

Znajdowanie potrzeb

Komunikacja człowiek-komputer

Marcelina Oset, Michał Zieliński, Wojciech Adamiec

27 marca 2022

Spis treści

1	Wstęp	3
2	Opis badania	3
3	Profil badanych	3
4	Przebieg badania	3
5	Pytania w ankiecie	4
6	Wyniki ankiety	4
7	Potrzeby i cele	5
8	Pomysły na innowacje	5

1. Wstęp

Jeść wszyscy musimy, ale nie wszystko zawsze powinniśmy. Zbyt częste jedzenie dań nawet z generalnie zdrowych składników może długofalowo mieć negatywne skutki. Zrównoważona dieta jest wyzwaniem zarówno dla sportowców, jak i ogółu zabieganego społeczeństwa. Dlatego postanowiliśmy przyjrzeć się temu, jak różni ludzie próbują sobie radzić z tym problemem i w jaki sposób można by im to ułatwić.

2. Opis badania

Każdą z osób poprosiliśmy o opisanie tego, w jaki sposób planują przygotowywanie i przygotowują swoje posiłki. Zwracaliśmy szczególną uwagę na to, jakie czynniki biorące udział w tym procesie są dla badanych najważniejsze. W razie niejasności, prosiliśmy o doprecyzowanie odpowiedzi. Na koniec zadaliśmy kilka ogólnych pytań w postaci ankiety.

3. Profil badanych

Osoba A: Kobieta w wieku 42 lat. Zameężna matka dwójki dzieci w wieku szkolnym. Codziennie gotuje posiłki dla całej rodziny.

Osoba B: Mężczyzna w wieku 19 lat. Rodzice wynajmują mu mieszkanie ze skromnie wyposażoną kuchnią, w której korzysta prawie wyłącznie z mikrofalówki.

Osoba C: Kobieta w wieku 26 lat. Singielka ta gotuje dla siebie samej w standardowo wyposażonej kuchni.

4. Przebieg badania

Osoba A: Badana z założenia robi zakupy w sobotę, gdyż w trakcie tygodnia ma mało czasu na pogodzenie pracy z gotowaniem kolacji. Lubi robić dania, które można przygotować na kilka dni z wyprzedzeniem. Najczęściej gotuje dwa razy w trakcie tygodnia i robi sałatkę i ziemniaki na cały tydzień, co jest powodem narzekań jej dzieci. Szczególnie nie lubią one warzyw, lecz badana często gotuje brokuły w trosce o ich zdrowie.

Osoba B: Badany najczęściej kupuje gotowe jedzenie typu zupki chińskie, czy gotowe pizze. Raz na jakiś czas kupuje ich zapas, gdy zauważy, że prawie żadne nie zostały. Zdarzyło mu się kilka razy przegłódować niedzielę, bo nie zauważył wcześniej, że już nie ma jedzenia, a pobliskie sklepy były zamknięte. Badany był zbyt zajęty by pojechać gdzieś indziej, a na jedzenie z restauracji nie chciał wydawać pieniędzy, gdyż uważał, że jest za drogie. Badany ze swoim żywieniem wiąże problemy skórne i przytucie, które powodują u niego obawę o przyszłość jego związku z partnerką.

Osoba C: Badana je trzy posiłki dziennie, które sama przygotowuje. Ostatnio mocno zaangażowała się w ćwiczenie na siłowni i próbuje jeść dużo owoców, warzyw i białego mięsa, ale trudno jej ułożyć posiłki, które zaspokajałyby jej głód, byłyby dla niej smaczne, oraz odpowiednie dla jej rozwoju sportowego. Chciała wypróbować kilka przepisów z bloga, który jej

koleżanka poleciła, ale w sklepie, do którego zwykle chodzi, miała problem znaleźć ich podstawowe składniki.

5. Pytania w ankiecie

1. Jak określił(a)by Pan/Pani stopień różnorodności spożywanych przez Pana/Panią posiłków? (1 – bardzo mała różnorodność, 2 – mała różnorodność, 3 – średnia różnorodność, 4 – duża różnorodność, 5 – bardzo duża różnorodność)
2. Czy wie Pan/Pani, czy dostarcza Pan/Pani odpowiednią ilość składników odżywczych takich jak białka, tłuszcze, węglowodany, czy błonnik? (A – nie wiem, B – tak, dostarczam, C – tak, raczej dostarczam, D – tak, nie dostarczam)
3. Czy ma Pan/Pani problem z jedzeniem posiłków o nieregularnych porach? (A – tak, B – czasami, C – nie)
4. Co według Pana/Pani stanowi największy problem w przypadku chęci zmiany nawyków żywieniowych? Proszę zaznaczyć 2-3 najbardziej adekwatne odpowiedzi. (A – brak wiedzy na temat zdrowego odżywiania, B – przypominanie sobie o przygotowaniu posiłków dopiero w przypadku uczucia silnego głodu, C – zbyt skomplikowane przepisy w internecie, D – brak czasu, E – zbyt przyzwyczajenie do starych nawyków, F – uzależnienie od fast foodów, G – zdrowe jedzenie wydaje się niezbyt smaczne)
5. Jak długo zajmuje Panu/Pani codzienne gotowanie? (A – poniżej 15 min, B – 15-30 min, C – 30-60 min, D – powyżej godziny)

6. Wyniki ankiety

Pytanie	Osoba A	Osoba B	Osoba C
1	1	2	4
2	A	D	C
3	C	A	B
4	A, E	B, D, F	C, G
5	B	A	B

7. Potrzeby i cele

1. Ułatwienie kontroli nad tym, ile dostarczamy organizmowi składników odżywczych.
2. Szybsze znajdowanie niedrogich przepisów na dane potrawy.
3. Zwiększenie różnorodności spożywanych posiłków.
4. Znajdowanie prostych przepisów, nie wymagających dużej ilości składników i poświęconego czasu.
5. Ułatwienie odchudzania w bezpieczny sposób bez głodówek.
6. Ułatwienie przybrania na wagę w zdrowy sposób, np. po przebytej chorobie.
7. Przypominanie o posiłkach w równych odstępach czasu.
8. Przypominanie o piciu odpowiedniej ilości wody.
9. Łatwiejsze znajdowanie pomysłów na potrawy w przypadku specyficznych wymagań dietetycznych (np. dieta wysokobiałkowa dla sportowców lub dieta bezmleczna dla osób z nietolerancją laktozy)
10. Ułatwienie znajdowania przepisów składających się z konkretnych produktów.

8. Pomysły na innowacje

Niemal wszystkie potrzeby można rozwiązać za pomocą odpowiednio napisanej aplikacji mobilnej. Powinna ona pozwalać na wygodne zarządzanie swoją dietą. Podając listę sugerowanych posiłków aplikacja powinna brać pod uwagę następujące czynniki:

1. Budżet użytkownika – niestety nie każdy może sobie pozwolić na dowolne produkty, które na co dzień można spotkać na sklepowych półkach. Część zdrowych produktów jest również niestety droga. Użytkownik powinien móc wybrać wielkość budżetu jaki chce przeznaczyć na swoje posiłki (na przykład za pomocą suwaka).
2. Listę produktów niedostępnych – wiele osób z przyczyn zdrowotnych nie może jeść konkretnych rodzajów produktów. Dodatkowo, w ostatnim czasie, coraz więcej ludzi decyduje się na rezygnację ze spożywania mięsa. Aplikacja powinna pozwolić użytkownikowi na odfiltrowanie posiłków zawierających niepożądane produkty.
3. Wiek, wzrost oraz wagę – z oczywistych względów zapotrzebowanie kaloryczne niskiej, szczupłej dziewczyny jest mniejsze od zapotrzebowania rosłego mężczyzny. Aplikacja powinna przeliczać rozmiary porcji posiłków w zależności od podanych informacji.
4. Typ diety – jedni chcą schudnąć, drudzy przytyć, a jeszcze inni po prostu jeść zdrowo. Użytkownik powinien móc jasno wyrazić jaki jest cel jego diety.
5. Dostępność czasową – nie każdy z nas ma czas na kulinarne popisy. Są również tacy, którzy wolą szybko przygotować swój posiłek. Aplikacja powinna oferować możliwość filtrowania i sortowania sugerowanych posiłków względem szacowanego czasu przygotowania ich.