



# FARSIGHT

**Michele Balena**

**Camilla Balzarotti**

**Caterina Cardenas**

**Lorenzo Cecchettini**

**Matilde Restelli**

# NEEDFINDING



# DOMINIO DI INTERESSE

Le possibili criticità e disagi degli studenti del Politecnico di Milano nell'ambito della preparazione e organizzazione del pranzo in ateneo



## SCELTO PERCHÉ

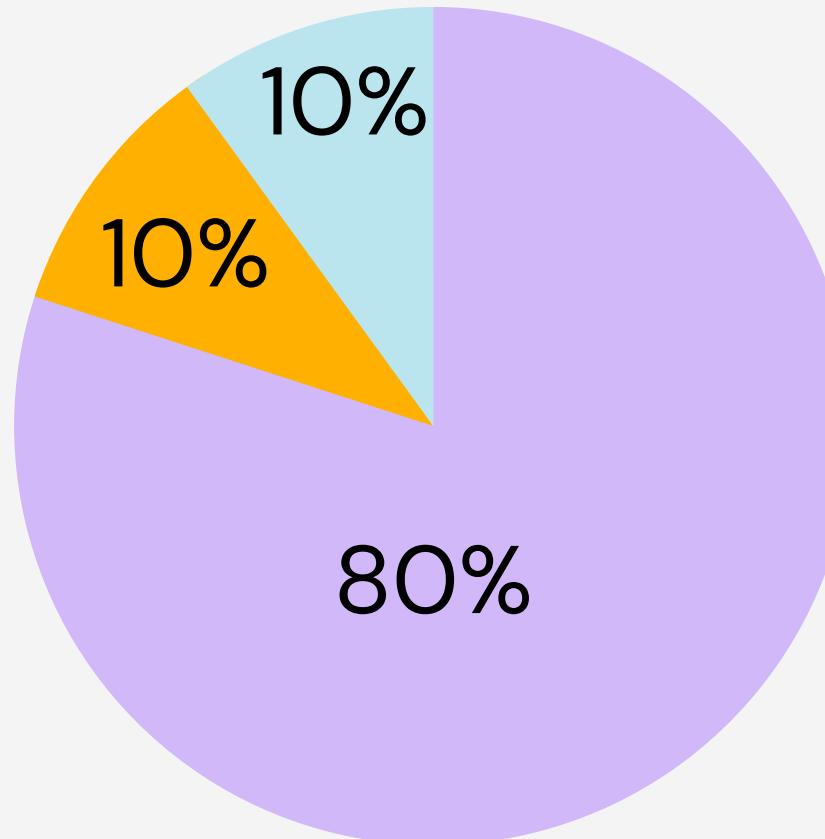
Si tratta di un aspetto importante della quotidianità nel campus che tutti gli studenti vivono in prima persona ma presenta anche dei punti critici che potrebbero e dovrebbero essere migliorati. Inoltre, essendo il gruppo composto in buona parte da pendolari e per l'altra parte da studenti fuorisede, è sembrato naturale partire da un aspetto della vita quotidiana che tocca un po' tutti noi.

# I PARTECIPANTI

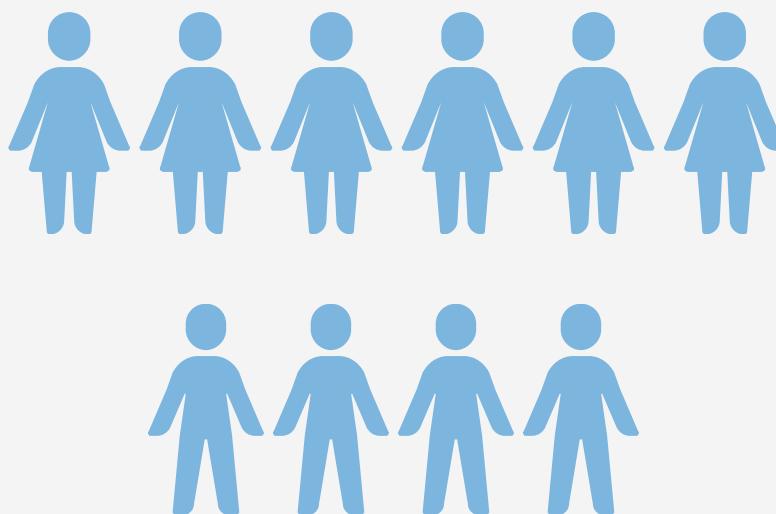
Fascia d'età

**18-25  
anni**

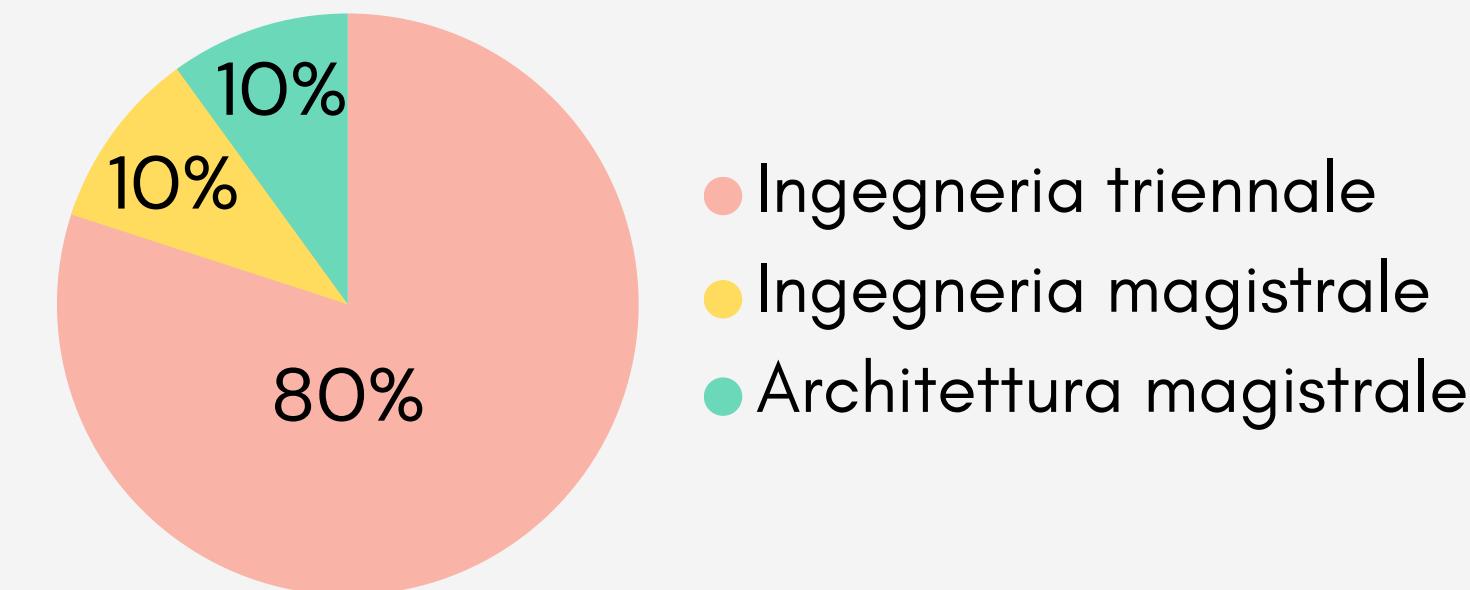
Pause pranzo trascorse al Politecnico



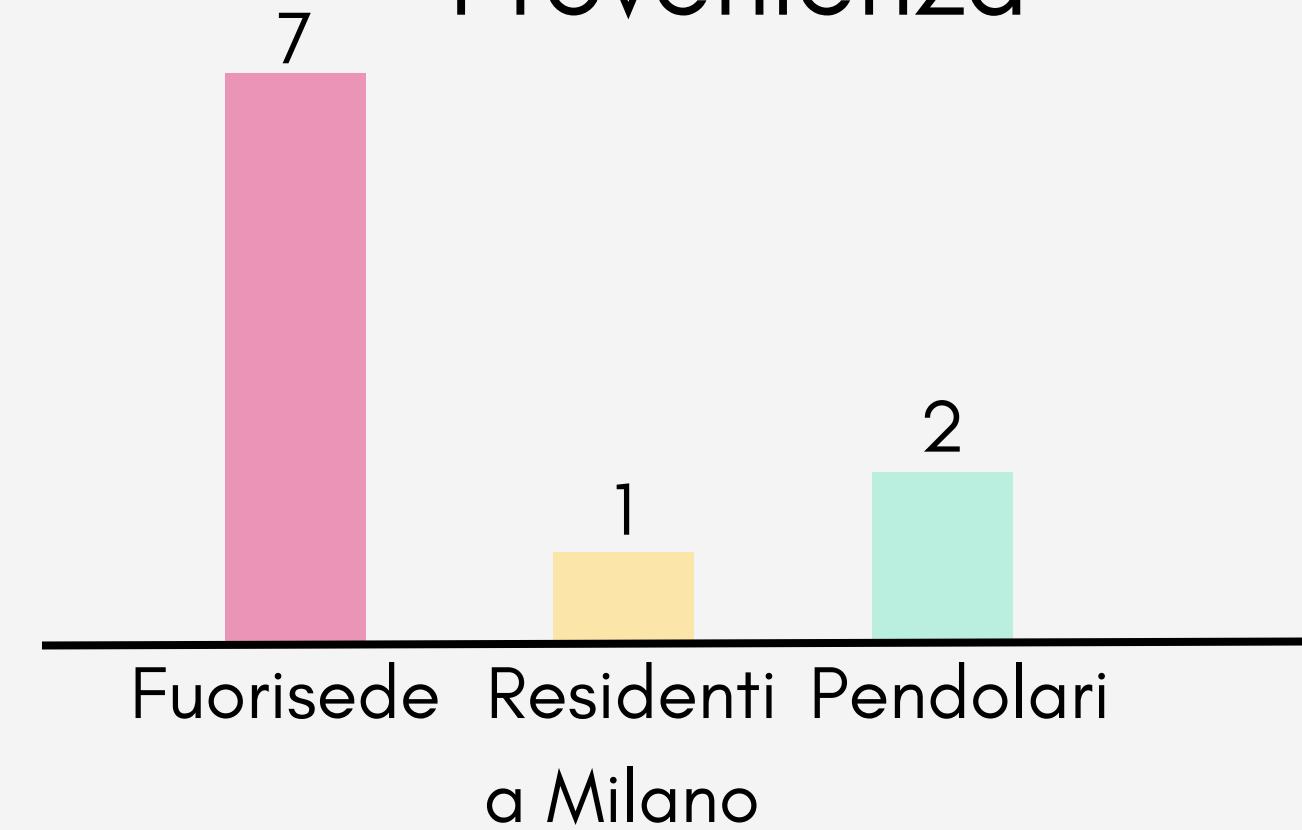
Genere



Corso di laurea



Provenienza



- Dal lunedì al venerdì
- 4/5 giorni
- Anche nel weekend

# UTENTE ESPERTO

Studente che ha dimostrato un'ampia conoscenza del campus, dell'offerta alimentare delle mense e dei punti di ristoro limitrofi e cucina il proprio pranzo tutti i giorni, seguendo un piano alimentare stabilito da un dietologo



# UTENTI ESTREMI

- Coloro che cucinano il pranzo tutti i giorni cercando ispirazione da ricette online, in modo metodico
- Di qui indicati come utenti E1, E2 ed E3



# ON-THE-SPOT INTERVIEW

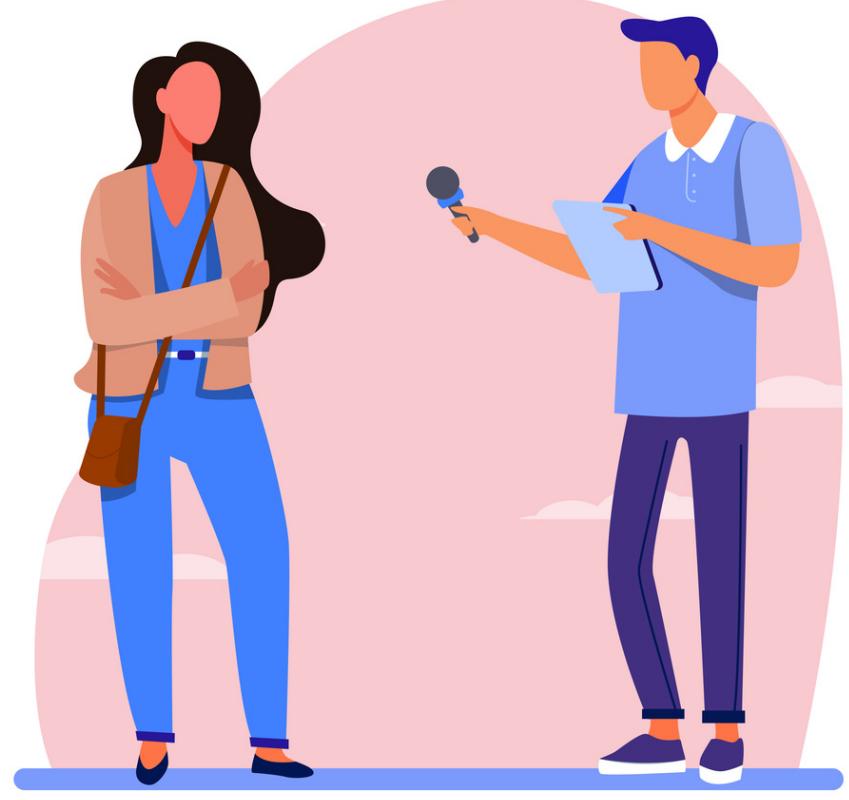


- Per aumentare l'affidabilità dei dati raccolti gli intervistati provengono per una percentuale limitata dal network sociale, mentre per la maggior parte è stata scelta la modalità in-the-spot interview
- Le interviste sono state condotte in giro per il campus, specialmente all'aperto, cercando di creare un ambiente tranquillo e riservato, in cui l'intervistato potesse sentirsi a proprio agio
- Il gruppo è stato suddiviso in tre sottogruppi da due persone, così da discernere i ruoli tra l'intervistatore e colui/colei che invece prende appunti e registra l'intervista usando il cellulare

# L'INTERVISTA

## DOMANDE DI BACKGROUND

1. Sei uno studente fuorisede, pendolare oppure vivi in città?
2. Cosa studi?
3. Che anno stai frequentando?
4. Quanto tempo ci metti ad arrivare al Campus?



## DOMANDE RIGUARDANTI IL PROGETTO

5. Di solito passi la tua pausa pranzo al Politecnico? Quanto spesso?
  6. Come trascorri la tua pausa pranzo in ateneo?
    - Hai incontrato problemi/disagi durante la pausa pranzo? Se sì quali?
  7. Come vivi la convivialità con i tuoi amici del pranzo al Politecnico? Quali sono le vostre abitudini?
- Se pranza con gli amici:
- Ritieni che le abitudini alimentari per il pranzo in ateneo dei tuoi amici/colleghi ti influenzano o possono influenzarti in qualche modo?
  - Se tutti si cucinano il pranzo vi scambiate ricette? A volte qualcuno cucina qualcosa e la porta per tutti?

- Se pranza da solo:
  - Ritieni ci sia qualche motivo in particolare per cui mangi da solo?
- 8. Soffri di qualche intolleranza alimentare? Se sì:
  - Quali alimenti devi evitare?
  - Ti comporta delle limitazioni in ambito sociale? mangiare insieme ai tuoi amici?
  - In zona dell'ateneo (nelle mense o anche nei punti di ristoro limitrofi) sono in vendita dei pasti che tu puoi consumare?
  - Devi sempre cucinarti il pasto da casa?
  - Hai amici/colleghi con la/e tua/e stessa/e intolleranza/e?

9. Devi evitare qualche alimento per cause religiose? Se sì :

- Riesci a trovare delle valide proposte alimentari o gastronomiche nei servizi di mensa del Poli o nei locali limitrofi?
- Hai degli amici/colleghi della tua stessa religione? Se sì, ti è utile sapere cosa mangiano loro?

10. Segui un regime particolare di alimentazione? se si riesci a seguirlo anche pranzando in ateneo?

- Riterresti utile sapere cosa mangiano le persone con il tuo stesso regime alimentare?

11. Quali sono le tue abitudini alimentari per il pranzo in ateneo? Ti porti un pasto da casa oppure compri qualcosa qui?

● Se compra il pranzo:

- Cosa ti porta a comprare il tuo pranzo qui in ateneo? (anzichè portartelo da casa?)
- Dove compri il tuo pranzo?

● Se prepara il pranzo a casa:

- Quanto spendi abitualmente?
- Cosa mangi di solito in università? Lo ritieni salutare? Ti piace?
- Ti è capitato di portarti il cibo da casa in passato?
- La scelta di comprare il pranzo piuttosto che prepararlo a casa è volontaria o imposta da esigenze particolari?
- Cosa ti porti per pranzo? (sono sempre le stesse cose?)
- Come ti organizzi per la preparazione del pranzo? (quando viene preparato, solo per te o anche per i coinquilini)
- Hai mai problemi riguardanti lo spazio dove cucini?
- Quali sono le tue preoccupazioni principali quando devi scegliere cosa cucinare?
- Hai mai problemi riguardanti la spesa al supermercato in funzione dei pranzi in ateneo?
- Come e dove consumi il tuo pasto in ateneo? Hai abbastanza tempo per farlo? Hai problemi con i microonde?
- Quanto spendi abitualmente?

12. Hai sempre delle idee per cosa cucinarti o diventa monotono?

13. Hai mai seguito una ricetta da un sito online o un'applicazione?

● Se sì:

- Pensi possano essere un buon modo per capire cosa mangiare?
- Riesci facilmente a trovare una ricetta che soddisfi i tuoi desideri?
- Trovi facilmente ricette che siano semplici, veloci e adatte alla vita universitaria?
- Pensi siano un buon modo per iniziare a mangiare in maniera sana ed equilibrata?
- Hai mai problemi quando devi seguire i passi di una ricetta? (es. non capire cosa bisogna fare, scoprire solo alla fine che avresti dovuto preriscaldare il forno)
- Riesci a pensare ad un difetto di questi sistemi?

● Se no:

- Hai mai considerato l'idea di usarne uno?
- Qual è il motivo per cui non lo fai?

# ANALISI TEMATICA

**Quali fattori influenzano  
la pausa pranzo degli  
studenti?**

## OVERVIEW

- OVERCROWDING
- SPECIFICI BISOGNI ALIMENTARI
- ABITUDINI DI AMICI E COLLEGHI UNIVERSITARI
- COMPRARE O CUCINARE A CASA
- PRIORITÀ NELLA PREPARAZIONE DEL PRANZO
- IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE SALUTARE
- MONOTONIA DEI PASTI CUCINATI
- UTILIZZO DEL WEB

● La grande quantità di studenti al Politecnico durante la pausa pranzo porta alla creazione di lunghi tempi di attesa per accedere a tutti i servizi riguardanti l'esperienza del pranzo

↓ tra i problemi riscontrati

● Eccessiva fila e tempi d'attesa alla mensa, nei bar, ai distributori automatici dell'università e nei punti di ristoro limitrofi al campus (80% degli intervistati)

→ rappresenta uno dei motivi principali per cui gli studenti intervistati portano il pranzo da casa

● Difficoltà nel trovare spazi adatti dove pranzare con gli amici (100% degli intervistati)

→ in particolare viene prediletta l'aria aperta

“Ho trovato problemi nel trovare posti in cui fare la pausa pranzo; vorrei non trascorrerla in aula essendo che ci sto il resto del tempo”

Utente D

“Passando l'intera giornata in aula, almeno durante la pausa pranzo vorrei evitare di restarci. Sarebbe bello avere altri spazi dove poter pranzare oltre alla mensa però spesso le panchine e i parchi sono occupati”

Utente Esperto

# OVERCROWDING

“I lunghi tempi di attesa e le file mi spingono a portare il pranzo da casa per evitare di trascorrere tutta la mia pausa pranzo in coda”

Utente B

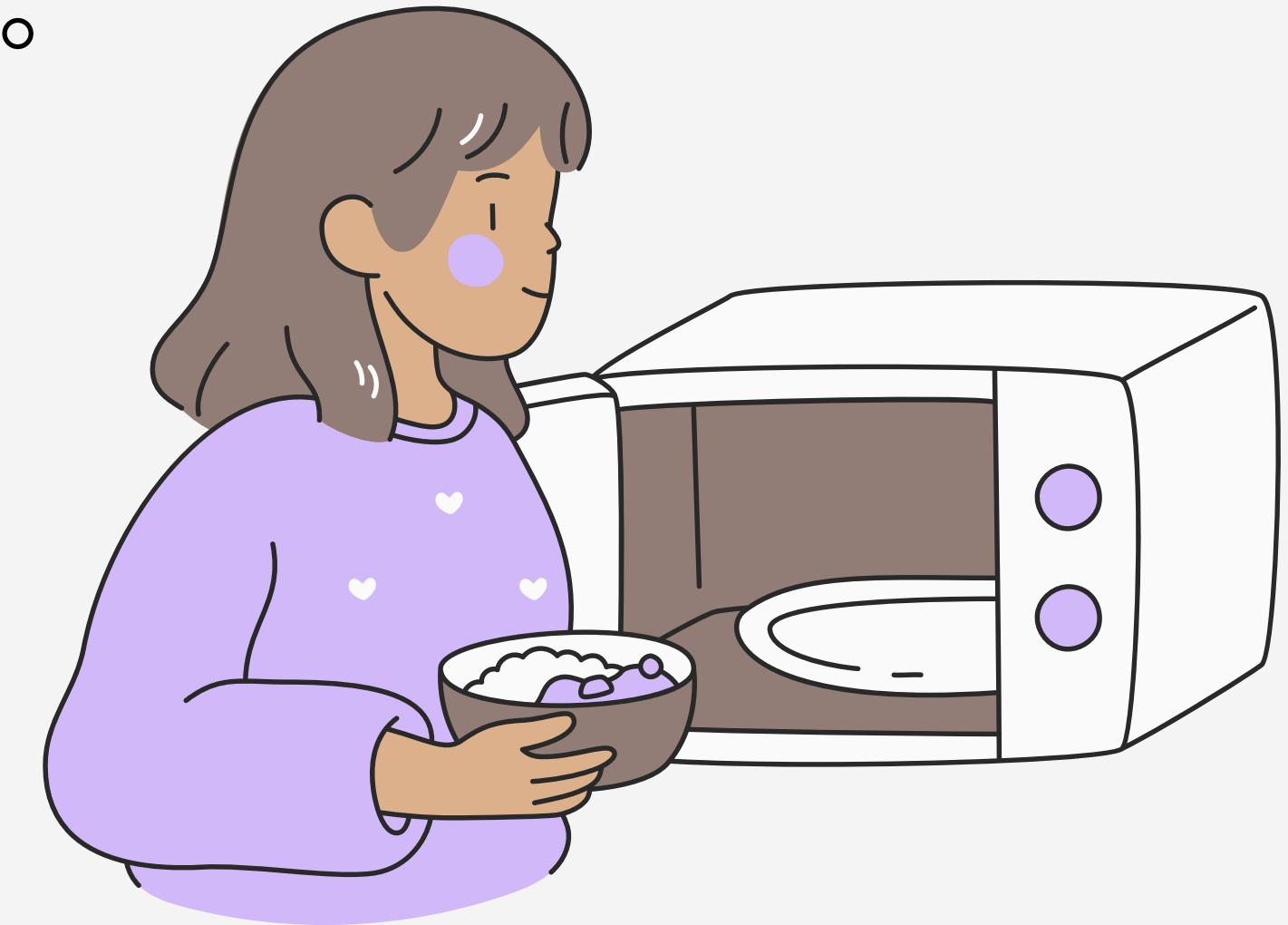


designed by freepik

## Lunga fila e tempi di attesa ai servizi microonde dell'ateneo

Utente E1

"La lunga fila ai microonde mi porta a cercare di portarmi sempre un pasto che possa essere consumato freddo per evitare di passare la mia pausa pranzo in coda"



"I microonde sono pochi e sono sempre presi di assalto nelle ore del pranzo, ciò mi porta a cercare sempre di portarmi un pasto freddo"

Utente B

# SPECIFICI BISOGNI ALIMENTARI

- 3 intervistati su 10 soffrono di particolari intolleranze alimentari oppure di restrizioni religiose nell'ambito alimentare
- Questo li spinge a cucinarsi il pranzo da soli, a dover fare molta più attenzione agli ingredienti delle ricette, minando così la varietà del proprio menù

“Sono intollerante allo zucchero in maniera marcata, un bel 9 su 10. Questo ormai da anni e mi sono abituata a seguire un particolare regime alimentare, visto che lo zucchero si trova in molti alimenti comuni. Nel campus faccio fatica a mangiare in mensa in quanto sento i sapori molto salati (causa secondaria della mia intolleranza) e non trovo nulla di salato per una possibile merenda”

Utente B

“Ho restrizioni alimentari dovute al mio credo religioso. Non conosco l'offerta alimentare dell'ateneo per valutarne la completezza, visto che non ho mai provato nulla al Politecnico perché non ne ho bisogno, mi porto sempre qualcosa o al massimo lo prendo al supermercato qui vicino”

Utente E2



# LE ABITUDINI DI AMICI E COLLEGHI UNIVERSITARI

- La totalità degli intervistati afferma di trascorrere la pausa pranzo in ateneo con il loro gruppo di amici
- Nel 60% dei casi questo momento di convivialità e condivisione porta ad un'interazione e uno scambio di abitudini alimentari, ricette e idee



“Con i miei amici parlo di cibo molto più spesso di quanto mai avessi immaginato. Molte volte condividiamo ricette e siamo sempre incuriositi dai pranzi cucinati dagli altri. Io ho insegnato loro a cucinare l'hummus mentre un mio amico ci condivide spesso le sue ricette di panini gourmet. Precedentemente io non mangiavo mai tanti alimenti che grazie a loro ho integrato nelle mie abitudini.”

Utente E1

# COMPRARE O CUCINARE A CASA?

- Il 100% degli intervistati decide solitamente di portarsi il pranzo da casa e di fare qualche eccezione comprando solo in situazioni particolari

- Fattori economici
- Di bilanciamento energetico e salutare del pranzo
- Per seguire un particolare regime alimentare

- La scelta di comprare occasionalmente è dettata dal poco tempo o voglia di cucinare oppure dalla mancanza di idee



“Mi costa meno portarmi il cibo da casa, se costasse meno la mensa probabilmente considererei la possibilità di mangiare lì”

Utente A

Utente Esperto

“Il primo anno ha frequentato spesso la mensa ma con il tempo ha capito che i pasti sono troppo grassi e con qualità discutibile, sia per il sapore che per la qualità degli alimenti. Ad oggi, in zona non esiste un servizio che mi permetta di mangiare in modo sano, in accordo con il mio regime alimentare.”

# PRIORITÀ NELLA PREPARAZIONE DEL PRANZO

- Il 90% degli intervistati che si portano il pranzo da casa dichiara di cucinarlo la sera precedente → per i fuorisede spesso con i coinquilini

“Per me cucinare è pesante. Ci vuole molta forza di volontà ma cerco di cucinarmi sempre il pranzo la sera prima. Grazie a questo sacrificio sento di avere più energie per la giornata, ne vale la pena”

“Solitamente mi porto insalata, pasta, cous cous, cerco di variare il più possibile e di non portarmi cose che andrebbero riscaldate per non dover usare il microonde”

Utente C

- Velocità di preparazione
- Evitare l'uso dei microonde per l'affollamento e le scarse condizioni igieniche
- Ricerca della varietà e qualità del cibo unita alla non laboriosità della preparazione per non sporcare la cucina



# IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE SALUTARE

"A pranzo evito sempre ci portare dei carboidrati, spesso non mi saziano adeguatamente e mi mettono troppo sonno per seguire la lezione successiva. Cerco di portare dei secondi piatti composti da proteine (animali o vegetali) e un contorno di verdure"

Utente B



- Il 50% degli intervistati evidenzia come per sostenere una giornata intera al politecnico abbia bisogno di un pasto energetico, sano e ben bilanciato
- Viene prestata anche attenzione alla pesantezza dei piatti visto che devono seguire delle lezioni al pomeriggio
- Alcuni soggetti praticano sport e allenamento regolare e questo li spinge a cercare di seguire un regime alimentare proteico più o meno specifico

# MONOTONIA DEI PASTI CUCINATI



"Allenandomi in palestra al politecnico cerco di seguire un regime alimentare che mi dia un giusto apporto di proteine. Non sempre mi riesce facile, sia per pigrizia che per mancanza di idee. Mi piacerebbe molto poter parlare e prendere spunto con altri studenti come me che vorrebbero o stanno seguendo questo regime"

Utente E1

"Cerco un po' di adattarmi con quello che trovo in casa in quel momento, quindi spesso le scelte sono abbastanza vincolate, per questo vorrei provare altre ricette anche se faccio fatica a trovare idee "più particolari" che non richiedano troppo tempo"

Utente F

↓ per questo

# UTILIZZO DEL WEB



- Il 70% degli studenti intervistati hanno dichiarato di aver provato ad utilizzare il web in cerca di ricette, idee o ispirazioni sulla cucina e a volte specificatamente per il pranzo da portare all'università

“Spesso cerco un video su Youtube e lo seguo passo a passo ma se non ci fossero queste informazioni online mi troverei abbastanza in difficoltà”

Utente G

“Seguo su vari social delle figure di influencer che magari usino poco zucchero o che concentrino le ricette su alimenti che prediligo per avere più idee”

Utente B

# MUST-HAVE

- Presenza nella descrizione della ricetta la quantità da utilizzare per ciascun ingrediente per non dover andare a vedere ogni volta la sezione apposita (studente F),
- Gif/animazioni per mostrare i movimenti da seguire poiché vengono utilizzati spesso termini tecnici sconosciuti (studente E2)
- Sezione commenti

“Mi è capitato che dalle foto/video il cibo sembrasse in un certo modo e poi invece fosse tutt’altro, per evitare ciò guardo sempre prima i commenti”

Utente C

Utente E1

# CRITICITÀ

- Scarsità di ricette che tengano conto di un basso tempo di preparazione, del costo di un pasto, delle limitate capacità in cucina e della necessità di un pasto spesso consumabile freddo
- Formato spesso non chiaro
- Mancanza di indicazioni esplicite su alternative per coloro che hanno restrizioni alimentari

“Trovo poche ricette che siano semplici e immediate per la vita di noi studenti. Io non sono molto in grado di cucinare e spesso trovo solo ricette difficili o eseguite da cuochi professionisti. Penso che sarebbe un grande aiuto poter confrontarmi con altri studenti nella mia stessa situazione e con i miei stessi bisogni”

- Inoltre gli studenti intervistati con maggiori capacità culinarie o maggior interesse nella cucina avrebbero piacere e desiderio di condividere le loro ricette, esperienze, idee e abitudini con i loro colleghi

“Seguendo io un regime prestabilito da tempo sono ormai abituato e ho esperienza in cosa mangiare. Mi piacerebbe quindi molto dare idee e consigli a chi vuole iniziare a seguire un’alimentazione sana ed equilibrata”

Utente Esperto



# CONCLUSIONI

Da quanto precedentemente riportato, emerge chiaramente il bisogno degli studenti di un modo efficace ed efficiente per trovare ricette sane, veloci e adatte alla vita universitaria. L'obiettivo, dunque, è ricercare una soluzione focalizzata sulle necessità degli studenti che possa assisterli ed aiutarli nell'organizzazione delle proprie abitudini alimentari, così da migliorare l'esperienza della pausa pranzo in ateneo.