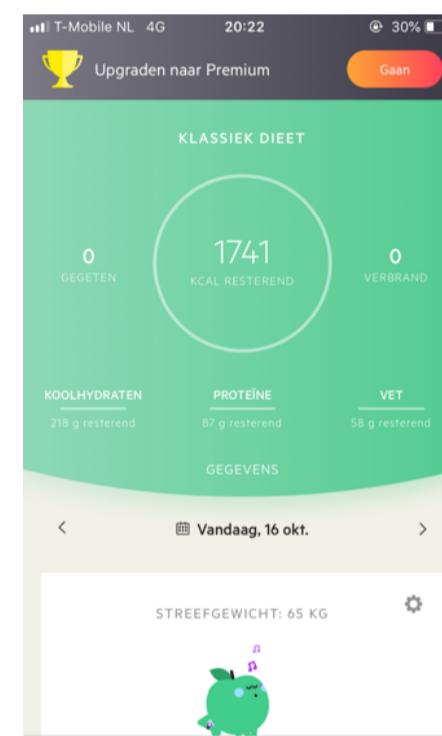
Lifesum is een calorieën-teller app die je kan helpen met afvallen of een gezond eetpatroon aanhouden. D.m.v. aangeven wat je dagelijks eet en drinkt, berekend de app hoeveel calorieën je voor die dag nog mag binnenkrijgen. Je kan kiezen voor meerdere soorten diëten, om zo het eetpatroon te vinden dat het beste bij je past.

Data

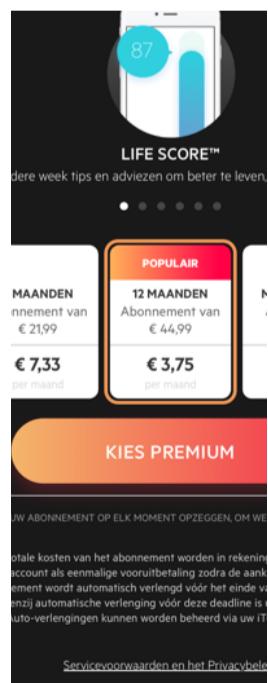
De app haalt het aantal calorieën en voedingstoffen uit een database die door gebruikers zelf is aangevuld. Zodra je een gerecht of product toevoegt in de app die nog niet bestaat, is deze voor de andere gebruikers ook te zien wanneer zij hiervoor zoeken. Denk hierbij aan bepaalde merken van een product die nog niet eerder geregistreerd zijn.

Pluspunten

De app heeft een globale startpagina, waar eigenlijk alles te vinden is wat je zoekt. Je zou de gehele app kunnen gebruiken zonder de homepage te verlaten. Ook heeft de app weinig tot geen uitleg nodig en wordt er veel met animaties en hekenbare icoontjes gewerkt.



Bron: Screenshot Lifesum

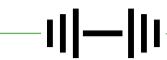


Bron: Screenshot Lifesum

Minpunten

Doordat je database voor het grootste gedeelte door gebruikers wordt aangevuld, kunnen gegevens niet altijd exact kloppen, mocht je nauwkeurig willen bijnouden hoeveel calorieën je binnenkrijgt, is dit nog steeds mogelijk maar kost dit meer tijd. Je moet namelijk voor jezelf de producten toevoegen. Over het algemeen kloppen de gegevens echter wel.

Ook zijn er helaas de meeste functies gelocked, hiervoor zou je maandelijks of jaarlijks een premium abonnement moeten aanschaffen.



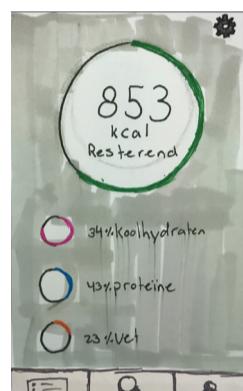
2.7 Iteratie app 2

De tweede iteratie speelt zich af na de tweede test die uitgevoerd zijn met de sporters. Deze versie is volledig digitaal uitgewerkt met InDesign en interactief gemaakt in Invision.

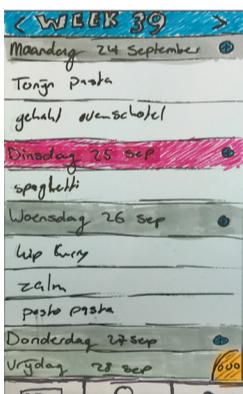
Oude schermen



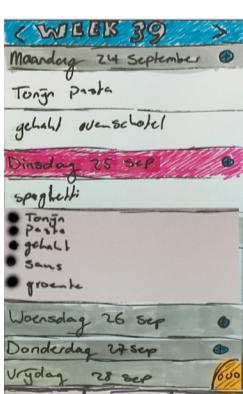
Weekoverzicht vervangen van horizontaal bladeren naar een lijst-menu



Profiel-scherm vervangen voor Tips-scherm



Gerechten vervangen door eetmomenten



Boodschappenlijst verbeterd toegevoegd als apart scherm

Nieuwe schermen



Conclusie

De focus van de digital prototype lag vooral in het versimpelen van de app, we hebben hiervoor gekozen om het handmatig toevoegen van gerechten uit de app te verwijderen en deze door de dieëtiste te laten importeren.



2.8 Conclusie

We hebben deze week mensen getest in de doelgroepen op school. We hebben een scenario geschreven en 4 opdrachten daarbij gemaakt. Deze hebben de testers uitgevoerd. We hebben goede feedback over het testen gekregen. Veel mensen vonden het vervelend dat we geen terugknop hadden, dus liepen ze vast als ze iets verkeerds hadden geklikt. Een pluspunt was dat je per dag kan zien wat je gaat eten. Aan de hand van het testen hebben we de iteraties erbij gemaakt. Verder hebben we ook user trips gedaan zodat we konden zien welke apps er al zijn.

2.9 Samenwerking

- Paperprototype - Door Justin & Rebecca
- Flowchart - Door Reggie
- Paperprototype in Marvel - Door Dante
- Testplan - Door Loïs
- Scenario en opdrachten - Door Nathan & Loïs
- Testen op school - Door Reggie, Justin, Rebecca, Loïs & Nathan (uitgewerkt door Loïs)
- Iteratie app 1 - Door overleg hele team en uitgewerkt door Justin
- Iteratie app 1 verwerkt in de app - Door Nathan & Rebecca
- Testen met doelgroep - Door Justin en Nathan
- Testen Uitwerken - Door Reggie en Loïs
- Video bewerken - Door Dante en Rebecca
- Alles samenvoegen in een testrapport - Door Nathan
- User trips / benchmarks - Door Nathan, Justin en Loïs
- Iteratie app 2 - Door overleg hele team en uitgewerkt door Justin

In deze periode was samenwerking erg belangrijk. De app moest af zijn voor het testen en na het testen hadden we deadlines voor het inleveren van de video en het testrapport. Alles moest op elkaar aansluiten, en als één iemand ze werk niet zou doen hadden we een probleem. Gelukkig ging onze samenwerking vrij goed en hebben we geen grote problemen gehad. Ik denk dat ons succes zat in het samen afspreken op school om als team de doelen te behalen.



Fit Food

Hoofdstuk 3

Digital prototype

- 3.1 Scenario en opdrachten
- 3.2 Testen op school
- 3.3 Storyboard
- 3.4 Testen met doelgroep
 - 3.4.1 Test video
 - 3.4.2 Test rapport
- 3.5 Iteratie app 3
- 3.6 Conclusie
- 3.7 Samenwerking



3.1 Scenario en opdrachten

Scenario

1. Over drie weken heb je een internationale wedstrijd "bank drukken". Ter voorbereiding hierop ben je aan het bulken. Dit houdt in dat jij je spiermassa moet vergroten en dit doe je door zo zwaar mogelijk te trainen. Dit zware trainen kost veel energie, en je voeding moet hierop worden aangepast. Bij het bulken eet je voornamelijk veel koolhydraten want hier zit energie in en eet je veel eiwitten, die helpen je bij je spier herstel.
2. Het is vrijdag middag. Je hebt de hele week zwaar gesport en je bent net klaar met de laatste krachtraining van de week. In het weekend heb je tijd voor je vrienden en/of vriendin en ga je niet sporten.
3. Je komt thuis en moet gaan nadenken over het eten van vanavond en de rest van de week. Je opent de koelkast en ziet dat er nog eten voor vanavond ligt. Broccoli met kip en rijst. Lekker!
4. Je moeder stelt voor om het weekend voor je te koken. Daar hoef je dus niet druk over te maken! Fijn..

Opdracht

Je hebt nog geen boodschappen gedaan en je wilt zien wat je zal gaan eten. Hoe ga je dit doen?



Opdracht

Je hebt een boodschappenlijstje voor donderdag en vrijdag, maar je wilt meteen de boodschappen voor zaterdag en zondag erbij. Hoe doe je dit?



Opdracht

Je wilt weten wat je vandaag aan voedingswaarden gaat eten. Waar vind je dit?



Opdracht

Je hebt het erg druk voor de volgende paar dagen en kan daarom geen boodschappen doen. Je vriend(in) heeft aangeboden om het voor je te doen. Hiervoor moet je wel je lijstje delen. Hoe moet je dat doen?





3.2 Testen op school

Feedback Fit Food

Context & storyboard

In onze presentatie werd duidelijk wie onze doelgroep was. Dat is in dit geval Teun, een professionele gewichtheffer. De probleemstelling werd ook duidelijk gemaakt. In ons inzicht werd verteld dat Teun te lui was om zijn boodschappen te doen en te bedenken wat hij nodig zou hebben. Wij hadden dus een app ontworpen om hem hiermee te helpen.

Onderbouwing & proces

Uit de testen bleek dat onze app te ingewikkeld werd en hadden we in de presentatie laten zien hoe we dat hadden versimpeld. Dit hadden we moeten doen omdat er te veel verwarring was over sommige functies. Door deze verwarring hadden we delen weg moeten halen en betere functies toegevoegd. Door deze veranderingen werd onze app makkelijker gemaakt.

Product & gebruik

In onze presentatie werd duidelijk dat we een 'eet app' hadden ontworpen. Dus een app om voedingsthema's bij te houden. Maar dan ook om hem te helpen met zijn boodschappen. Al onze functies werden goed uitgelegd. Zoals het boodschappenlijstje, dat de diëtiste Teun zijn schema in de app kan zetten², en de tips over koken.

Presentatie

Klasgenoten vonden dat de presentatie goed werd uitgelegd. Er was geen verwarring, het was allemaal erg duidelijk. De presentatie zag er ook goed verzorgd uit, doordat de powerpoint, storyboard, en de app zelf er goed uit zagen. Er was ook goed voorbereid, de presentatie liep goed door, zonder onderbrekingen. Het werd een compleet verhaal, in plaats van allemaal losse stukjes.

Schooltest #1

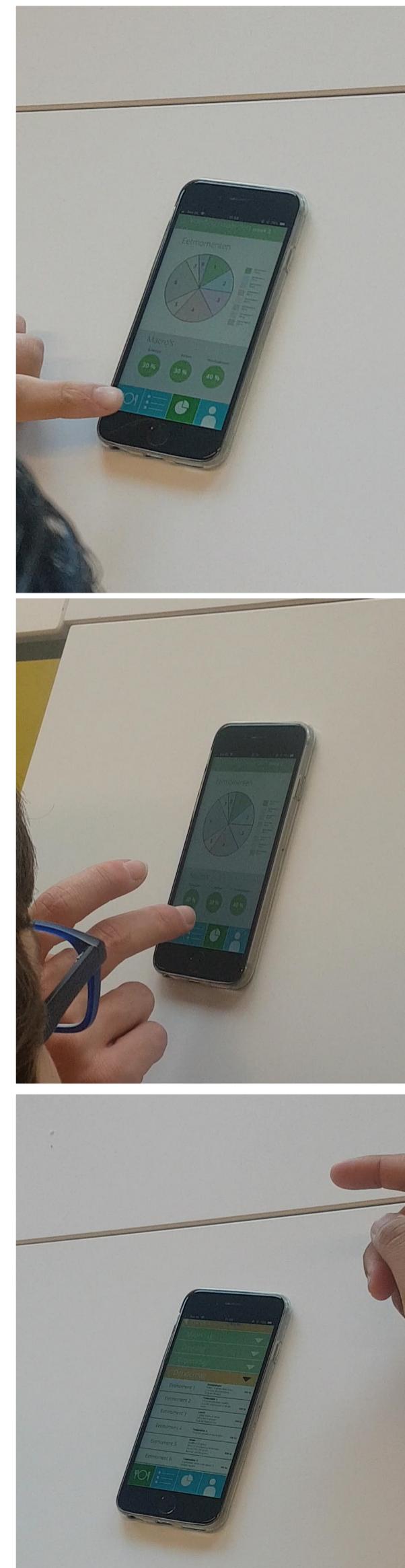
Onze eerste testers vonden dat de deel knop niet helemaal duidelijk werd afgebeeld. Ze konden niet goed begrijpen welke week/dag het nou precies was. Ze waren in de war door de keuzes voor de verschillende kleuren. En ze vonden de icoontjes ook niet helemaal duidelijk. Vooral de icoon die te veel op een 'profiel' icoon lijkt.

Schooltest #2

Ook zij vonden dat het icoontje voor 'tips over koken' te veel op een 'profiel' icoontje leek. Verder vonden zij de kleurenschema voor de weken en dagen, in de agenda, te onduidelijk. En vinden dat wat er al geweest is, niet zichtbaar hoeft te zijn.

Docenten

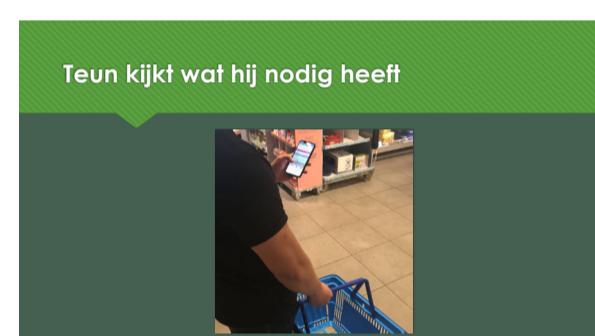
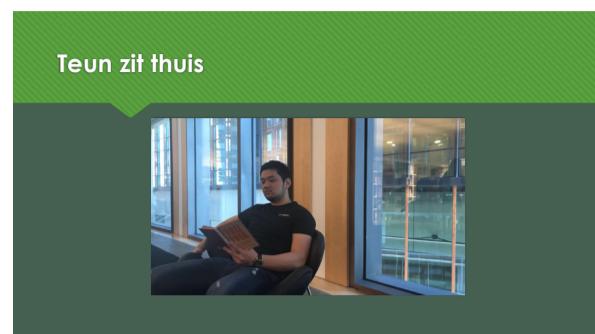
De docenten hadden ons vooral een tip gegeven over 'user needs & user wants'. We hadden nog best wel veel opties in onze app die wel leuk waren, maar niet echt nodig waren. We moesten dus onze app vereenvoudigen en dan meer gaan focussen op wat de gebruiker echt nodig heeft. We moesten dus alle andere opties los laten.



Screenshot video testen op school.
CMD Student test Fit Food app.



3.3 Storyboard

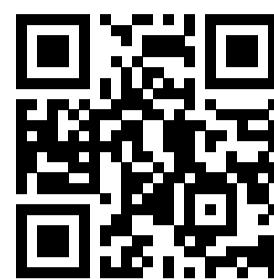




3.4 Testen met doelgroep

3.4.1 Test video

Wachtwoord: Team4teun



3.4.2 Testrapport

Na deze pagina is ons testrapport toegevoegd.



3.5 Iteratie app 3

De derde iteratie speelt zich af na de derde en vierde test die uitgevoerd zijn met studenten uit andere klassen en andere sporters. Hiervoor is de digital prototype gebruikt.

Oude schermen

Tips speciaals voor jou



Voor welke dagen in week 2 wil je boodschappen doen?

Maandag Dinsdag Woensdag Donderdag
Vrijdag Zaterdag Zondag

Boodschappenlijst

Vlees
400 gram kipfilet
600 gram kippendijen
12 plakjes kipfilet

Groente
100 gram broccoli
400 gram snijbonen

Zuur
2000 gram lekkernij

Overige
350 gram havermout
Whey protein (8 scoops)
80 gram linzenzaad
80 gram ongezouten amandelen



Nieuwe schermen

Nieuwe schermen

Tips speciaals voor jou



Conclusie

Voor de uiteindelijke versie willen we graag de app nog meer versimpelen, minder kleur gebruiken en zoveel mogelijk schermen samenvoegen, vooral om z.s.m. bij het boodschappenlijst-scherm te komen aangezien je deze vaak snel nodig hebt als je in de supermarkt staat.



3.6 Conclusie

Deze week zijn we aan de gang gegaan met het testen van het digitale prototype. We hebben eerst getest met andere CMD-studenten die dezelfde sporter hebben. We hadden hier feedback gekregen en we gaan nu de app meer versimpelen, minder kleur gebruiken en zoveel mogelijk schermen samenvoegen. Daarna hebben we getest met 2 sporters uit onze doelgroep, Them en Sander. Uit deze feedback is gebleken dat het boodschappenlijstje goed gevonden wordt en de testers snappen hoe het lijstje werkt. We passen het beginscherm en de deelknop aan en gaan meer user needs in de app verwerken dan user wants.

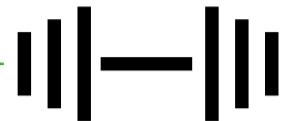
3.7 Samenwerking

- Digital prototype - Door Loïs en Nathan
- Storyboard - Door Justin, Rebecca, Reggie en Dante
- Presentatie - Door Nathan en Dante
- Test opdrachten - Door Rebecca
- Feedback presentatie en testen op school verwerkt - Door Rebecca
- Testen met doelgroep - Door Reggie en Dante
- Testvideo analyse - Door Rebecca
- Bevindingen en Timeline - Door Justin
- Video bewerken - Door Justin
- Flowcharts en keypaths - Door Loïs
- Conclusies en Opmak test rapport - Door Nathan

Het eind is in zicht, de app begint nu serieus zijn vorm te krijgen en ons team was aangenaam verrast toen ons testrapport als voorbeeld in de les werd gebruikt van hoe het **wel** moet. In deze periode hebben we meer individueel gewerkt omdat we ook veel deadlines hadden voor andere vakken. In alle eerlijkheid ging dat toch iets minder goed dan als we als team bij elkaar gingen zitten en zo onze taken volbrachten. Er waren niet hele duidelijke afspraken gemaakt en hierdoor werden taken soms redelijk last-minute volbracht. Wel zijn de deadlines weer behaald en daar kunnen we als team gewoon weer trots op zijn.



Fit Food



Hoofdstuk 4

Hi-fi prototype

- 4.1 Hi-fi prototype
- 4.2 Samenwerking
- 4.3 Overige bijlage



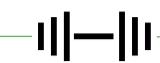
4.1 Hi-fi prototype



Link naar het Hi-Fi prototype
<https://invis.io/BFOZPQOHRXM>



Scherm afbeeldingen van Fit Food Hi Fi app.



4.2 Samenwerking

Eind sprint

- Hi-fi prototype - Door Nathan, Justin en Loïs
- Eind presentatie - Door Dante, Reggie en Rebecca
- Procesboek- Door hele team
 - Dante: Conclusie hoofdstuk 1
 - Reggi : Conclusie hoofdstuk 2
 - Loïs: Conclusie hoofdstuk 3
 - Opmaak door Nathan
 - Overige inhoud: Beschreven in hoofdstukken zelf onder het kopje samenwerking.

Aangekomen bij onze eindsprint hebben wij het voordeel dat wij bij zijn met alle opdrachten. Dankzij onze fijne samenwerking lopen we niet achter en hebben we nu geen enorme stress. Wel moeten we nog eventjes de puntjes op de i zetten in ons procesboek en moeten we het eindproduct nog afronden. Vervolgens moet we alles laten zien in een presentatie van 7 minuten. De laatste lootjes..

Als we samen als team terug kijken op het project zijn we allemaal tevreden. Natuurlijk hadden er dingen beter kunnen gaan maar in het geheel hebben we allemaal hard gewerkt en goed werk geleverd. Daarbij hebben we veel van elkaar kunnen leren en hebben we ondervonden hoe het is om samen in een team te werken aan een app. We begrijpen de processen die je moet doorlopen om tot een eind resultaat te komen.

We hebben allemaal nuttige feedback gegeven en gekregen waardoor we individueel straks sterker staan in het volgende team project. In het volgende team project kunnen we dan ook laten zien dat we daadwerkelijk zijn gegroeid op onze leerdoelen.