**PIANIFICAZIONE E ACQUISTO IN SOLITARIA**

Obiettivo: Comprendere le difficoltà di pianificare e comprare per una sola persona, specialmente riguardo le quantità e la varietà.

1. Qual è la sfida più grande per te nel pianificare i pasti / la spesa della settimana?

Riuscire ad equilibrare ogni pasto (carboidrati, fibre, proteine, ecc)

1. Qual è invece la soddisfazione più grande?

Cucinare cose nuove per me stesso

1. Preferisci fare spese frequenti e piccole o una spesa unica più grande? Perché?

⁠⁠Faccio più spese piccole durante la settimana in base a ciò che mi serve nel breve periodo (2/3 giorni)

1. Usi app per la lista, per ricette, o servizi di spesa online? Quali e perché?

⁠⁠Tengo tutto a mente

1. Quanto ti piace cucinare e quanto tempo sei disposto a dedicare ai pasti?

Mi piace abbastanza, nel weekend ci dedico più tempo

1. Quali piatti sai preparare regolarmente e quali eviti perché richiedono tempo o spreco?

⁠⁠Pasta, la mangio ogni giorno. In genere non spreco niente

**MEMORIA E GESTIONE INDIVIDUALE**

Obiettivo: Indagare il carico mentale di essere l'unica persona responsabile del cibo in casa.

1. Ti succede di trovare prodotti dimenticati o scaduti? Cosa fai quando succede?

Generalmente mai

1. C’è qualcosa che rende difficile ricordarsi di tutto quello che hai?

⁠⁠No considerando che consumo tutto in poco tempo

1. Hai qualche trucco per usare ingredienti vicino alla scadenza?

Li congelo

1. Cosa ti aiuterebbe a ricordarti meglio delle scadenze? (Può essere qualsiasi cosa - fisico, digitale ecc..)

Magari una notifica sul telefono

**ECONOMIA E IMPATTO PERSONALE**

Obiettivo: Quantificare l'impatto economico dello spreco quando questo ricade su un singolo bilancio.

1. Hai un'idea di quanti soldi ti finiscano nella spazzatura ogni mese a causa del cibo buttato?

⁠⁠Pochi, considerando che spreco poco

1. Le offerte influiscono sulle tue scelte o le eviti? Perché?

Si in genere

1. Che importanza ha per te risparmiare sulla spesa? Hai un budget mensile per il cibo?

Cerco di risparmiare dove posso, in genere non ho un budget sul cibo

1. Quali sono le tue strategie principali per risparmiare sul cibo?

⁠⁠Cerco di limitare i pasti fuori durante la settimana (non nel weekend)

1. Pensi che ci siano margini per risparmiare ancora di più sulla spesa? Ti piacerebbe scoprire nuovi modi per farlo o ti senti già abbastanza esperto/a?

Potrebbe esserci la possibilità, dal momento che non ho sott'occhio tutte le offerte

**SOCIALITÀ E GESTIONE DEL CIBO**

Obiettivo: Capire come la vita sociale influisce sulla gestione del cibo in eccesso o sulla pianificazione.

1. Quanto la vita sociale (cene con amici, inviti) influenza come fai la spesa?

Vivendo da solo poco, anche se occasionalmente il fine settimana cucino anche per altri

1. Ti capita mai di cucinare una porzione più abbondante per avere un avanzo per il giorno dopo? Come gestisci gli avanzi in generale?

⁠⁠Si ogni tanto, conservo tutto in frigo nel caso

1. Se ti accorgi di avere del cibo in eccesso che non riuscirai a consumare, cosa fai?

Cerco di prepararci un piatto in un modo o nell'altro

1. Quando organizzi una cena con amici, come cambia il tuo modo di fare la spesa?

⁠⁠Se cucino io i piatti sono chiaramente un minimo impegnativi e quindi compro prodotti che solitamente non tengo a casa

**PERCEZIONE EMOTIVA E RESPONSABILITÀ**

Obiettivo: Esplorare le emozioni legate allo spreco quando la responsabilità è interamente personale.

1. Cosa ti dà più fastidio quando sprechi cibo? (soldi, senso di colpa, tempo)

Il senso di colpa

—----------------------

1. Raccontami l'ultima volta che hai dovuto comprare un prodotto in una confezione troppo grande per te. Come hai gestito (o provato a gestire) la quantità in eccesso?

⁠⁠Ho cucinato il tutto suddividendo le dosi per più pasti

1. Quando fai la spesa, ti capita mai di rinunciare a un prodotto che vorresti perché sai già che non riusciresti a finirlo da solo/a?

⁠⁠Si, con dolci che non mangerei per intero da solo

1. Cosa migliorerebbe di più la tua vita da solo/a quando si parla di cibo? (es. porzioni, servizi, info) Se potessi avere un unico aiuto tecnologico o pratico, quale sarebbe?

⁠⁠Sicuramente un sistema di notifiche che mi tenga aggiornato su quanto ho mangiato durante la settimana