**솔루션 해결방안**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 목적 | 식욕변화를 두가지로 나누면 식욕이 저하되거나 왕성하는 걸로 나눌 수 있다. 사용자가 겪고 있는 상황을 설정하면 그에 맞는 서비스를 제공한다 |
| 개요 | 임신 중에 급격한 식욕변화를 겪는 임산부들을 위한 맞춤형 케어서비스. |
| 임신에 따른 식욕케어 서비스 | 세부내용 | 식욕이 저하된 경우는 보통 임산부가 입덧을 할 때 발생되는 구토, 두통으로 식욕 감퇴가 동반된다고 한다. 그렇다고 식사를 하지 않게 되면 영양분을 섭취가 어려워 지고 그로인해 뱃속에 있는 아이에게 영양분을 제대로 전해주지 못해 안좋은 영향을 끼칠 수 있다. 일반적으로 식욕을 살리기 위해선 운동, 식용증진을 돕는 음식을 섭취, 입덧완화에 좋은 음식을 섭취를 해야 한다. 하지만 활동적인 운동과 자극적인 음식을 임산부들에게 좋지 않으므로 임산부 맞춤형 운동법과 음식들을 제공한다. 스트레칭같은 경우는 각 임신 주기에 맞는 운동법을 제공한다.  사람, 여자, 앉아있는, 타기이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명  ‘통증잡는 탱크 스트레칭’ 어플 출처  위 사진과 같이 단계별로 스트레칭을 따라할 수 있도록 진행한다. 또 식욕이 없는 임산부들을 위해 엽산, 철분 칼슘등이 풍부한 음식을 주기적인 배송해주는 서비스를 제공한다. 엽산이 풍부한 토마토, 단백질, 캄슘이 풍부한 미역, 멸치 등을 임산부 기호에 맞게 배송한다.  반면 식욕이 왕성한 경우는 흔히 ‘먹덧’이라고 하는데 임신하게 되면 뱃속 아기에게 영양분을 분배로 생기는 저혈당증상으로 생긴다고 한다. 아이에게 영양분이 잘 공급되면 좋긴 하지만 불필요한 지방축적과 고 콜레스트롤을 유발할 수 있다. 이를 조절하기위해 ‘먹덧 임산부 식단 캘린더’ 서비스를 제공하는 것이다. 먹덧의 폭식을 완화하기 위해서는 적게 자주 먹는 것과 식사 사이에 간식을 먹는 것이다. 이를 식단 캘린더로 설정하여 어떤 음식을 먹을 지 알려주어 불필요한 폭식을 완화할 수 있도록 도운다.  텍스트이(가) 표시된 사진  자동 생성된 설명  임산부 식단 캘린더 예시(출처: <https://blog.naver.com/flowermoon53/220184937251>  )  또한 음식을 가서 먹거나 시켜먹을 때 주문할려는 음식에 대한 영양분을 분석해주고 임산부에게 도움이 되는지 영양분 분석을 해주는 기능을 제공한다.  예를 들어 ‘소갈비찜 1인분(250g)’을 입력하면  - 탄수화물 : 13.14g  - 단백질 : 49.86g  - 지방 : 26.96g  - 당류 : 4.32g  - 나트륨 : 753.63mg (기준보다 +200mg 높습니다.)  - 콜레스테롤 : 141.48mg (기준보다 +31mg 높습니다.)  - 포화지방산 : 10.33g  - 트랜스지방 : 1.07g  결과: 고객님에게 적합한 음식입니다. 다음 식사는 나트륨, 콜레스테롤성분이 적은 음식을 섭취하시길 권장합니다.  위 글과 같이 식단을 조절할 수 있도록 도와주는 서비스를 제공한다. |