INTERVISTE: APPUNTI E TRASCRIZIONI

Numero intervistati: 24

Tempo medio ad intervista: 5 min

Abbiamo intervistato le persone utilizzando vari metodi:

* Dal registratore e poi trascrivendo successivamente
* Prendendo appunti mentre l’intervistato parlava
* Facendo un verbale dell’intervista

# Domande

Ogni intervista è strutturata intorno a queste domande:

Fase 1: Come gli users si informano

* Tramite quali mezzi ti informi riguardo a ciò che mangi?
* Il modo in cui fai la spesa è influenzato da queste informazioni?

Fase 2: Utilizzo di diete o percorsi di nutrizione e problemi ad essi relativi

* Segui un percorso di nutrizione o di dieta?
* Se sì:
  + Quale motivo ti ha spinto a farlo?
  + Hai difficoltà a seguirla? Se sì, perché?
  + Come riesci a tenere traccia del piano?
  + L’ultima volta che hai dovuto impostare/modificare il percorso hai riscontrato delle difficoltà?
  + Quanto tempo ci hai messo? Hai impiegato più del tempo che ti aspettavi?
* Se no:
  + Hai mai pensato di seguirne uno?
  + Se sì:
    - Quali sarebbero i tuoi obiettivi in caso? (presa massa muscolare / dimagrimento / aumentare la consapevolezza di ciò che mangi…)

Fase 3: Come gli user cucinano applicando i responsi delle fasi 1 e 2 nella cucina

* Ti stanchi mai a mangiare le solite cose? Riesci facilmente a trovare alternative e sostituiti ai soliti piatti?
* Potrebbe tornarti comoda una funzione che ti aiuti a decidere cosa cucinare in base agli ingredienti disponibili (a tua disposizione)?
* Ti è mai capitato di arrivare alla scadenza di un prodotto senza che te ne accorgessi?

Domande per gli *extreme users*:

* Affianchi i tuoi consigli sull’alimentazione con l’uso di un’applicazione?
* Perché questa scelta?
* Se si alla prima domanda:
  + I tuoi clienti hanno mai riscontrato problemi con questa app? Se si, quali?
* Se no alla prima domanda:
  + Se c’è interesse:
    - Quali feature pensi sarebbero essenziali per portarti ad usarla?
    - Qual è la richiesta più ricorrente che ti viene fatta dai tuoi clienti / assistiti?

Ulteriori informazioni possono essere ottenute attraverso la tecnica del “perché?”.

# Intervistata N.1, Milena:

* Si informa con blog online.
* Non compra seguendo le informazioni che ottiene.
* Non segue una dieta/nutrizione.
* Ha pensato spesso di seguirne una.
* Per tonicità muscolare.
* Trova difficile trovare sostituti ai soliti pasti.
* Le farebbe comoda la suddetta feature.
* Si trova prodotti scaduti nel frigo o nella dispensa.

# Intervistata N.2, Marta (Expert User):

* Si informa con My personal trainer (blog).
* Acquista in base a queste informazioni.
* Non segue un percorso di dieta/nutrizione.
* Ha pensato di seguirlo ma non riesce per via dei soldi.
* L’obiettivo sarebbe la perdita di peso.
* Riesce il più delle volte a cambiare piatti perché la sua dieta le offre alternative scritte.
* Userebbe la suddetta feature.
* Le capita di mangiare cibi scaduti.
* Non affianca i consigli con un’app.
* Perché crede nel confronto faccia a faccia.
* La richiesta più ricorrente che viene posta dai suoi clienti è: “Quanti chili posso perdere?”.

# Intervistato N.3, Andrea (Expert User):

* Si informa con blog.
* Non compra sempre seguendo queste informazioni.
* Ha seguito dei percorsi, però non ora.
* Lo seguiva per arrivare al peso ideale per praticare ciclismo.
* Non aveva difficoltà a seguirlo.
* Teneva traccia del piano su carta.
* Non ha riscontrato difficoltà a modificare/impostare il percorso.
* L’ultima volta ci ha messo un giorno (il piano si aggiornava automaticamente).
* Ora seguirebbe un percorso.
* Per gli stessi obiettivi di quando lo seguiva.
* Si stanca molto facilmente delle solite cose da mangiare e riesce a trovare alternative.
* Gli è capitato di arrivare a scadenza dei prodotti ma li mangia lo stesso.
* Non usa app per affiancare i suoi consigli alimentari.
* Perché crede nel faccia a faccia.
* La richiesta più ricorrente che viene posta dai suoi assistiti è: “Quanti chili posso perdere?”.

# **Intervistat**a **N.4, Nunzia:**

* Non si informa, va ad esperienza ed abitudine.
* Compra in base all’esperienza.
* Non lo segue attualmente ma ha pensato di seguire diete.
* Per perdere 20 chili ed abbassare il colesterolo.
* Varia spesso quello che mangia, quindi non si annoia di mangiare le solite cose.
* Le farebbe comoda una feature simile.
* Le capita a volte di avere cibi scaduti.

# **Intervistato N.5, Ciro:**

* Non si informa, va ad esperienza.
* Compra in base ai suoi gusti.
* Non lo segue attualmente.
* Ha pensato di seguire una dieta.
* Per la diminuzione del colesterolo.
* Varia spesso piatti, quindi non si annoia di mangiare le solite cose.
* Gli farebbe comoda questa feature.
* A volte gli capita di arrivare a scadenza di un alimento senza accorgersene.

# **Intervistato N.6, Tommaso:**

* Si informa per lo più nel supermercato direttamente dall'etichetta del prodotto, magari a volte da qualche pubblicità.
* Il modo in cui fa la spesa è influenzato da queste informazioni. Anche involontariamente preferisce un prodotto pubblicizzato.
* Non segue un percorso di dieta.
* Non ha mai pensato di seguirlo uno.
* Si stufa a mangiare le solite cose ma riesce a variare i pasti. Si informa su alternative dal passaparola.
* Gli sembra un’ottima idea una funzione che aiuti a decidere cosa cucinare in base agli ingredienti disponibili, aggiunge non per lui dato che non utilizza questo tipo di mezzi.
* Gli è capitato di arrivare alla scadenza di un prodotto senza accorgersene. Dice che gli servirebbe qualcosa che gli ricorda che il prodotto sta arrivando in scadenza.

**Intervistato N.7, Massimo, studente universitario di dietistica:**

* Si informa consultando la tabella nutrizionale posta sulla confezione.
* Queste competenze lo influenzano molto sulla scelta degli alimenti, lo aiutano a fare scelte più consapevoli.
* Non segue un percorso da un nutrizionista ma si auto-regola riuscendo a mangiare pulito (tutto ciò influenzato dal periodo, se in preparazione di una gara).
* Per prepararsi alle gare di Taekwondo.
* Non riscontra delle difficoltà nel seguirlo, è chiaro che quando mancano pochi giorni prima della gara è tentato di fare i così detti cheat meal.
* Tiene traccia del piano a mente e a sensazione corporea; scrive anche qualcosa sulle note del telefono. Si regola in base all'attività che deve andare a svolgere. (Per esempio: di solito mangia sui 150 gr di pasta con 200 grammi di pollo, a pranzo, perché si allena tutti i giorni. Se martedì diciamo che il suo corpo gli fa sentire che rifiuta il pollo cerca un modo per "ingannarlo" usando spezie o uso un'altra fonte proteica).
* Non ha mai avuto problemi nell’impostare/modificare il piano, anche perché prima di impostare un piano molte cose le calcola prima: se quegli alimenti uniti gli piacciono, se nel tempo potrebbero stancarlo e tanti altri fattori (per esempio quello economico).
* Ci ha messo quanto si aspettava.
* A volte si stanca a mangiare le solite cose ma lo supera abbastanza facilmente, è bravo a trovare alternative.
* Gli farebbe molto comodo una funzione del genere.
* Gli è capitato spesso di arrivare alla scadenza di un prodotto senza che se ne accorgesse.

# Intervistata N.8, Cristiana:

* Si informa leggendo articoli o notizie su riviste o online, legge le ultime ricerche e studi.
* Fa la spesa in base alle informazioni/conoscenze.
* Segue un percorso di nutrizione.
* Lo segue per il reflusso.
* Ha difficoltà a seguirlo perché è molto restrittivo (pochi ingredienti), certe volte non riesce a rispettarlo.
* Tiene il piano a mente.
* Non cambia mai il suo piano alimentare.
* Si stanca a mangiare le solite cose. Cerca sempre di trovare alternative ai pasti, anche per provare cose nuove.
* Forse potrebbe tornarle comoda la funzione che ti aiuta a decidere cosa cucinare in base ai prodotti a disposizione.
* Le è capitato di non accorgersi di arrivare alla scadenza di un prodotto.

# **Intervistato N.9, Marco:**

* Si informa online sui siti internet, libri online e video su YouTube.
* Fa la spesa in base alle informazioni/conoscenze.
* Segue un percorso di nutrizione.
* Per raggiungere determinati obiettivi nel mondo del fitness.
* Non ha molta difficoltà a seguirlo, lo fa con piacere.
* Tiene traccia del piano con un'app sul telefono.
* Non ha avuto nessuna difficoltà a modificare o impostare il percorso.
* Ci mette quanto si aspetta.
* Gli capita di stancarsi di mangiare le stesse cose però riesce a trovare alternative per sostituire i soliti piatti.
* Potrebbe tornargli decisamente comoda la funzione per decidere cosa cucinare in base ai prodotti a disposizione.
* A volte gli è capitato di non accorgersi di arrivare alla scadenza di un prodotto.

# **Intervistato N.10, Andrea, personal trainer (Expert User):**

* Si informa mediante svariate app per telefono dove si imposta marca e tipo di alimento e si viene a conoscenza delle informazioni riguardo a ciò che stai mangiando. (Sulla qualità cerca di non andare nei grandi supermercati e di prendere più prodotti locali e quindi meno trattati possibile.)
* Il modo in cui fa la spesa è influenzato da queste informazioni, lo aiuta a capire se un alimento è più sano di altri.
* Segue un percorso di nutrizione.
* Per il diabete e la celiachia.
* Per il diabete ha alcune difficoltà a seguirlo perché non è facile, si sgarra purtroppo.
* Tiene traccia del suo piano a mente. Sa, ad esempio, che prima della palestra deve mangiare di più perché gli occorre per allenarsi. Dice che app o schede possono essere utili all'inizio del percorso ma una volta capito il sistema si prosegue tranquillamente senza nulla di ciò.
* Stare a pensare sempre a misurare o a cosa mangiare perché sta scritto su una scheda lo vede come una forma di stress e non gli piace.
* Non cambia mai il piano.
* Si stanca a mangiare le solite cose, difficilmente mangia lo stesso alimento due giorni di fila, se è lo stesso lo cucina in modo differente.
* Gli risulterebbe fantastica la funzione che lo aiuti a decidere cosa cucinare in base agli ingredienti disponibili.
* Gli è capitato di arrivare alla scadenza di un prodotto, ma afferma che la scadenza non è mai precisamente quella scritta sull'etichetta, magari su prodotti freschi si, ma su altre si può andare oltre anche di qualche giorno.
* Da personal trainer fornisce solo consigli alimentari a voce ai suoi clienti, se serve un piano alimentare gli dà il numero di una nutrizionista.
* Le richieste più frequenti riguardano cosa mangiare per mettere massa o per dimagrire.

# **Intervistato N.11, Daniele:**

* Si informa on line o su qualche giornale.
* Queste informazioni lo aiutano a conoscere ingredienti nuovi per fare ricette che non conosceva o delle alternative meno costose a cibi e ricette che hanno gli stessi valori nutrizionali.
* Segue un percorso di alimentazione.
* Per la perdita di peso.
* Non ha difficoltà a seguirla.
* Usa la carta per tenerne traccia.
* Non ha avuto difficoltà nel modificare il piano, per lo più il problema è andarci data la lontananza quindi usa la macchina. Il modo per venire incontro a questa necessità sarebbe on-line in video chiamata, ma la problematica che poi sorge è il fatto del misuramento e dei controlli che non potrebbe fare sul posto con lui data la non interazione fisica.
* Si stanca a mangiare le solite cose. Non ha una dieta troppo restrittiva e riesce facilmente a scegliere alternative al piano giornaliero.
* Sapendo i suoi ingredienti a disposizione si basa sulla sua conoscenza in cucina e scopre nuovi piatti da YouTube.
* Gli è capitato di arrivare alla scadenza di un alimento. Conosce ad esempio i frigoriferi che hanno un sistema di controllo scadenza.

# **Intervistata N.12, Alessia, studentessa universitaria di biologia:**

* Si informa in base alle conoscenze acquisite dallo studio.
* Le conoscenze influenzano la spesa che fa, soprattutto perchè è un soggetto allergico, quindi deve stare attenta a guardare gli ingredienti che un prodotto ha.
* Non segue completamente un percorso, anche se vorrebbe.
* Ha pensato di seguirne uno. Anni fa ha provato a seguirne uno ma non è andato a buon fine perchè non le piacevano gli alimenti che la nutrizionista aveva selezionato per lei e aveva poco tempo a sua disposizione per seguirla correttamente.
* Un motivo per cui deciderebbe di riprendere, oltre per mantenere la forma fisica, anche per favorire a mantenere un equilibrio mentale.
* Si stufa molto a mangiare le solite cose, le è capitato che pur di non mangiare lo stesso alimento ha preferito non mangiare per niente, o farsi una semplice lattuga lavata sotto l’acqua. Le risulta abbastanza facile trovare alternative e sostituti ai soliti piatti.
* Le interesserebbe molto una funzione che la aiuti a decidere cosa cucinare in base agli ingredienti disponibili.
* Non le è mai capitato di arrivare a scadenza di un prodotto, però di averlo comprato già scaduto si, non è stata attenta.

# **Intervistato N.13, Andrea:**

* Sa riconoscere la qualità dei prodotti per esperienza.(Cerca di non cambiare spesso i supermercati dove acquista gli alimenti.)
* Le conoscenze influenzano il modo in cui fa la spesa, ciò non vieta che possa comprare nuovi alimenti per sperimentare.
* Non segue una dieta specifica ma un regime alimentare sano.
* Il motivo è l’attività sportiva che pratica che richiede un peso corporeo abbastanza leggero.
* Non ha nessun problema a seguire il percorso di nutrizione durante la settimana, si concede uno “sgarro” il fine settimana.
* Riesce a tenere traccia del piano tramite il peso corporeo, pesandosi una volta a settimana e tramite la prestazione atletica. Tiene segnato il piano su un blocco note.
* Non ha trovato grandi difficoltà a impostare il percorso alimentare.
* Difficilmente si stanca dei suoi pasti dato che non essendo un piano di nutrizione rigido e ferreo riesce a variare gli alimenti.
* Gli tornerebbe utile una funzione che lo aiuti a cucinare in base ai prodotti disponibili.
* Non gli è mai successo di arrivare a scadenza inoltrata dei prodotti, sta molto attento alle date di scadenza e di consumazione dei prodotti.

# Intervistato N.14, Simone:

* Si informa sull’etichetta della confezione dell’alimento, altrimenti va a cercare i valori nutrizionali del prodotto online.
* Le conoscenze/informazioni non lo influenzano più di tanto.
* Segue un percorso di nutrizione.
* Il motivo che l’ha spinto a farlo è lo sport (calisthenics) che richiede una determinata soglia di peso.
* Non ha nessuna difficoltà a seguirlo perché non è rigidissimo.
* Riesce a tenere traccia del piano tramite il peso degli alimenti anche se non è molto accurato. Tiene il piano di nutrizione a mente.
* Solitamente non modifica il piano, non ha difficoltà.
* Non si stanca di mangiare le solite cose perché mangia una vasta gamma di cibi, quindi ha molta creatività.
* Gli farebbe assolutamente comodo un aiuto per decidere cosa cucinare in base agli alimenti a sua disposizione.
* E’ raro che non si accorge della scadenza dei prodotti, gli è capitato pochissime volte.

# **Intervistato/a N.15, Anonimo:**

* Si è informato in passato attraverso un dietologo ma attualmente ha perso interesse.
* Le conoscenze non lo influenzano molto sul modo in cui fa la spesa.
* Ha seguito un percorso in passato.
* Per perdere peso.
* Non ha avuto particolari difficoltà perché le quantità erano adatte a lui e non provava senso di fame. Inoltre era una dieta varia.
* Non badava al piano, seguiva solo quello che doveva mangiare e la relativa grammatura.
* Si stanca a mangiare le solite cose. Riesce a trovare i piatti sostituti sul piano che gli è stato consegnato.
* Potrebbe tornargli comoda una funzione che lo aiuti a decidere cosa cucinare in base agli ingredienti a sua disposizione.
* Gli capita di arrivare alla scadenza di prodotti e anche di mangiarli scaduti ove possibile, fa notare che non sempre i prodotti scaduti sono da buttare.

# **Intervistato/a N.16, Anonimo:**

* Non si informa direttamente ma seguendo pagine di nutrizionisti, personal trainer e benessere, ottiene informazioni.
* Non compra sempre seguendo queste informazioni.
* Segue un percorso di nutrizione o di dieta.
* Per avere una linea guida e conoscere come mangiare in modo sano ed equilibrato. Anche per conoscere le quantità di cibo adatte a lei.
* Ha difficoltà a seguirla/o, perché non riesce a seguire le quantità e la frequenza dei cibi. Probabilmente perché vivendo da sola, non ha tempo da spendere vedendo cosa comprare, quando mangiare e quali ricette usare.
* Non tiene traccia del piano.
* Non ha mai modificato il piano originale.
* Si stanca di mangiare le solite cose nonostante la sua dieta sia varia. Cucina le solite cose per scelta personale, per risparmiare tempo.
* Potrebbe tornargli molto utile una funzione che lo aiuti a decidere cosa cucinare in base agli ingredienti disponibili.
* Le capita spesso di arrivare alla scadenza.

# **Intervistato/a N.17, Anonimo:**

* Non è solito cercare informazioni. Gli capita ogni tanto di vedere video informativi sui social network di nutrizionisti e di cercare ricette ma che non utilizza mai per scarsa voglia e poco tempo.
* Le conoscenze/informazioni non lo influenzano più di tanto.
* Non segue un percorso di nutrizione o di dieta.
* Ha pensato di seguirne uno.
* Per prendere peso e aumentare la massa muscolare.
* Si stanca a mangiare le solite cose ma non riesce a trovare alternative e sostituti ai patti.
* Pensa sia una bella idea la funzione che aiuti a decidere cosa cucinare in base agli ingredienti disponibili, gli farebbe comodo.
* Da universitario gli accade spesso di arrivare alla scadenza di prodotti.

# **Intervistato/a N.18, Anonimo:**

* Non cerca informazioni sul cibo e ciò che mangia.
* Compra in base alle conoscenze personali.
* Non segue un percorso di nutrizione o di dieta.
* Non ha mai pensato di seguirne uno perché gli piace mangiare quello di cui ha voglia in quel momento.
* Si stanca a mangiare le solite cose però continua a farlo perché ha paura di provare cose nuove perché crede che non le piacciano.
* La funzione gli risulterebbe comoda perché risparmierebbe tempo.
* Gli è capitato di arrivare alla scadenza di un prodotto senza che se ne accorgesse, ma ove possibile prova a consumarlo.

# Intervistato/a N.19, Anonimo:

* Si informa da Instagram.
* E’ influenzato da queste conoscenze.
* Non segue un percorso di alimentazione.
* L’ha seguito in passato.
* Riguardo la sua salute, per perdita peso.
* Si stanca di mangiare le solite cose ma trova facilmente alternative.
* Vorrebbe una funzione che suggerisca cosa cucinare.
* Non arriva alla scadenza dei prodotti.

# Intervistato/a N.20, Anonimo:

* Non si informa.
* Compra in base a cosa trova al supermercato, soprattutto in offerta.
* Non segue un percorso.
* Non ha intenzione di seguire un percorso di nutrizione.
* Non si stanca a mangiare sempre le solite cose.
* Non utilizzerebbe nessun app per cucinare.
* Gli è capitato di avere prodotti in scadenza, ma li ha mangiati perché era breve.

# Intervistato/a N.21, Anonimo:

* Si informa da video Youtube.
* E’ influenzato da queste conoscenze.
* Segue una dieta.
* Per dimagrire/migliorare l’aspetto fisico.
* Fa fatica a seguirla perché ha spesso fame.
* Tiene traccia sulle note del telefono.
* Non ha incontrato difficoltà nel modificare il percorso di nutrizione.
* Ha impiegato poco tempo nella modifica del piano.
* Si stanca a mangiare le solite cose dato che non trova facilmente alternative.
* Vorrebbe una funzione che lo aiuti a cucinare.
* Arriva alla scadenza dei prodotti.

# Intervistato/a N.22, Anonimo:

* Si informa dai valori nutrizionali sulle etichette dei prodotti o su Youtube oppure parlando con altre persone che si allenano con lui.
* Dice di essere assolutamente influenzato da queste conoscenze.
* Non segue un percorso preciso, ovvero si impone di seguire certi ritmi ma non dettati da un dietologo.
* Ha pensato di seguire diete più serie.
* Gli obiettivi per cui seguirebbe un percorso sarebbero prendere massa muscolare in questo periodo dell’anno.
* Mangia le stesse cose, però ormai si è abituato e non gli dà fastidio, anche se molto spesso trova soluzioni alternative.
* Dice che sicuramente gli farebbe comoda la funzione.
* Moltissime volte butta cibi che sono scaduti.

# Intervistato/a N.23, Anonimo (Expert User):

* Si informa attraverso internet e i social, le informazioni dei social vengono verificate su internet successivamente, oppure dai valori nutrizionali sui prodotti.
* E’ influenzata dalle informazioni che conosce.
* Non segue una dieta rigida o fatta da qualcuno.
* Sarebbe interessata a seguire una dieta.
* Gli obiettivi sarebbero guadagnare massa muscolare e perdere massa grassa.
* Si stanca di mangiare le solite cose, grazie ad Instagram riesce a trovare alternative valide.
* Sarebbe utile un'app che gli consiglia cosa cucinare in base agli ingredienti disponibili.
* Gli capita di arrivare a scadenza dei prodotti.
* In precedenza ha affiancato i suoi consigli con l’uso di un’app al suo lavoro ma attualmente no.
* La scelta deriva dalla maggiore precisione sul calcolo per quello che va mangiato.
* Secondo lui un’app che si vuole immettere in questo ambito deve essere fatta in modo semplice ed usare ricette non difficili da fare e veloci.
* La domanda piú frequente riguarda il come perdere peso.

# Intervistato/a N.24, Anonimo:

* Si informa dai valori nutrizionali sui prodotti oppure dai blog.
* E’ influenzato dalle informazioni a sua conoscenza.
* Non segue una dieta rigida.
* Ha pensato di seguire diete più serie.
* L’obiettivo sarebbe prendere massa muscolare.
* Si stanca a mangiare le solite cose, infatti cerca sempre alternative valide e molto spesso riesce visto che lo fa da anni.
* Sarebbe molto felice di sapere nuove ricette grazie a un qualcosa che le consigli.
* Poche volte è arrivato a scadenza dei prodotti.