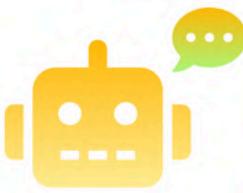


好好吃饭

面向饮食焦虑人群的

- AI+饮食记录与心理疗愈产品设计



AI聊愈



正念引导



饮食记录



情绪分析



即时设计

好好吃饭

01



即时设计

目录

米饭眼中的TA们-----	02
项目介绍与用户调研-----	03-05
设计规范与主题形象-----	06
交互逻辑与UI细节展示-----	07-13
产品技术路线-----	14
产品规划与设计总结-----	15

The image features two stylized cartoon characters made of rice grains. The character on the left is yellow with a brown heart-shaped center, while the one on the right is white with a brown heart-shaped center. Both characters have simple black stick-like arms and legs. They are each holding a large, square QR code. The QR codes are green with a small illustration of a bowl of rice at the bottom center. Below each QR code is a green button with white text.

完整交互展示

在线工程

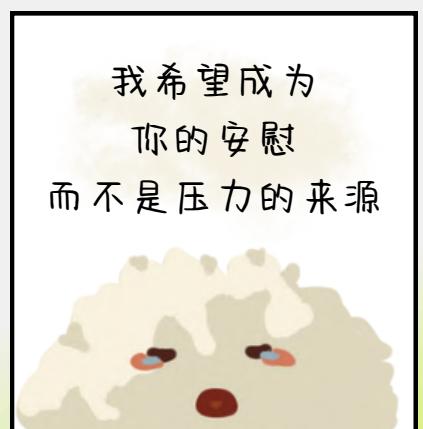
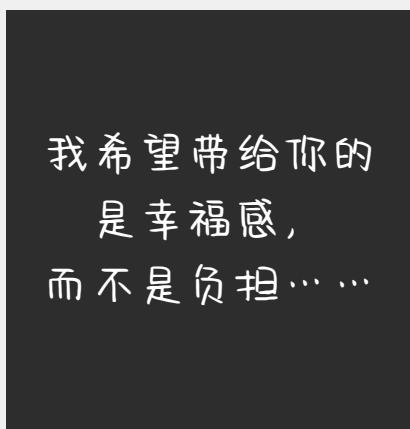
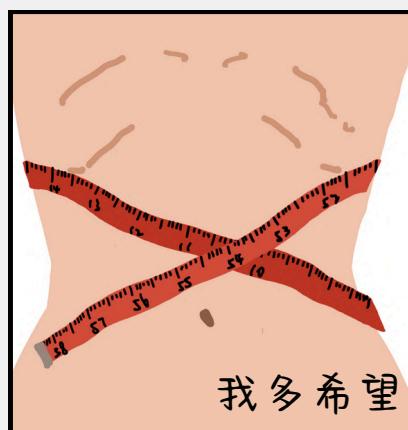
TA的暴食



TA的厌食



TA的焦虑



设计背景

无数焦虑累积成的疾病正在向你我入侵...

饮食所含的不止是生理健康，更有心理健康

人们接收的信息越来越多，但容纳自我的空间却越来越小。外界压力催生了对身材的挤兑，饮食焦虑成为一种畸形的潮流。许多不健康的行为在#减脂#话题下被美化，油盐被妖魔化，极低热量的“白人饭”大受追捧。人们买东西前先查热量，最终变成数字落入胃中。吃饭带来的压力超过了幸福感。随着生活压力增加，暴食症和厌食症也随之而来，饮食健康和心理健康亟需关注。

饮食焦虑

身材焦虑

进食障碍

情绪性进食

饮食心理健康

所以我们发问：

吃饭的幸福感去哪了？

「好好吃饭」想要通过提供饮食情绪价值的形式做到：

吃饭时不再感到罪恶
每口都能带来幸福感

在日常生活中
养成三餐规律的习惯

对身处饮食疾病的用户
我们希望能给予一些力量

保持健康饮食的同时，减轻因卡路里关注引发的情绪负担和社交压力

竞品对比

薄荷

薄荷健康

- 最全的热量数据库
- 活跃社区支持
- 科学个性化计划
- 体重管理记录

卡路里计算引发焦虑



OTTER

- 简约记录方式
- 多样化记录需求
- 画风活泼可爱
- 关注体重+心情

缺乏专业健康指导



胃之书

- 大预言模型驱动
- 人与食物深刻链接
- 饮食文化
- AI识图与知识科普

AI模型稳定性不足



慧食

- 科学有效地跟练
- 脱离饮食障碍
- 为ED人群设计
- 专注饮食心理健康

知名度低，内容杂



好好吃饭

AI疗愈

正念饮食

智能食物识别

粮食公益

- 心理饮食同步：AI图像识别食物，自然语言处理技术评估用户饮食记录时的情感状态
- 情绪智能导航：AI大预言模型情感陪伴，引导用户理解并管理饮食中的情绪变化
- 正念沉浸体验：提供多样深度正念练习，帮助用户在饮食过程中实现全面的感官沉浸
- 定制健康档案：根据用户的个人饮食和情绪数据，提供个性化的饮食心理健康建议和知识科普
- 米库公益计划：用户完成正念饮食通过获得的“小愈米”，触发对粮食紧缺地区的实际捐助

项目介绍与用户调研

用户调研

用户研究调查题目大纲

- 饮食追踪app使用目的、使用情况和使用期待
- 饮食场景、饮食习惯
- 个人压力调查
- 对饮食心理健康类app的期待
- 基本信息



经典访谈内容截取

“不想被到底该吃什么束缚住” “冷酷的数据显示”
 “压力大的时候就会暴食”
 “刻意去关注我每天吃的东西有多少卡路里会让我感到焦虑”
 “大数据太会监测我的心情了，疯狂地给我推减肥经历，我就会很焦虑”
 “饮食不规律会导致我的状态很差”
 “一直陷入对卡路里的猜测和怀疑中，感觉很内耗”
 “健康饮食是我吃了它，第一反应是开心，同时知道它大概是健康水平”
 “跟身边人倾诉会担心泄露隐私，有些事也不好开口说”
 “吃饭是一件比较私密的事”
 “记录之外，能给一些建议是最好的”
 “AI有载体的话更加有血有肉，有真实的陪伴感”
 “暴食之后心里感到很愧疚”
 “在饿的时候，如果有个人鼓励我一下就好了”

用户需求

饮食记录 通过图片或简单文字记录幸福的吃饭瞬间，而不是带来焦虑感的卡路里数据

情感陪伴 正面的鼓励和安慰，减轻饮食产生的负面情绪，如内疚和焦虑

灵活鼓励 通过AI或个性化的提醒提供支持，帮助用户健康饮食的同时减少心理压力

习惯养成 帮助用户来理解食物与情绪的关系，提供工具管理因饮食引发的情绪问题

饮食情绪 帮助用户来理解食物与情绪的关系，提供工具管理因饮食引发的情绪问题

用户画像



女
28岁
自由职业
已婚已育

杨七七

人物描述

- 有个可爱女儿，主要投入在家庭。
- 重视健康和饮食规律。
- 活跃于自媒体，记录生活点滴。

需求分析

- 制定家庭健康饮食计划。
- 寻找适合孩子的健康食谱。
- 在自媒体上分享健康饮食的心得。



女
25岁
单身
互联网大厂职员

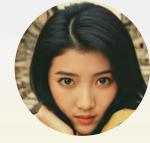
黄麦琪

人物描述

- 工作压力大，作息不健康。
- 常感焦虑压抑，依赖暴食缓解压力。
- 单身一人在外工作，习惯吃外卖。

需求分析

- 健康地缓解压力，替代暴食习惯。
- 健康饮食计划，适应忙碌生活。
- 情感支持，改善孤独，生活质量up。



女
21岁
网店店主
单身

颜萍

人物描述

- 受主流审美影响，感到身材焦虑。
- 曾因身材问题被消费者攻击。
- 长期节食，导致对食物兴趣大减。

需求分析

- 建立健康身体形象认知，减轻焦虑。
- 寻找平衡，逐步恢复对食物的兴趣。
- 获取专业营养建议，提升生活质量。

用户旅程

幸福进食瞬间 😊

满足 分享欲 幸福

任务？

快速、简便、有效地记录饮食和情绪，保存美好记忆。

深夜暴食冲动 😥

焦虑 情绪性 孤独

任务？

缓解焦虑与压力，寻求即刻的情绪抚慰和防止暴食行为，理解情绪。

陷入厌食/焦虑 🌟

恐惧 挫败感 无助

任务？

提供强大心理支持和人性化饮食建议，陪伴共渡这段困难时光。

功能触点 ✓

饮食记录：一键上传美食照片，记录文字和情绪。

情绪分析：自动标记此次饮食的情绪标签，如“愉悦”“满足”。

美好回顾：提供时间线视图，用户可以回顾过去的幸福进食瞬间。

功能触点 ✓

正念引导：提供快速访问的冥想和呼吸指导，帮助缓解紧急情绪。

替代行为提议：用聊愈、情绪轮盘等方式转移情绪性进食能力。

AI情感陪伴：AI个性化针对性疏导，帮助理解饮食与情绪的关联。

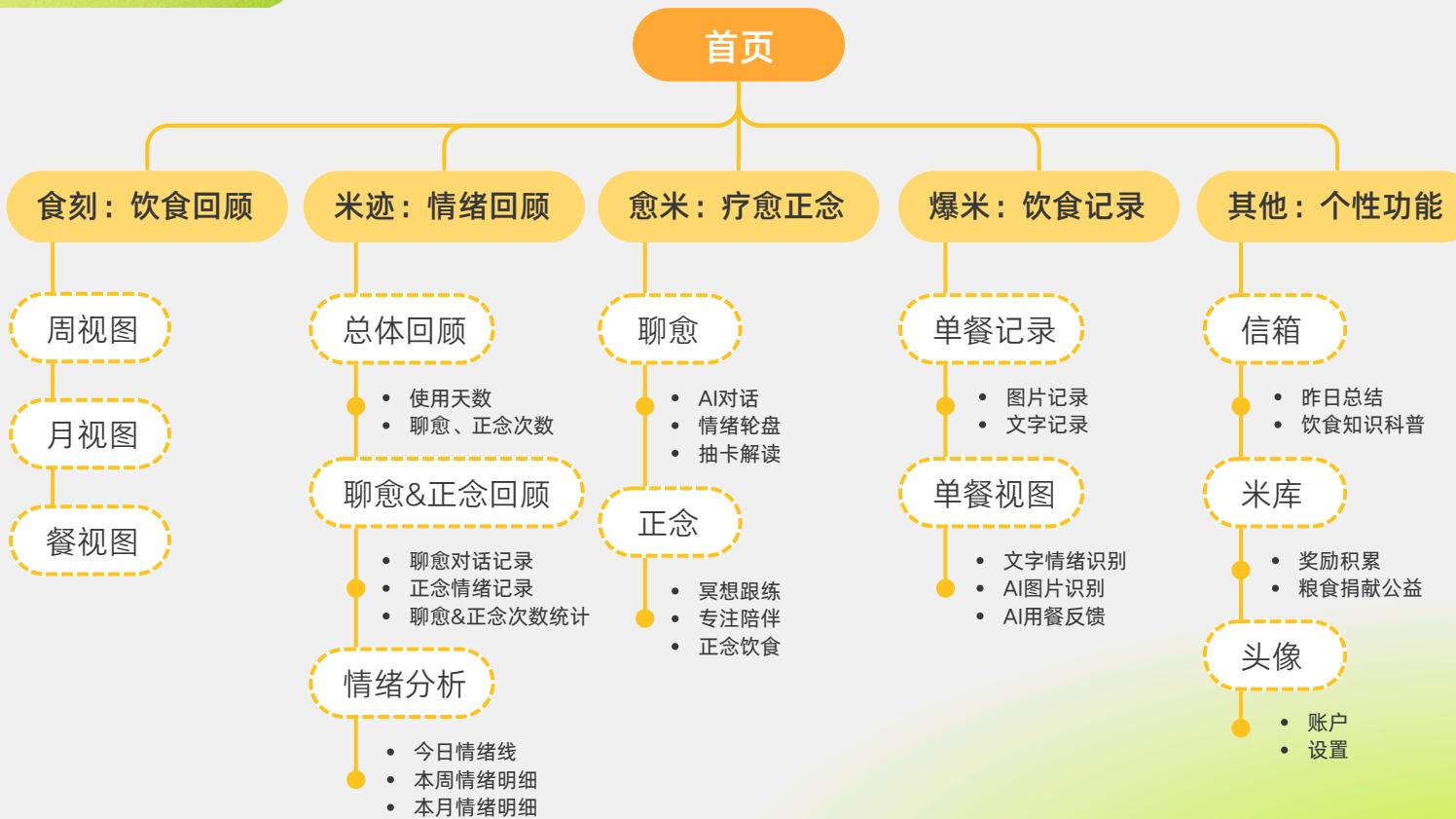
功能触点 ✓

专业咨询连接：依靠大预言模型强大知识库，提供专业指导和支持。

正念饮食练习：通过正念饮食，更加关注与食物相关的感官体验，减少焦虑、厌恶等饮食负面情绪。

饮食健康科普：推送健康饮食和饮食心理相关知识。

功能架构



设计规范

颜色规范

主题色 #FFF066	功能色 #A9D300 #FFB800 按键/提示	功能色 #FF8A76 #A6C2F6 按键/状态	主要文字 #000000	次要文字 #383838	辅助文字 #787878
辅助色 #FFFFACC	强调色 #FFE500				

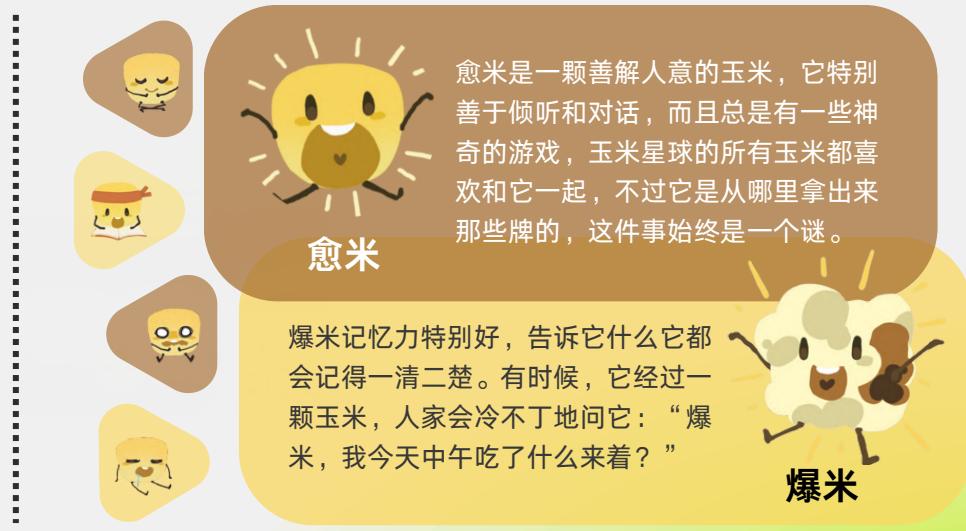
字号规范

形式	字重	字号
大标题	常规	34
一级标题	常规	28
二级标题	常规	22
三级标题	常规	20
四级标题	加粗	17
主体	常规	17
小标题	常规	15
脚注	常规	13

按钮规范



主题形象



交互逻辑与UI细节展示

07

交互逻辑

01 主任务：深夜暴食冲动疏导——正念



1-1次任务：冥想练习



交互逻辑

01-3 次任务：自由专注



交互逻辑

02 主任务：厌食/焦虑情感陪伴——聊愈



2-1 次任务：情绪轮盘



交互逻辑与UI细节展示

10

交互逻辑

2-2 次任务：抽卡解读



交互逻辑与UI细节展示

11

交互逻辑

03 主任务：幸福进食瞬间记录——爆米



03-1 次任务：饮食记录回顾——食刻



03-2 次任务：饮食情绪分析——米迹



交互逻辑与UI细节展示

12

细节展示

信箱



「爱来自米库」公益计划：

除引导人们好好吃饭之外，我们也希望为节约粮食这一浩大工程出一份力量。好好吃饭是尊重食物；高质饮食、适量进食，则是对食物的利用最大化。在用户进行完一次正念饮食后，获得一个小愈米的同时，我们也会向粮食紧缺地区捐献出自己的一份力量。愿用户能够逐渐养成健康饮食习惯，也能同我们价值共创。

米库



设置



回顾



交互逻辑与UI细节展示

13

组件与提醒规范遵循iOS17组件库, iWatch选择尺寸44mm表盘规范。

延展组件/提醒

小组件

1 × 1



2 × 2



新闻速报

你知道吗,白
萝卜和胡萝卜
不能一起
吃?.....



快来记录饮食吧

4 × 1

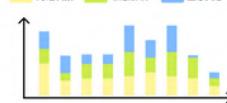


4 × 3



情绪记录情况

来看看你自己的情绪吧

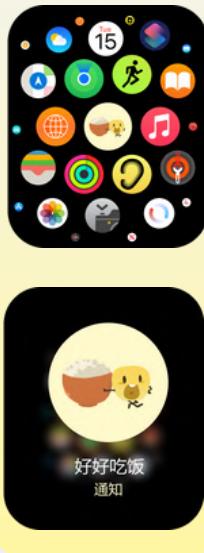


WATCH终端展示

锁屏样式



APP/通知视图



愈米



米迹



食刻



产品技术路线

前端使用React Native开发移动端应用，确保iOS和Android平台兼容性。

后端采用Node.js和Express框架，利用MongoDB作为数据库存储用户数据和饮食记录。

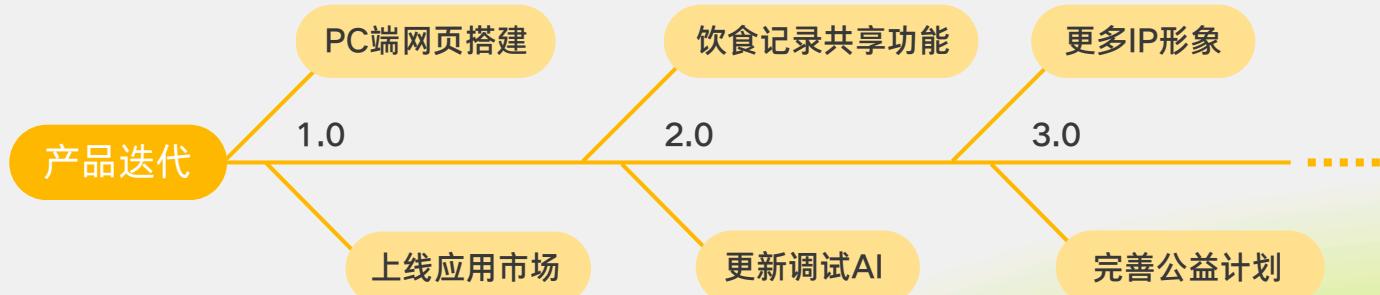
技术赋能



设计赋能



产品迭代



运营计划

运营策略

引入游戏化与公益元素

为了增加用户粘性，我们设置了奖励机制：用户记录饮食后获得“爆米”，分享正念后获得“愈米”。这些奖励可以转化为公益捐赠，让用户在享受产品的同时也能为社会发展贡献力量。

精细化ai聊愈技术的运用

针对焦虑人群和显/隐形进食障碍人群，我们将依据反馈细化ai聊天内容，使其更人性化。让用户能沉浸体验聊天乐趣，进而释放内心的焦虑和压力。

把握六一儿童节营销节点

在饮食心理上，我们更希望用户回归食物本真，会据此结合儿童节的“童真”概念做一系列营销，进一步提升产品知名度和用户口碑。

持续收集用户反馈与市场回应

并通过用户反馈和市场回应来为进一步迭代产品收集资料。

设计总结

在饮食心理问题泛滥的当下，贩卖饮食焦虑的行业愈发肆虐，人们逐渐忽略了自己的舒适和真实想法，暴食症和厌食症人数逐年上升。作为局中人，我们希望通过将心比心，传递力量，帮助人们勇敢聆听自己的声音与欲望。

在设计《好好吃饭》的过程中，我们经历了自我怀疑和种种阻碍，但受访者的坚定回声让我们步伐更有力。从确定主题、寻找技术、搜集病例和心理研究，到接触受众、讨论功能、选择色调，最终着手设计页面和逻辑，我们借助大数据与AI赋能，希望帮助更多人。

《好好吃饭》通过正念饮食，帮助人们选择喜欢的饮食方式，保护身体，输出高效能量。创作“愈米”和“爆米”，提醒人们记得开心、幸福，即使不开心也没关系。通过“米库公益”，从吃饭到好好吃饭，完成愈米的使命。

完整交互展示

在线工程

