



STUDENTEN EN HUN VOEDINGSPATRONEN

Studenten op kot en thuis.

Ons onderwerp gaat over het redesignen van de PXL catering app. We willen recepten toevoegen voor studenten om gezonder te eten. Hierbij gaan we eerst onderzoeken wat studenten eten en als ze gezond eten of niet en waarom.

Liam Vranken, Bo Wauters,
Vasiliki Kallis, Noortje Moelans

Inhoud

Research.....	2
Research plan:.....	2
Doelen	2
Assumpties:.....	2
Doelgroepen:	2
Interview vragen voor de studenten	3
Samenvatting van de Interviews.....	6
Intro.....	6
Doelen	6
Assumpties:.....	9
Samenvatting interviews	9

Team

Ons teams bestaat uit 4 personen.

Bo gaat zich richten op noteren, plannen, communicatie tussen de groep en design. Liam gaat een beetje de leiding opzich nemen en iedereen aansturen, coachen en zorgen dat de deadlines worden behaald en ook wireframes + design. Noor gaat vooral zich richten op design en research (ze is nieuw en wij gaan haar goed aansturen zodat ze alles goed kan meevolgen) en een beetje all-round doen. Vasiliki gaat eerder helpen met inspiratie en het nadenken van alles met daarbij analyse van alles, en daarnaast ook coaching van de groep. Ook zal zij zich toespitsen op het design en eventuele bijkomende taken. Iedereen gaat elkaar ondersteunen en coachen.

Research

Research plan:

Doelen

- Maken kotstudenten zelf eten (ochtend, middag, avond)?
- Eten studenten die niet op kot zitten gezonder of niet?
- Hoe kunnen we studenten bewuster laten omgaan met voeding en hun eetpatroon?
- Wat willen studenten nog meer zien op de app van PXL?
- Ervaren de studenten de catering op de campus als positief of negatief?
- Hoe beïnvloedt het kookgedrag van studenten t.o.v. hun studies in een examen omgeving?
Is dit positiever door zelf te koken of door gebruik te maken van de catering?
- Hoe gemakkelijk vinden studenten informatie over gerechten terug in de app?
- Wat zijn de grootste minpunten van de app?
- Wat zijn de goede punten over de app?
- Is het voedingspatroon van studenten gezond of ongezond?

Assumpties:

- Kotstudenten koken vaker één of twee maaltijden per dag
- Kotstudenten eten gezond.
- Studenten vinden de PXL- catering gezonder dan voorbereide maaltijden bij de winkel.
- Studenten die op kot koken, zijn zich vaker bewust van hun eetpatroon.
- Studenten die thuis koken zijn zich minder bewust van hun eetgedrag dan diegenen die op kot zitten.
- Vers bereide maaltijden zijn prefererend voor studenten dan gekochte maaltijden.
- Kotstudenten eten niet altijd even gezond (situatie gebonden).
- Informatie is makkelijk op te halen, maar er ontbreken belangrijke elementen.

Doelgroepen:

- Kotstudenten die koken.
- Studenten die thuis koken.
- Studenten die nog niet zelf koken op kot of thuis

Interview vragen voor de studenten

Intro

- Wat is jouw naam?
- Wat is jouw leeftijd?
- Welke opleiding volg je?
 - In welk traject?
- Zit je op kot, woon je thuis of alleen?
 - Ben je tevreden met de afstand tussen jouw woonplaats/kot en de campus?
- Hoeveel maaltijden eet je op een dag?
 - Waarom x aantal?
 - Maak je deze maaltijden zelf klaar of niet?/ Hoeveel van deze maaltijden maak je zelf klaar?
 - Durf jij te zeggen dat jij gezond eet?
 - Waarom wel?
 - Waarom niet?
- Hoe vaak eet je op de campus/ maak je gebruik van de catering?
 - Hoe vaak op kot/ thuis/ in de stad?

Hoofddeel

Algemeen

- Welke maaltijden geven jouw voorkeur? (diepgevroren, klaargemaakt/ zelf vers bereid)
 - Indien vers bereid: Bereid je liever koude of warme maaltijden?
 - Waarom kies je hier (niet) voor?
- Hoe bewust ben je je van de verhoudingen tussen de ingrediënten die in jouw gerechten zitten?
 - Waarom?
- Wat is jouw visie op de voedselkwaliteit van de PXL- catering?
 - Wat zou je hieraan willen verbeteren?
- Hoe bewust ben je je van de prijs per maaltijd die je zelf bereidt of op de campus eet?
 - Hoeveel invloed heeft dit gehad op jouw leefstijl?
- Merk je dat letten op jouw eetgewoontes een meerwaarde biedt t.o.v. studeren?
 - Wat valt je precies op?
 - Welke meerwaarde biedt dit?
 - Wat zou je nog kunnen toevoegen of weglaten om dit te verbeteren?
- Hoe vaak doe je aan mealprepping?
 - Welke gerechten kook je zoal?

Thuis

- Hoe vaak kook je thuis?
 - Moet je hiervoor telkens naar de winkel?
 - Zo ja, hoe vaak ga je inkopen? Waarom verkies je deze methode?
 - Zo nee, Hoe vaak ga je inkopen? Waarom ga je niet vaak naar de winkel?
- Waarom vind je het juist leuker om thuis te koken?
- Welke invloed heeft de examenperiode op jouw eetpatroon?
 - Indien veel invloed: Hoeveel maaltijden komen erbij?
 - Indien kleine invloed: Welke zijn deze kleine veranderingen?
 - Hoe ga je ermee om?
 - Wat moedigt je aan om de goede gewoontes aan te houden? / Waardoor is het moeilijk om slechte gewoontes te onderdrukken?
- Hoe vaak plan jij jouw maaltijden?
 - Door welk middel?
 - Gebeurt dit via een app, zelf, door iemand anders of niet?
-> Welk gevoel geeft dit aan jou? (Meer/ minder controle?)

Kot

- Waarom kook je liever op kot?
- Hoe vaak kook je op kot?
 - Ga je zelf naar de winkel hiervoor?
 - Zo ja, hoe vaak ga je naar de winkel en waarom verkies je deze methode?
 - Zo nee, hoe vaak ga je naar de winkel en waarom ga je niet vaker naar de winkel?
- Wat zou een reden kunnen zijn waarom je liever niet op kot zou willen koken

APP

- Hoe vaak per week/ maand gebruik je de catering app?
 - Waarom geeft dit (niet) jouw voorkeur?
- Wat vindt je goede elementen aan de app?
 - Kan je voorbeelden geven waarbij deze (dagelijks of wekelijks) van toepassing zijn?
- Welke zijn de minder goede elementen van de app?
 - Waarom zie je deze als negatief?
- Welke elementen zou je willen verbeteren aan de app?
- Wat zou een ideale catering app bevatten volgens jou?

Slot

- Hoe denk jij dat het eetpatroon t.o.v. studenten thuis en die op kot zijn verschilt?
 - Waarom denk je dit?
- Wie denk jij dat gezonder eet, kotstudenten of studenten die nog thuis wonen?
 - Waarom denk je dit/ ben je daar zeker van?
- Zou jij graag willen switchen met iemand die op kot zit?
 - Waarom zou je dit wel/niet willen?
 - Wat lijken jou de voor-/nadelen van op kot te zitten?
- Hoe zie jij de evolutie van de catering binnen 5 jaar?
- Welke verbeteringen zie je graag op dit moment ontwikkelen in de catering?
- Is er nog iets dat u zou willen toevoegen?

Samenvatting van de Interviews.

Het is een samenvatting dat antwoord geeft op de doelen van het research plan.

Intro

We hebben 5 studenten geïnterviewd: 2 mensen op kot en 3 mensen thuis.

Dave, Mirte, Jana, Aaron en Louise

Mirte en Louise hadden liever niet dat ze opgenomen werden, omdat ze een spraakstoornis hebben, dus hebben wij dit gerespecteerd.

We hebben 2 IT-studenten, L.O. Leerkracht, Psychologie en AR- support

De meeste studenten eten 3 tot 6 maaltijden per dag waarvan tijdens de examenperiode dit meestal minder is. We zien dat 3 mensen wel gezond eten en hiervan bewust zijn waarvan 2 op kot en 1 student thuis en 1 student die liever snelle maaltijden eet en dus minder gezond eet.

Iedereen van de interviews eet 1 tot 3 keer op de campus omdat het zo uitkomt met hun lessen en ze zijn over het algemeen bewust van wat ze eten, maar kijken niet echt naar de details, zoals bv.: calorieën en koolhydraten,... . Ze gebruiken de app helemaal niet.

Iedereen die thuis leert denkt dat kot studenten slecht eten, maar dit is echter het totaal omgekeerde: kotstudenten zijn heel erg bezig met hun eten om gezond te leven.

Tegenstrijdig, is dit ook afhankelijk van student tot student, wanneer ze verkiezen om juist gezonder of ongezonder te eten.

Doelen samengevat

- **Maken kotstudenten zelf eten (ochtend, middag, avond)?**
 - De meeste studenten maken zelf hun eten klaar, dit 2-3 keer per week. De anderen krijgen voor 2 tot 3 dagen maaltijden van thuis mee of gaan naar de catering om te eten. Iedereen eet of maakt ook 1 warme maaltijd op een dag. Een koude maaltijd maakt niemand(koude schotel), omdat het te veel tijd kost. De studenten gaan ook zelf naar de winkel om ingrediënten te koken.
 - Nog een redenen waarom kotstudenten zelf koken is omdat ze dan vrijheid hebben en alleen eten maken of met hun kotgenoot.
- **Eten studenten die niet op kot/niet op kot zitten gezonder of niet?**
 - De meesten die op kot zitten letten toch wel goed op hun eten. Ze doen dit voor hun eigen of voor hun sport. Er wordt niet gekeken naar de calorieën, buiten één iemand wie hier echt heel bewust mee bezig is.
 - De redenen is vooral omdat het thuis meestal gezonder is (ligt aan de situatie thuis natuurlijk) maar over het algemeen denken ze wel allemaal dat thuis gezonder is, sinds ze geneigd zijn om gezonder te eten.
 - 1 studente danst op een hoog niveau en zij let hier dus echt wel heel goed op.
 - We hebben ook een leerkracht L.O in opleiding en hij eet ook gezond met proteïne snacks tussendoor. Hij maakt zelf ook 1 maaltijd per dag klaar altijd. Thuis eet hij ook meer pescatarisch dan op school.

- **Hoe kunnen we studenten bewuster laten omgaan met voeding en hun eetpatroon doormiddel van de app/catering?**
 - Door recepten die weinig tijd kosten en gezond zijn in de app te zetten.
 - Prijzen tonen op de app.
 - Goedkopere, gezondere maaltijden aan te bieden op de catering.

- **Wat willen studenten nog meer zien op de app van PXL?**
 - Menu's per dag zien + prijs.
 - Vers gemaakt of niet.
 - Suggesties geven die de school klaarmaakt: een top 3. Hier kunnen wekelijks studenten een vote zetten en deze wordt dan die dag in de week klaargemaakt.
 - Reserveer optie van stoelen.
 - Tafels ergens rapporteren die vuil zijn om schoongemaakt te worden.
 - Recepten die weinig tijd kosten voor in de examenperiode of doorheen het jaar.

- **Ervaren de studenten de catering op de campus als positief of negatief?**
 - Iedereen ervaart de catering wel als positief – bij broodjeszaak en de catering zelf mogen ze wel meer reclame maken voor gezondere dingen. Ze zouden meer reclame moeten maken voor de gezondere gerechten en dit zeker bij de broodjeszaak en de automaten met chips wegdoen door deze te vervangen met gezonde voeding, alsook meer variatie bij vegetarische porties waarbij de frieten vervangen worden door gezondere gerechten.
 - Het negatieve is dat soms de tafels wel echt vuil zijn en er te weinig plaats is op sommige dagen.
 - Iedereen verwacht in de toekomst gezonder eten. De porties zijn ook iets te groot. De redenen waarom sommigen liever niet naar de catering gaan, is omdat ze liever voor de ervaring naar de McDonalds gaan of take-away bestellen met klasgenoten. De lay-out van de catering is ook niet goed gemaakt, waardoor er lange wachtrijen zijn. Het eten is wel goed.

- **Hoe beïnvloedt het kookgedrag van studenten t.o.v. hun studies in een examen omgeving? Is dit positiever door zelf te koken of door gebruik te maken van de catering?**
 - Over het algemeen heeft dit toch wel veel invloed bij de meeste studenten. De meesten eten een pak minder of vergeten soms maaltijden door te veel te studeren. Een snack (gezond en ongezond) tussendoor gebeurt wel meer.
 - We zien wel dat bij studenten die een gezonde snack eten, ze meer energie hebben om op te letten en te leren.
 - Studenten zouden wel eerder naar de catering gaan op de campus voor eten om tijd te besparen, want winkelen en eten maken kost veel tijd.

- **Hoe beïnvloedt het kookgedrag van studenten t.o.v. hun studies? Is dit positiever door zelf te koken of door gebruik te maken van de catering?**
 - Door meer groenten en fruit te eten krijgen sommige meer energie, waardoor de focus beter wordt in de les en na school.
 - In de middag warm eten helpt ook veel bij studenten op de catering.
 - Studenten zijn ook over het algemeen bewust over de prijs, want op school is het duurder dan thuis. Hierdoor gaan ze liever zelf winkelen en/of thuis koken. Moest de prijs beter zijn op school dan zouden er nog meer studenten op af gaan.

- **Waarom verkiest een student om thuis te koken?**
 - Studenten verkiezen om thuis te koken omdat het een vertrouwde omgeving is en gaan heel soms ook zelf winkelen hiervoor.
 - Het is ook goedkoper en meestal koken de ouders thuis eten voor de studenten.
 - Diegenen die op kot zitten, vinden het echt fijner om op kot te koken. De reden hierachter is dat ze niet op de vingers worden gekeken en op het gemak kunnen koken.

- **Hoe gemakkelijk vinden studenten informatie over gerechten terug in de app?**
 - Er is nog niks van gerechten beschikbaar in de app.
 - Er is buiten het weekschema eigenlijk niets te zien op de app waardoor niemand de app eigenlijk gebruikt.

- **Wat zijn de grootste minpunten van de app?**
 - Weinig variatie in de app qua functies.
 - Alles is hetzelfde en daarom moet het volledig verbeterd worden.

- **Wat zijn de goede punten over de app?**
 - Duidelijk overzicht over het eten ter beschikking.

- **Plannen studenten hun maaltijden zelf?**
 - Meestal plannen studenten dit niet. Er is een uitzondering waardoor iemand via de Albert Heijn een boodschappenlijstje maakt, waardoor je minder afleiding hebt om in de winkel ongezonde dingen te kopen. Meestal worden de maaltijden niet gepland. Studenten die thuis eten hebben wel een 'schema' dat ze thuis volgen om te eten, omdat mama of papa altijd rond hetzelfde tijdstip kookt.

- **Zouden studenten switchen met iemand die op kot zit?**
 - Degene die thuis zitten zeggen "nee", sinds ze het thuis goed hebben en redelijk kort bij school wonen en ze zien zich niet zelfstandig wonen.
 - De studenten die op kot zitten zouden ook niet switchen want zij voelen zich er goed bij om zelfstandig te zijn en ze eten ook bijna allemaal echt gezond.
 - Een voordeel dat vaker werd gezegd is wel meer privacy en bepalen wat je zelf eet, maar als nadeel natuurlijk meer zelfstandigheid, duurder en minder controle op wat je eet.

Assumpties samengevat:

- **Kotstudenten koken vaker één of twee maaltijden per dag**
 - Studenten koken 1 keer per dag over het algemeen.
- **Kotstudenten eten gezond.**
 - Over het algemeen de meesten wel, natuurlijk niet iedereen.
- **Studenten vinden de PXL- catering gezonder dan voorbereide maaltijden bij de winkel.**
 - Studenten vinden de catering gezonder dan voorbereide maaltijden maar vinden dat de catering toch nog te veel slechte gerechten aanbiedt.
- **Studenten die op kot koken, zijn zich vaker bewust van hun eetpatroon.**
 - Sommige studenten zijn heel veel bezig met hun lichaam en hun eetpatronen, maar niet iedereen.
- **Studenten die thuis koken zijn zich minder bewust van hun eetgedrag dan diegenen die op kot zitten.**
 - Studenten thuis zijn meer bewust sinds hun ouders meestal koken voor hen en je zit in een andere leefomgeving. Je volgt ook wat je ouders koken, dit is meestal ook gezonder eten dan op kot voor veel mensen.
- **Vers bereide maaltijden zijn prefererend voor studenten dan gekochte maaltijden.**
 - Voor studenten thuis en voor kot studenten soms zelfgemaakt en soms ook gekocht. Iedereen eet wel graag eens iets bereid maar sommige maken zelf hun eten om de volgende dag mee te nemen.
 - Toch koken veel studenten op kot ook zelf.
- **Kotstudenten eten niet altijd even gezond (situatie gebonden).**
 - Dit klopt ook weer half, sommigen eten gezond en anderen niet of minder.
- **Informatie is makkelijk op te halen in app, maar er ontbreken belangrijke elementen.**
 - Dit klopt helemaal, zie verbeteringen voor de app.

Samenvatting interviews

We zien dat studenten over het algemeen wel gezond eten, maar soms neemt het eten maken toch te veel tijd in beslag. Studenten zouden tijdens de examenperiode eerder naar de catering gaan om tijd te besparen. Studenten hebben tegenwoordig echt geen tijd meer.

De catering is over het algemeen wel goed, hoewel er nog te veel slechte dingen worden geadverteerd aan de studenten. Ook de app is iets dat zo goed als niemand gebruikt. Daarom moet het catering gedeelte in de app een verbetering krijgen.