

DESIGN HELP - UVĚDOMĚLÉ STOLOVÁNÍ  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE - RAŠOVSKÁ SÁRA

# vypsat



## 2/ ZADÁNÍ bakalářské práce

jméno a příjmení: SÁRA RAŠOVSKÁ

datum narození: 30. 4. 1998

akademický rok / semestr: 2019 / 2020 LS

obor: DESIGN

ústav: ÚSTAV DESIGNU

vedoucí bakalářské práce: prof. ak. soch. MARIAN KAREL

téma bakalářské práce:

viz přihláška na BP

zadání bakalářské práce:

1/ popis zadání projektu a očekávaného cíle řešení

HELP DESIGN SE ZAMĚŘENÍM NA VĚTŠÍ CÍLOVOU SKUPINU  
UŽIVATELSKÝ VÝZKUM A MODEL

2/ popis závěrečného výsledku, výstupy a měřítka zpracování

UŽIVATELSKÝ VÝZKUM  
MODEL 1:1  
PORTFOLIO 1:1

3/ seznam případných dalších dohodnutých částí BP

Datum a podpis studenta 10. 02. 2020 *Rašovská*

Datum a podpis vedoucího DP

*M. Karel* registrováno studijním oddělením dne

České vysoké učení technické v Praze, Fakulta architektury	
Autor: Rašovská Sára	
Akademický rok / semestr: LS 2019/2020	
Ústav číslo / název: Ústav designu	
Téma bakalářské práce - český název: Help design	
Téma bakalářské práce - anglický název: Help design	
Jazyk práce: český	
Vedoucí práce:	prof. ak. sochař Marian Karel
Oponent práce:	
Klíčová slova (česká):	design help, uvědomělé stravování, tableware
Anotace (česká):	Bakalářská práce s podtitulem Uvědomělé stolování se věnuje tématu Design help. Zaměřuje se na problematiku neuvědomělého stolování/stravování a klade si za cíl nalézt vhodné řešení pomocí produktového designu. V tvorbě se opírá především o uživatelský výzkum a v závěru přichází s návrhem jídelního setu.
Anotace (anglická):	The bachelor's thesis with the subtitle Conscious dining deals with the topic of Design help. It focuses on the issue of unconscious dining/eating and aims to find a suitable solution through product design. Thesis builds mainly on user research and in the end comes up with a design of a dining set.

Prohlášení autora  
Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracoval samostatně a že jsem uvedl veškeré použité informační zdroje v souladu s „Metodickým pokynem o etické přípravě vysokoškolských závěrečných prací.“

V Praze dne

Podpis autora bakalářské práce

## OBSAH

### 6 ÚVOD

zadání  
motivace  
metodika práce  
fylozofie/design goal  
cílová skupina  
wwwwh

### 8 ANYLYTICKÁ ČÁST

materiálová rešerše  
produktová rešerše  
dotazník

### 15 VÝSTUP ANALÝZY

persona  
how might we...

### 17 FORMULACE VIZE

crazy eight  
konzistence pokrmů  
principy fungování vybraných nápadů

### 19 PROVĚŘOVÁNÍ VARIANT

testování  
den první - smyslná výzva  
den druhý - švýcarská výzva  
den třetí - výzva zakázaného ovoce  
den čtvrtý - výzva buddhistického mnicha

### 24 SYNTÉZA

návrh I  
návrh II  
moodboard  
výsledný produkt  
materiál  
barva  
storyboard  
vizuální identita a propagace

### 33 ZÁVĚR

úvaha  
swot  
poděkování

### 36 ZDROJE

textové zdroje  
obrazové zdroje

## ÚVOD

### ZADÁNÍ

Moje bakalářská práce na téma Help design - uvědomělé stolování se zaměřuje na zlepšení stravovacích návyků u lidí, kteří se stravují tzv. nevědomě, tedy ve stresu, pod tlakem, nesoustředěně.

Cílem práce je jak zprostředkování silnějšího prožitku z jídla a konzumace pokrmů jako takové, tak zlepšení psychického i fyzického stavu potencionálních uživatelů nejen při samotném stravování, ale i z dlouhodobého hlediska.

Finálním produktem projektu se tedy stává nejen objekt, který podpoří zdravé stravovací návyky, ale i propagace a manifestace změny životního stylu a zažitých návyků, jak v praktické, tak filozofické rovině.

### MOTIVACE

To jak se stravujeme ovlivňuje naši fyzickou i psychickou stránku, a to nejen volbou pokrmu a formou přípravy, ale i způsobem, kterým jídlo konzumujeme. Zda jíme ve stresu, pod tlakem, u televize, nesoustředěně, může a pravděpodobně dříve nebo později ovlivní naše fyzické i psychické zdraví i náš vztah k jídlu samotnému.

Naopak uvědomělé stravování má potenciál těmto zdravotním komplikacím předcházet. At už jde o potíže s nadváhou, zažíváním nebo psychikou [1].

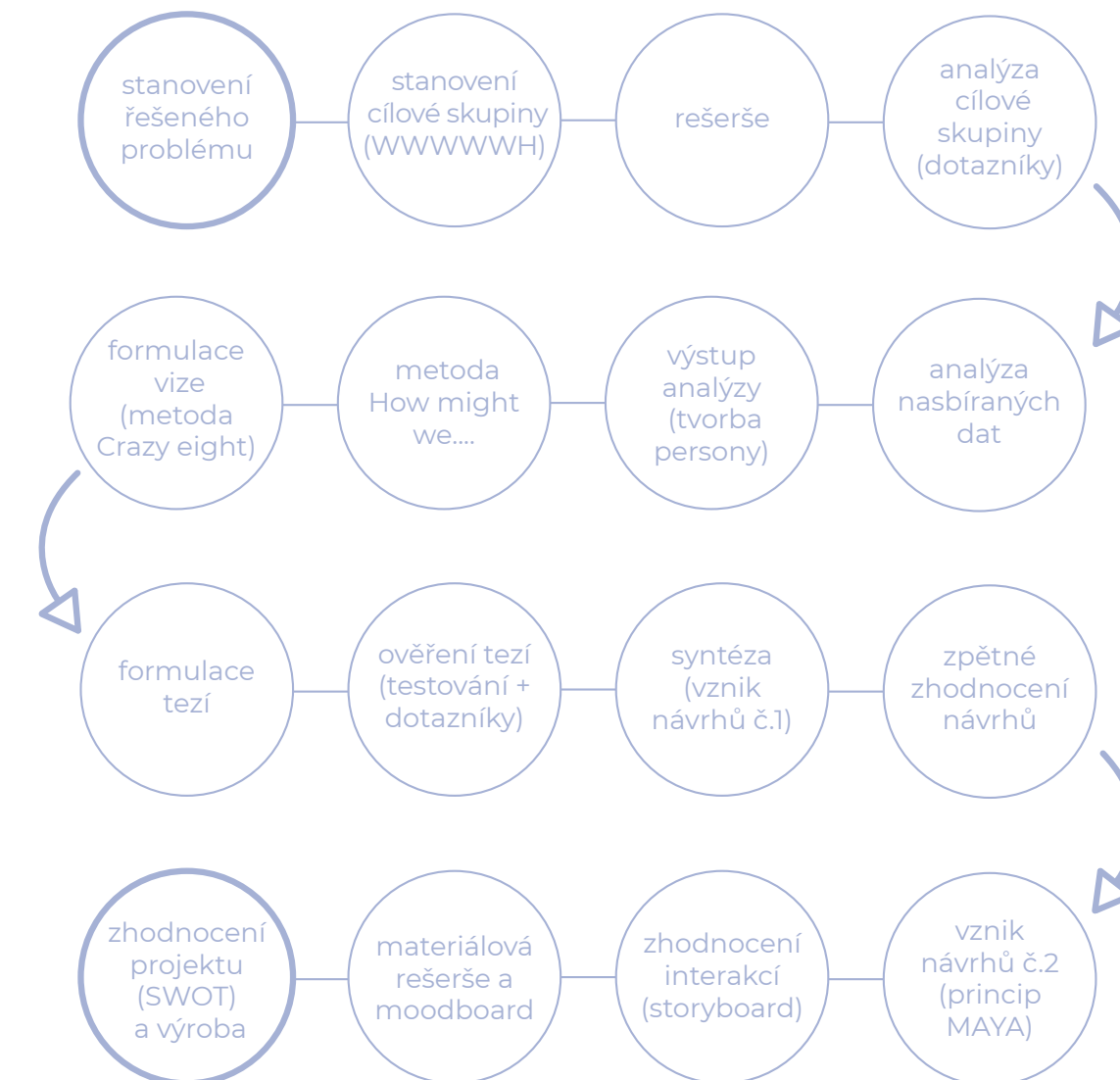
Když jsem si tuto skutečnost uvědomila, snažila jsem se i já změnit své stravovací návyky a přistupovat ke stravování zodpovědněji a praktikovat zásady takzvaného mindfulness. Zjistila jsem však, že to není nic snadného a je zapotřebí velké dávky odhodlání a kázně pro změnu tak zažitých zvyků. V tu chvíli jsem začala přemýšlet nad tím, jak sobě i ostatním tento proces zjednodušit pomocí produktového designu.

nevědomé stravování a jídlo ve spěchu může způsobovat:

1. stres
2. přejídání
3. žaludeční obtíže
4. nadváhu
5. ostatní nemoci

[2]

### METODIKA PRÁCE



### FILOZOFIE/DESIGN GOAL

Cílem projektu je vytvořit produkt, který budou uživatelé rádi používat na každodenní bázi. Objekt/objekty, které budou nenásilnou formou vést uživatele k uplatňování metod uvědomělého stravování a zároveň budou dostatečně praktické, aby spotřebitelům vyhovovalo jejich používání nejen při jídle, ale i při údržbě (mytí, skladování).

Radá bych také docílila zvýšení povědomí o problematice neuvědomnělého stravování a o možnostech, jak tomuto chování zabránit.

Objekty by měly být velmi minimalistické, nejen kvůli zmiňované omyvatelnosti a skladování, ale také proto, aby nezastiňovaly to nejdůležitější, tedy jídlo samotné.

Fylozofie práce se opírá o praktiky mindfulness, uvědomnělého stravování, učení buddhistických mnichů, rady lékařů, ale především o data získaná při vlastním výzkumu této problematiky.

### CÍLOVÁ SKUPINA

Cílovou skupinou jsou lidé ve věku mezi 20-50 lety, kteří se stravují převážně pod tlakem, ve stresu a spěchu. Praktikující takzvané nevědomé stravování, například u počítače, telefonu či televize. Lidé, kteří si nejsou schopni plně vychutnat své jídlo, přestože si k tomu mohou vytvořit správné podmínky a kteří mají touhu tyto své návyky změnit. Svým projektem chci podpořit i propagaci uvědomělého a zdravého stravování a životního stylu.

### WWWWWH

Kdo / Who?	Co / What?	Kde / Where?
lidé stravující se pod tlakem ve stresu (s myšlenkami na práci, povinnosti, atd.) nebo jsou rozptýlení televizí, mobilem, atd. nevědomí strávníci, kteří mají zájem o změnu	nevědomé stolování/stravování zapříčiněné stresem, závislostí, nezdravým zvykem, způsobující negativní vztah k jídlu a zdravotní potíže, jak psychického tak fyzického rázu	domov
lidé, kteří si nedokáží pořádně vychutnat své jídlo		
lidé ve věku 20-50		
Kdy / When?	Proč / Why?	Jak / How
v domácím prostředí, převážně u jídla konzumovaného o samotě nebo s pár blízkými	pomocť lidem cítit se líp, lépe si vychutnat jídlo, předejít zdravotním potížím a podpořit pozitivní vztah k jídlu	zprostředkovat požitek z jídla, klid a pohodu při stolování, plně vnímat co jíme
		větší přímý kontakt s jídlem
		tablewear
		příručka?

ANALITICKÁ ČÁST  
MATERIÁLOVÁ REŠERŠE

IKEA - GLADELIG  
GLAZOVANÁ KAMENINA



[obr.1]

IKEA - TALRIKA  
POLYAKTICKÝ PLAST



[obr.2]

IKEA - EGENDOM  
SMALTOVANÁ OCEL



[obr.3]

IKEA - DINERA  
MATNÁ GLAZOVANÁ KAMENINA



[obr.4]

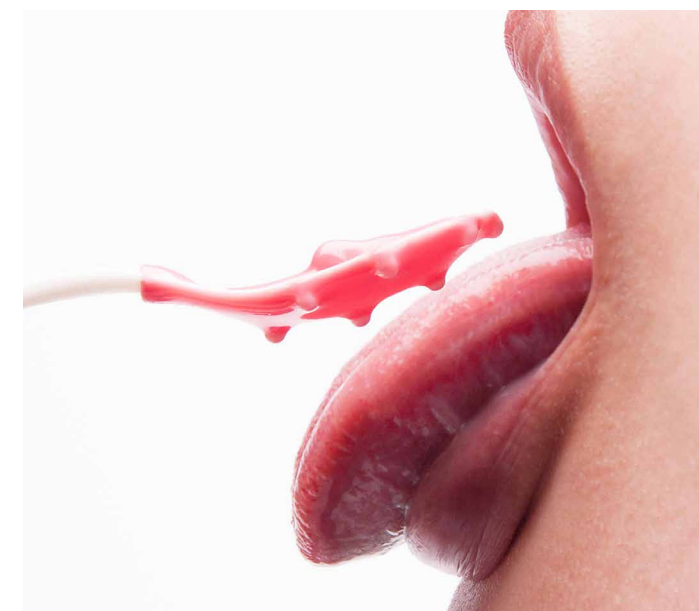
## PRODUKTOVÁ REŠERŠE

### SENSORY CUTLERY COLLECTION JINHYUN JEON

Zda může tvar, textura a barva příborů změnit to, jak jídlo vnímáme, zkoumal absolvent Eidenhovské akademie designu Jinhyun Jeon. Vytvořil sadu příborů nevědních tvarů a barev, aby posílil uživatelův smyslový prožitek při jídle.

Tato práce byla založena na fenoménu synestezie, což je způsob vnímání při němž se smysly vzájemně ovlivňují. Nebo když jeden smysl spouští druhý, který není přítomný (číslice vyvolává vjem chuti). Snažil se tak hlavně posílit vnímání smyslů a docílit tak lepšího prožitku z jídla. [3]

- + Předměty kladou důraz na smyslové vjemy člověka, čímž podporují soustředění na pokrm a zlepšení prožitku z konzumace.
- Produkty ze série Sensory cutlery jsou však z mého pohledu určeny spíše pro manifestaci dané problematiky a pro její výzkum, nežli pro každodenní užívání.



SENSORY CUTLERY COLLECTION  
JINHYUN JEON - 2012 [obr.5]

### THE NEW NORMAL PONSAWAN VUTHISATKUL

Tato sada nádobí se zaměřuje na pojem „normální porce“ a jak ve společnosti objem této „normální porce“ čím dál víc narůstá.

V důsledku tohoto fenoménu se stále zvyšují počty obézních. Designérka Posawan Vuthisatkul (abluentka Royal Collage of Art) navrhla nádobí tak, aby odpovídalo velikosti jednotlivých porcí. Odkazuje se na tvrzení britské dietologické asociace, která tvrdí, že vhodná velikost porce se dá odvodit od velikosti rukou jedince. [4]

- + Produkty "The new normal" zřejmě zřejmě splňují funkci stanovení správné porce a dokáží tak úspěšně předcházet obezitě a dalším zdravotním problémům.
- Nezaměřují se však na uvědomělé stravování ve smyslu zklidnění mysli a vnímání přítomného okamžiku ke zlepšení nejen prožitku z jídla, ale i zabránění dalších zdravotních problémů, zejména těch zažívacích.



THE NEW NORMAL  
PONSAWAN VUTHISATKUL - 2018 [obr.6]

### BEYOND TASTE TERESA BERGER

Na myšlenku, že jídlo není jen o chuti, ale i o souhře smyslů postavila designérka Teresa Berger svůj návrh sady nádobí.

Opírá se především o multisensorické vnímání a gastrofyziku. Podobně jako Jinhyun Jeon se zabývá tím, jak tvary, textury a barvy mohou ovlivnit to, jak jídlo vnímáme. [5]

- + Teresa Berger se ve své práci zaměřuje na smyslové prožitky při jídle, snaží se je maximalizovat a tím částečně podporuje i větší soustředěnost uživatelů při konzumaci.
- Objekty jsou spíše zábavnou formou výzkumu či manifestací problematiky multisensorického vnímání a s tím spojeným prožitkem při jídle. Domnívám se, že nejsou vhodné ke každodennímu používání v domácnosti.



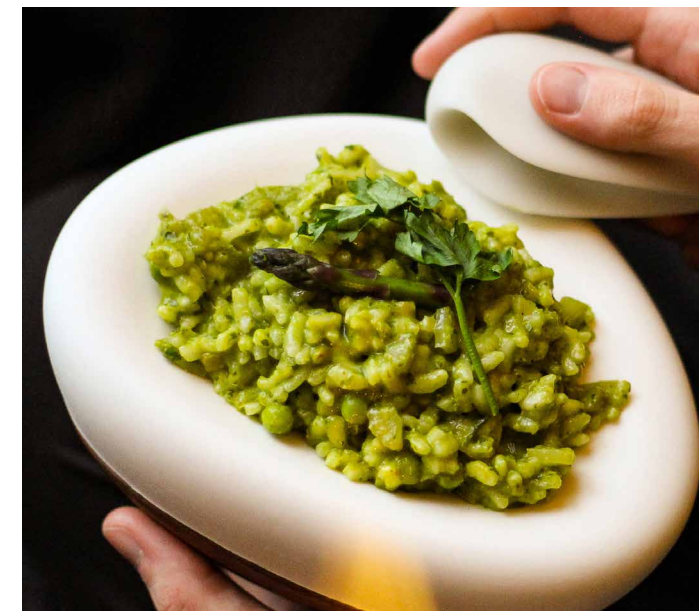
BEYOND TASTE  
TERESA BERGER - 2019 [obr.7]

### NOURISH WILL FAZACKERLEY

Experimentální nádobí určené k podpoře potěšení z jídla navrhl absolvent Royal Collage of Art, Will Fazackerley.

Chtěl vytvořit alternativu k běžnému nádobí, které by hravou formou dokázalo podpořit chuť a potěžení z jídla. Odkazuje se na výzkum profesora Charlese Spence z Oxfordské univerzity a staví tak na teorii, že pokud používáme víc smyslů, potěšení je větší. Poukazuje také na to, že ačkoliv nám některé způsoby konzumace jídla (např. olizování) nepřipadají vhodné z hlediska etikety, přinášejí nám značné potěšení. Chce tedy uživatele povzbudit k větší volnosti při konzumaci. [6]

- + Set nádobí Nourish je dobrým nástrojem pro maximalizaci potěžení z jídla. Povzbuzuje tak uživatele k větší uvolněnosti při stolování a podněcuje větší soustředění na pokrm.
- Nádobí není určeno přímo pro podporu uvědomělého stolování, ale sekundárně splňuje i tyto požadavky.

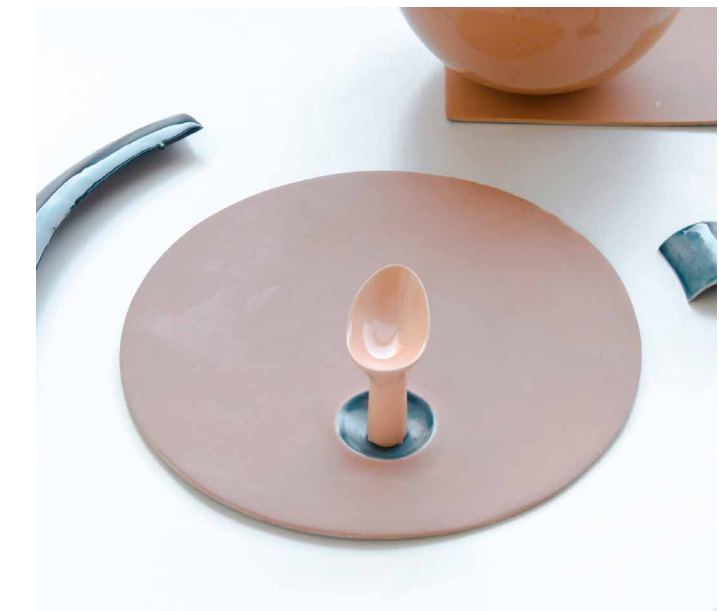


NOURISH  
WILL FAZACKERLEY - 2018 [obr.8]

### DINING TOYS ROXANNE BRENNEN

Designérka a absolventka Design Academy Eidenhoven Roxanne Brennen vytvořila sadu objektů, které mají podporovat potěšení z jídla. Tyto objekty mají pomoci lidem vyplavovat endorfíny stejně jako při sexuálním styku. Designérka tvrdí, že tento set nádobí pomáhá rozproudit stejnou mozkovou aktivitu jako sexuální předehra. Také se domnívá, že způsob jakým nás etiketa svazuje, snižuje naše prožitky z jídla samotného. Její set nádobí se snaží uživatelům dopomoci k experimentování s jídlem a té k pomalejší konzumaci. [7]

- + Dining toys jsou skvělým způsobem jak se uvolnit při stolování a jídlo si plně užít. Také dokážou uživatele dovést k většímu soustředění na jídlo a pomalejší konzumaci.
- Tyto objekty mohou být výtanným rozptýlením běžného stolování, domnívám se však, že nedokáží zcela nebo alespoň částečně nahradit běžné nádobí a stát se tak dlouhodobou podporou uvědomělého stravování.



DINING TOYS  
ROXANNE BRENNEN - 2017 [obr.9]

### SENSUOUS TABLEWARE ILAN SINAI

Vztah jídla a smyslů ve své práci zkoumal také Ilan Sinai, absolvent průmyslového designu na Hadassah Academic College v Jeruzalémě.

Dle svých slov chtěl především vytvořit objekty, které nebudou jen věcí mezi stolem a jídelm, ale které podpoří smysly a dělají jídlo aktivnějším prožitkem.

Vytvořil tedy tři sety nádobí, set smyslů, set úhlů a aktivity a set zaměřený na mixování kombinací a chutí. [8]

- + Toto nádobí dobře podporuje smyslové vjemy spojené s konzumací jídla a vnaší do stolování hru a aktivitu. Přispívá tak k větší soustředěnosti uživatelů.
- Předměty v tomto setu nádobí jsou však příliš složité a málo multifunkční. Dle mého názoru by dobře splnily svoji funkci v zážitkové restauraci, ne však jako nádobí do domácnosti.



SENSUOUS TABLEWARE  
CHANNELS AND DRAINAGES - ILAN SINAI  
2010 [obr.10]

## DOTAZNÍK

Pro vytvoření přesnější představy o potřebách mé cílové skupiny jsem vytvořila dotazník, který vyplnilo 93 respondentů ve věku mezi 19 a 55 lety. Konkrétně 65 žen a 28 mužů. Tato data posloužila pro potvrzení mých tezí ohledně neuvědomělého stravování a také zajistila lepší vzhled do potřeb, pocitů a preferencí možných budoucích uživatelů.

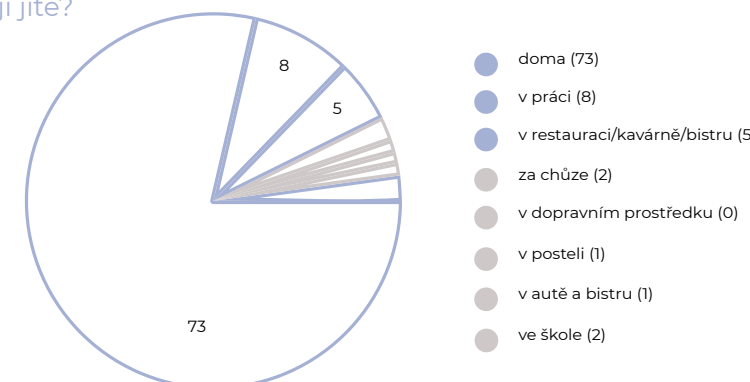
Respondenti měli u některých otázek možnost označit více odpovědí. Naopak některé otázky nemuseli zodpovědět vůbec.

Data v grafech jsou uvedena v počtu označených odpovědí.

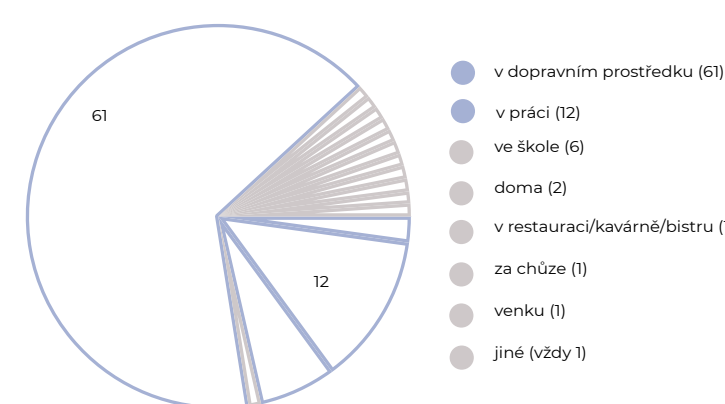
### Kde se lidé nejčastěji stravují?

Z dotazovaných 93 lidí se přes 78 % stravuje nejčastěji v domácích podmínkách. Další nejzastoupenější místa jsou pak práce a restaurační zařízení. Jen málo dotazovaných se nejčastěji stravuje v dopravním prostředku, za chůze či jinak. Ačkoliv je hned druhým nejčastějším místem pro stravování práce, až 12,9 % dotazovaných má v tomto prostředí největší obtíže si jídlo užít. Potíže užít si jídlo v domácím prostředí má 2,2 % respondentů, tedy hned čtvrtá nejvíce zastoupená odpověď.

#### Kde nejčastěji jíte?



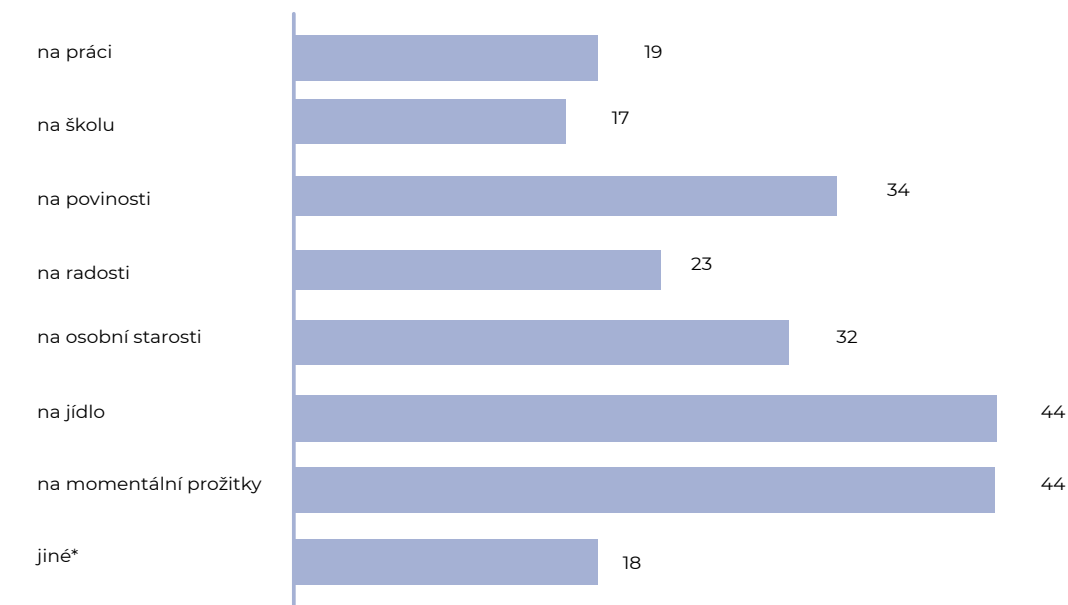
### Kde vám dělá největší potíže užít si jídlo?



## Jak se lidé na jídlo soustředí?

Při otázce „Na co při jídle myslíte?“ mohli respoondenti zaškrtnout více možností. Nejčastěji uváděli, že myslí na jídlo, momentální prožitky, ale i na povinnosti a starosti. Mohli také uvést vlastní možnost, v tomto případě se nejčastěji objevovalo sledování TV, filmů, seriálů nebo prohlížení internetu.

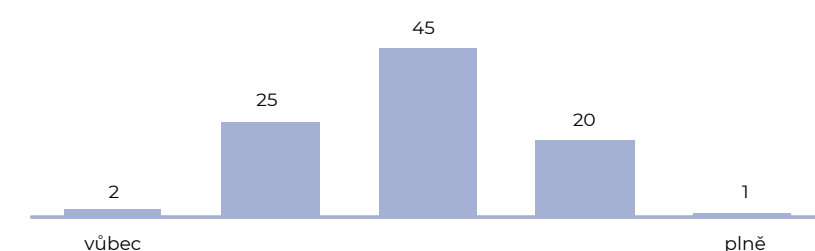
### Na co při jídle myslíte?



\* seriály, filmy, internet, rozhovory, ...

Pokud měli respondenti určit jak moc se na jídlo soustředí, uváděli nejvíc možnost 3 z 5, přičemž pět bylo nejvíce a jedna nejméně. Nejmenší obsazení měla možnost číslo 5 tedy největší soustředěnost.

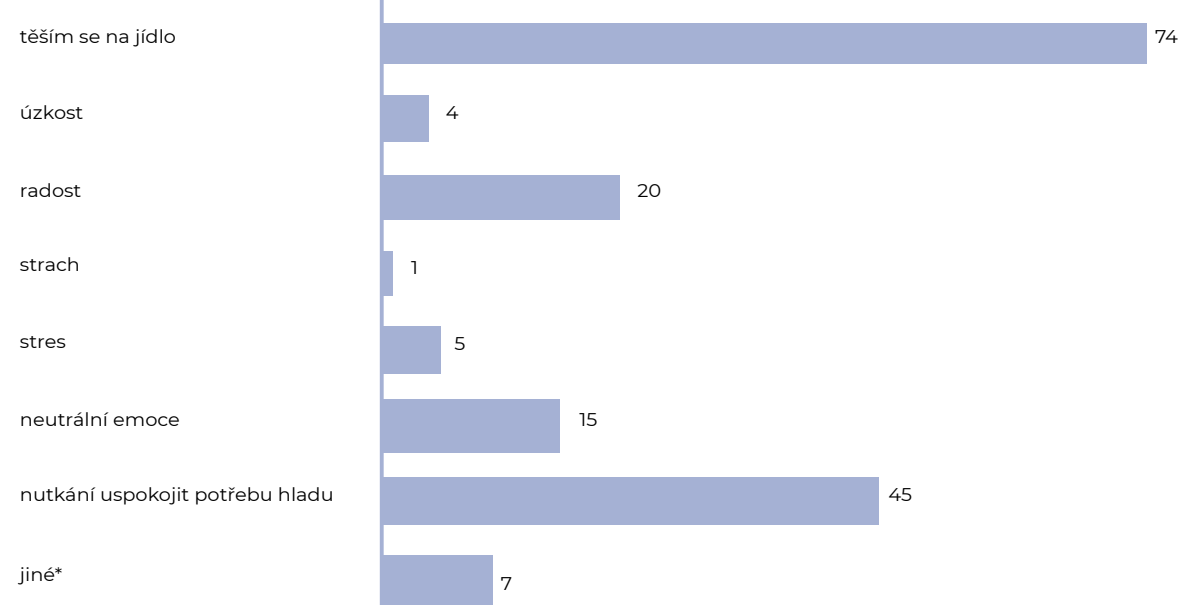
### Jak moc se na jídlo soustředíte?



## Co lidé cítí před, při a po jídle?

Za nejčastější pocity prožívané před konzumací jídla označili respondenti tešení se na jídlo a nutkání uspokojení hladu, na jídlo se teší až 79,6 % respondentů. Přesto však někteří zažívají úzkost (4,3 %), stres (5,4 %) nebo i strach (1,1%).

### Co cítíte před jídlem?

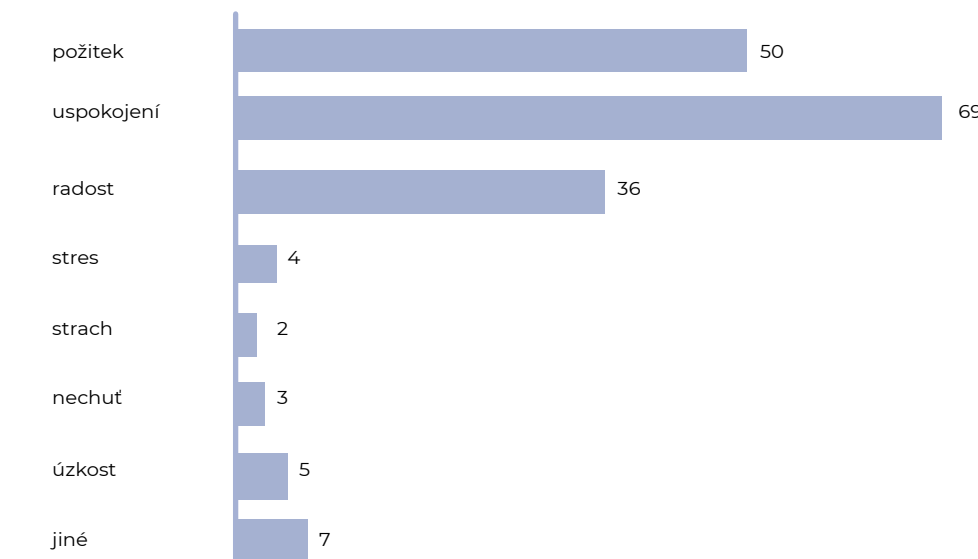


\* unavu, nerudnost, ...

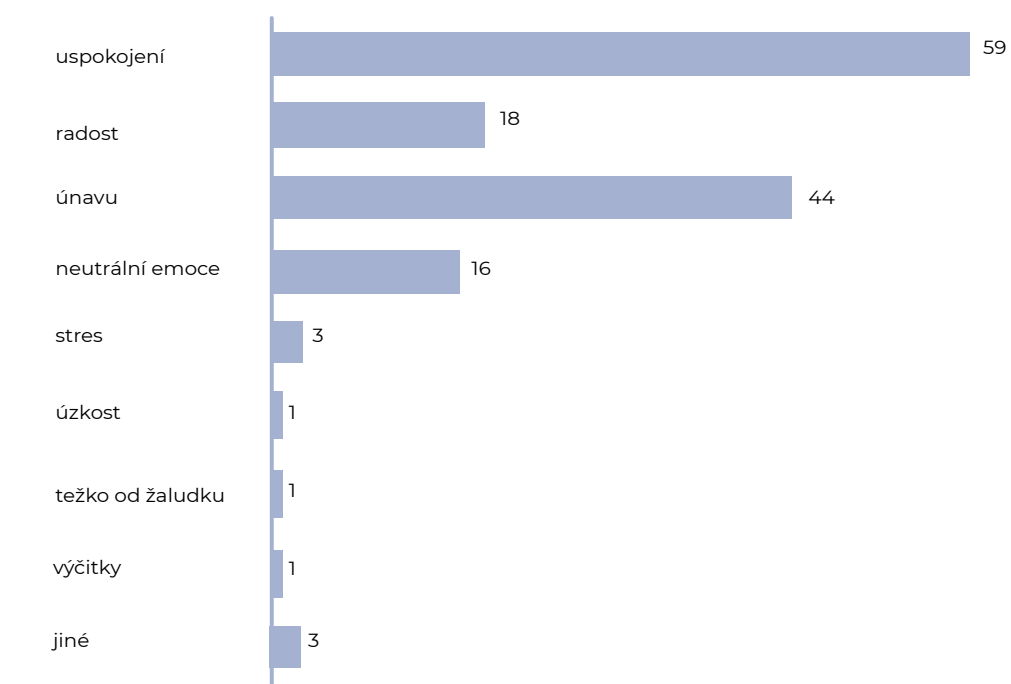
Při samotném jídle cítí 75 % respondentů uspokojení, 54,3 % cítí požitek a 39,1 % radost, avšak stále až 5,4 % respondentů pociťuje úzkost. Stres pociťuje 4,3 %, strach 2,2 % a nechut 3,3 %.

Po jídle většina účastníků cítí uspokojení (63,4 %), ale také únavu (47,3 %). Dále pak radost, neutrální emoce a tři lidé dokoce stres. Objevují se i výčitky, zažívací obtíže a úzkost.

### Co při jídle cítíte?



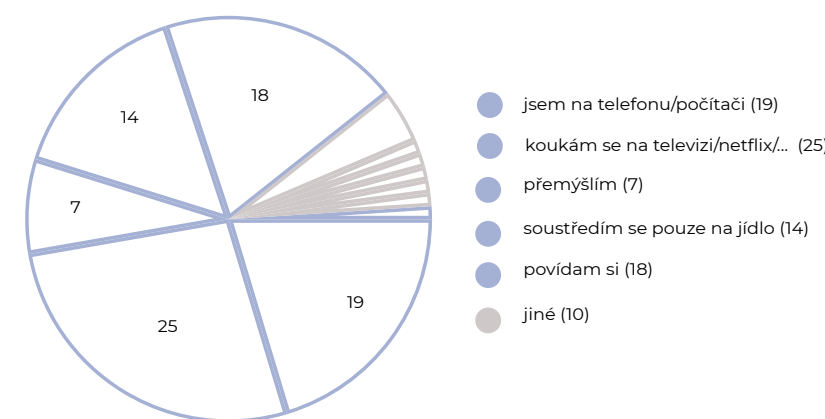
### Co cítíte po jídle?



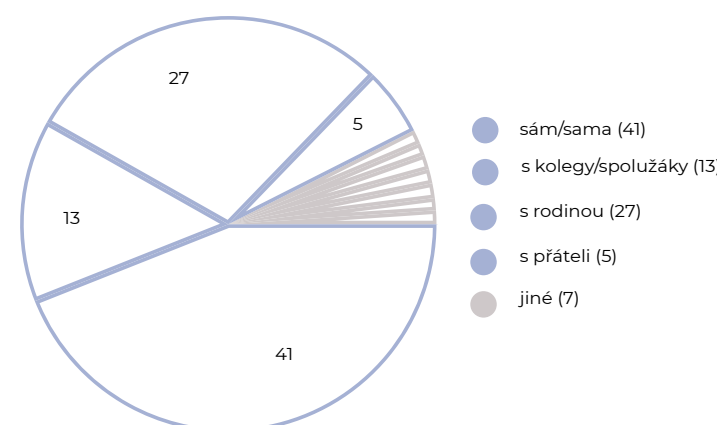
Jakým aktivitám se lidé při jídle věnují a jedí raději sami nebo ve společnosti?

Více jak 44 % dotazovaných uvedlo, že se nejčastěji stravuje samo. Nejčastěji u toho sledují televizi nebo streamovací média (26,9 %). Hned po sledování televize a seriálů respondenti jako nejčastější aktivitu při jídle uváděli používání telefonu a počítače (20,4 %). Pouze čtrnáct dotazovaných uvedlo, že se soustředí jen na jídlo (15,1 %). Stravování ve společnosti jiných osob preferuje 49,5 % dotázaných. Povídání uvádí jako nejčastější aktivitu u konzumace jídla 19,4 % a jako rušivé ho označilo 20,4 % respondentů.

Co nejčastěji u jídla děláte?



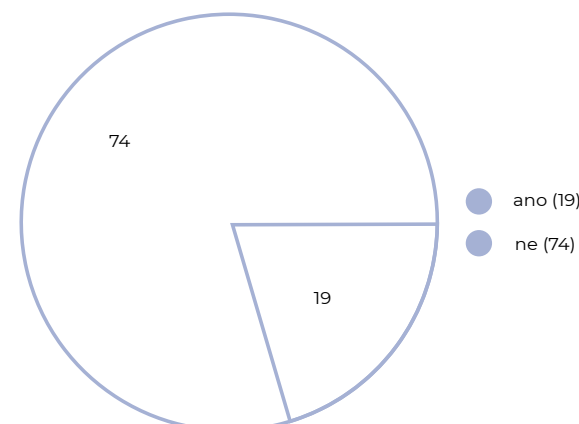
S kým nejčastěji jíte?



Jíte raději o samotě nebo ve společnosti jiných?

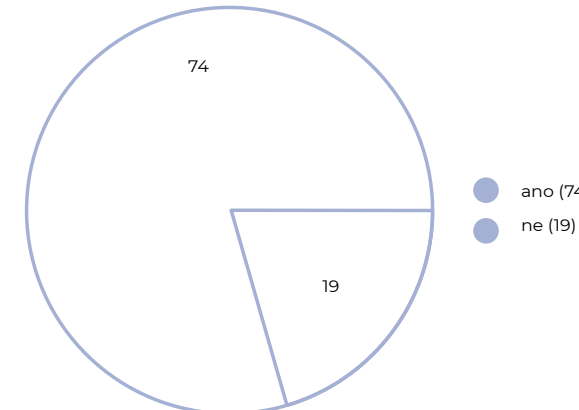


Cítíte se povídáním u jídla rušeni?



Kolik respondentů pociťuje po jídle zažívací, či jiné obtíže?

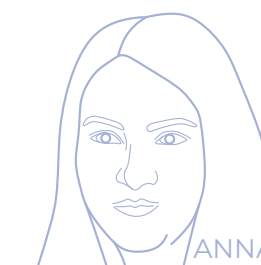
Míváte po jídle zažívací obtíže?



## VÝSTUP ANALÝZY

### PERSONA

Nashromážděná data z dotazníku posloužila pro vytvoření tzv. osoby. Veškerá data z dotazníku jsem zprůměrovala a vytvořila tak ideálního cílového uživatele pro kterého budu produkt navrhovat. Nazvala jsem ji Anna.



Anně je 27 let, často využívá možnosti home office a tak se stravuje převážně doma. Někdy ale musí zajít do kanceláře nebo na schůzku a tak je nucena jíst v práci. Jíst v práci je pro ni nepříjemné, cítí se být ve stresu a pod tlakem. Občas taky zajde do restaurace na jídlo s přáteli nebo rodinou.

Anna se však u jídla necítí plně spokojeně, ani když je doma. Před jídlem myslí na své starosti a povinnosti, na jídlo se moc nesoustředí, občas se cítí být i ve stresu. Přesto ale tvrdí, že se na jídlo těší.

Při jídle cítí uspokojení, ale provází ji také úzkost a stres. Po jídle je unavená a někdy má i zažívací potíže.

Nejčastěji se stravuje sama nebo s přítelem. Pokud jí sama je na telefonu nebo na počítači, často taky sleduje seriály. Pokud má společnost povídají si nebo také sledují televizi. Raději je však sama, protože jí povídání u jídla občas ruší.

Nejvíce si jídlo užije, když na něj má klid, nemá žádné starosti a nic ji nerozptyluje. Pevně je to tedy doma, večer a s dobrým jídlem, časté to však není. Nejhorší jí je, když musí jíst v dopravním prostředku nebo v práci.

Anna pociťuje, že jí tento přístup k jídlu nedělá dobře a ráda by to změnila. Snaží se, ale zjišťuje, že to není tak jednoduché jak čekala.

Zažitá návyky a špatná životospráva ji stále vracejí do zajatých kolejí.

### HOW MIGHT WE...

Po vytvoření osoby jsem pokračovala metodou *How might we*, která mi pomohla stanovit oblasti tzv. frustrací a specifikovat tak konkrétní problémy, kterým persona a tedy i potenciální uživatelé čelí.

**myšlenky**  
na školu / práci / povinnosti / starosti / ...

Jak mohu pomoci Anně, aby se lépe soustředila na jídlo?

**emoce**  
úzkost / stres / strach / ...

Jak mohu Anně pomoci cítit pozitivní emoce?  
Jak mohu Anně pomoci cítit se po jídle dobře?

**zdraví**  
zažívací a psychické problémy

Jak mohu Anně pomoci nemít zdravotní obtíže?

**požitky**

Jak mohu Anně pomoci lépe si vychutnat snídani / svačinu / oběd?



## FORMULACE VIZE

### CRAZY EIGHT

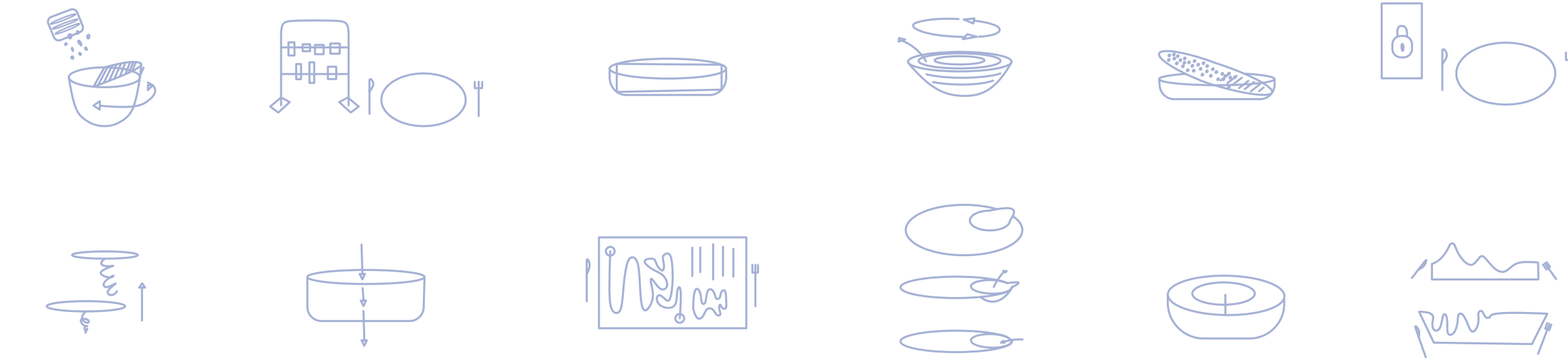
Po specifikaci konkrétních problémů osoby, oblastí frustrací a vymezení trendů vyplívajících z rešerše a následného dotazníku, jsem navázala metodou *Crazy eight*. Tato metoda umožňuje za krátký čas přijít s velkým množstvím návrhů, které by potenciálně mohly vyřešit předem specifikované frustrace. Tyto návrhy se zaznamenávají kresbou a na každou skicu je předem vymezen čas, a to jedna minuta.

Návrhy, které vznikají při metodě crazy eight nemají potenciál být ergonomicky či technicky dotaženými designy. Jsou spíše jakýmsi odrazovým můstkem pro pozdější zdokonalení návrhu. Jedná se o metodu, která podporuje kreativitu tvůrce a je schovává být i k nereálným nápadům, kterým následně dává možnost rozvinout se v nosnou myšlenku.

Tuto metodu jsem zopakovala třikrát a vzniklo při ní 21 nápadů/návrhů k potenciálnímu rozpracování.



### KONZISTENCE POKRMŮ



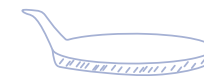
## PRINCIPY FUNGOVÁNÍ VYBRANÝCH NÁPADŮ

Z 23 prvotních nápadů vzniklým za použití metody *Crazy eight* jsem vybrala 7 návrhů, které představují 3 principy změny konzumace jídla. Jedná se o hrubé návrhy. V této fázi pro mě byly důležité především principy toho, jak by případné produkty dokázaly pomoci lidem lépe se soustředit na konzumaci jídla a cítit u toho pozitivnější pocity. Technologicky, ergonomicky či materiálově jsou tyto návrhy zatím nedotažené. V této kapitole tyto principy představím a podrobněji popíši jednotlivé skici. V další kapitole tyto principy/teze otestuji na potencionálních uživateli (podrobnosti viz. následující kapitola).

### PRINCIP SPOJENÍ PŘÍPRAVY JÍDLA S KONZUMACÍ

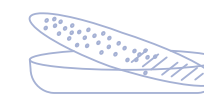


Miska s litinovým poklopem, fungující jako domácí gril. Umožňuje tak přípravu pokrmu přímo na stole. Celá událost konzumace, tak dostává nový rozměr a rozprostírá se do většího časového úseku. Vzniká také větší prodleva mezi konzumací jednotlivých částí pokrmu. Strávníci tak mají možnost uklidnit se a na jídlo se více soustředit.



Ergonomicky tvarovaný talíř s nahřívací plochou. Talíř funguje jako kombinace domácího grilu, ohříváče talíře a talíře, který se stává "lžicí". Umožňuje tak talíř uchopit a pokrm sníst ústy přímo z něj. Aktivují se tak smysly - chuť, čich, hmat. Jsme v bližším kontaktu s pokrmem, cítíme jeho vůni a teplo. Zároveň se prodlužuje čas strávený u stolu, díky přípravě jídla přímo na místě. Strávníci tak mají možnost se uklidnit a na pokrm se více soustředit.

### PRINCIP POSTUPNÉHO SMÍCHÁNÍ POTRAVIN



Talíř se sklápěcí plochou pro postupné smíchání potravin. Suroviny jsou na talíři rozděleny na dvě části, jakmile z jedné ujíte více než z druhé, narušíte rovnováhu a suroviny se smíchají. Takto uzpůsobený talíř podněcuje pomalé stravování.

## PRINCIP BLIŽŠÍHO KONTAKTU S POKRMEM



Miska, která se drží přímo v dlaních a polévka se z ní pije. Zprostředkovává tak bližší kontakt s jídlem. Aktivuje smysly - chuť, čich, hmat. Cítíme teplo v dlaních, polévku pijeme přímo z nádoby, není potřeba žádného prostředníka (lžice), máme k pokrmu blíž.



Plochý talíř s ergonomickou "špachtlí". Umožňuje bližší kontakt s jídlem. Talíř je možné jednoduše olizovat a konzumovat tak tekutější konzistence (omáčky, šťáva, ...). "Špachtlí" si pak jednoduše přisunete tužší část pokrmu (kaše, maso, ...) přímo do úst. Aktivují se tak smysly - chuť, čich, hmat. Jsme v bližším kontaktu s pokrmem, cítíme jeho vůni a teplo.



Ergonomicky tvarovaný talíř umožňuje jednoduché uchopení talíře. Talíř se tak stává zároveň "lžicí", kterou pokrm konzumujeme. (jen pro tekuté konzistence nebo v kombinaci s dalším objektem). Aktivují se tak smysly - chuť, čich, hmat. Jsme v bližším kontaktu s pokrmem, cítíme jeho vůni a teplo.



Dvoustupňový talíř skládající se z odnímatelné misky pro tekutější konzistence a plochý talíř pro tužší konzistence. Odejmutí misky je možné pomocí ergonomického úchopu. Tekutější část pokrmu je tedy možné vypít. Po odejmutí misky je možné uchopit i talíř. Umožní to plocha v místě chybějící misky a tak je stejně tak možné i z talíře pokrm sníst ústy.

## PROVĚŘOVÁNÍ VARIANT

### TESTOVÁNÍ 6 ÚVOD

V této fázi projektu jsem se rozhodla otestovat teze, které jsem si stanovila při rozboru nápadů z metody *Crazy eight*. Vzhledem k současné situaci - nouzový stav a nařízením vlády jsem se rozhodla pro testování pomocí sociálních sítí. Využila jsem Facebooku a vytvořila výzvu, které se můžou zúčastnit lidé, co se v karanténě nudí nebo je výzva zaujala. Jedná se o čtyřdenní výzvu (úterý až pátek). Každý den účastníky čekal nový úkol, týkající se jídla a způsobu jeho konzumace.

Postupně je čekají tyto čtyři výzvy:

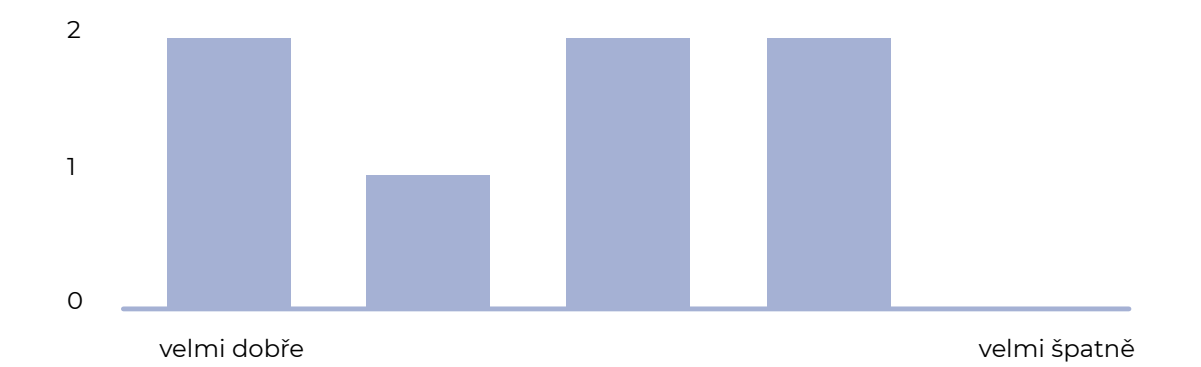
ÚT - SMYSLNÁ VÝZVA  
ST - ŠVÝCARSKÁ VÝZVA  
ČT - VÝZVA ZAKÁZANÉHO OVOCE  
PÁ - VÝZVA BUDDHISTICKÉHO MNICHA

Každý den sní jedno jídlo (nebo více) daným způsobem a nakonec číselně zhodnotí svou zkušenost.

## DEN PRVNÍ - SMYSLNÁ VÝZVA

Testování principu bližšího kontaktu s pokrmem. Účastníci měli za úkol jedno z jídel během dne (nebo více) sníst tak, aby použili, co nejvíce smyslů a dostali se s ním co nejvíce do kontaktu. Například polévku pili z misky, užívali si, jak je miska hřeje do rukou, talíř po jídle vylízáli do posledního drobečku, olizovali, srkali, čichali, nechali se jídlem svést.

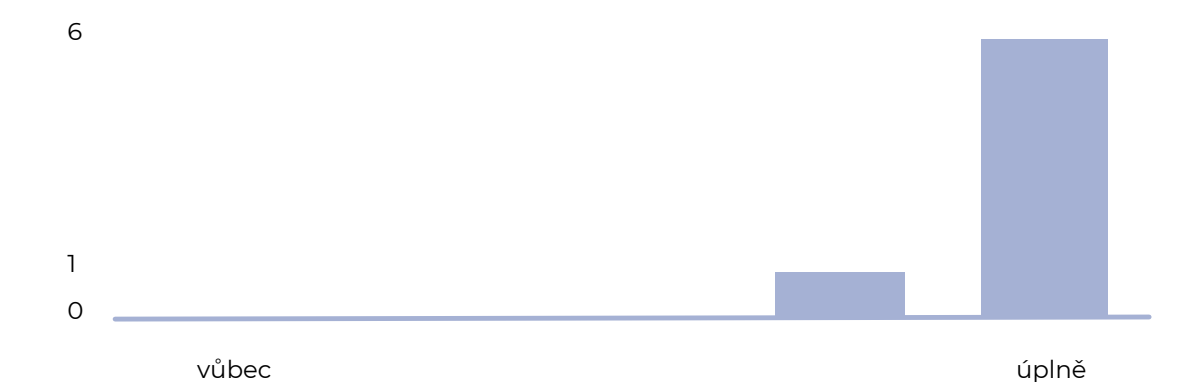
Jak se vám jedlo?



Na co jste při jídle mysleli?

1. Na splnění výzvy.
2. Jak je to pro mě hrozně náročné.
3. Na Netflix a Wolt.
4. Jak to nejúčinněji sníst.
5. Zkoumala jsem jídlo jako věc, až jsem na něj neměla tolik chutí.
6. Zapojovali jsme všechny naše smysly a přemýšleli, jakým novým způsobem ho můžeme ještě sníst.
7. Na jídlo.

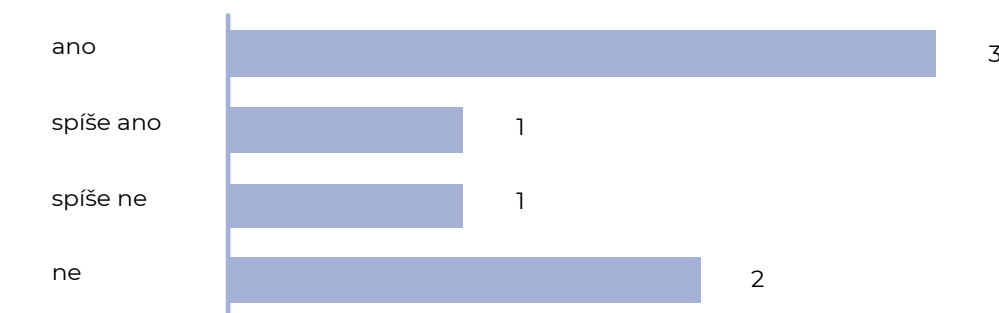
Jak jste se na jídlo soustředili?



Jaké byly vaše pocity u dnešní konzumace v porovnání s normální konzumací jídla?

1. Že se na to jídlo moc soustředím.
2. Většinou mám konzumaci jídla spojenou se čtením, takže to nebylo úplně snadné a začalo mi vadit spousta elementů v okolí - zvuk lednice a další. Další jídlo jsem zkusila jíst venku a soustředěnost byla mnohem lepší a mnohem víc jsem si to jídlo užila.
3. Užival jsem si víc života.
4. Soustředění, trochu naštvání.
5. Vyrušovala mě snaha soustředit se na něco jiného než na chuť. Jídlo jsem si tedy tolik nevychutnala.
6. Byl to větší zážitek, byli jsme kreativnější a jídlo chutnalo tisíckrát jinak.
7. Bombastiš.

Bylo pro vás obtížné jíst tímto způsobem?



Co vás na tomto způsobu jídla naštvalo nebo naopak potěšilo?

1. V průběhu jídla mi začalo vadit, že jsem si to z plastové krabičky nedal do talíře. Za normálních okolností by mi to nevadilo.
2. Snaha o pomalejší jezení mě vyváděla ze soustředění, také zvuky a prostředí. Potěšilo mě myslet na jídlo při jídle.
3. Že to nemůžu jíst v posteli u Netflixu.
4. Naštvalo: hustá část polevky mi zustala na dně přilepená a nešla sníst  
Potěšilo: jak jsem se snažil všechno sníst, tak jsem se soustředil jen na jídlo
5. Zbytečně jsem se začala soustředit na hmat v ústech a začalo to být dost nepřijemný.
6. Potěšilo nás, jaká je s jídlom zábava.
7. Teď úplně přesně nevím.

## ZHODNOCENÍ

- ⊕ První výzvy se zúčastnilo sedm respondentů, 85,7 % dotázaných potvrdilo, že se na jídlo soustředili plně.  
Při popisování svých pocitů zúčastnění většinou popisovali pozitivní prožitky.

- ⊖ Pro 42,9 % účastníků bylo tímto způsobem obtížné jíst.

## DEN DRUHÝ - ŠVÝCARSKÁ VÝZVA

Testování spojení přípravy jídla s konzumací.  
Druhý den zkoušeli respondenti fondue, rakletování nebo jakýmkoliv improvizovaným způsobem spojit přípravu jídla s konzumací (toustovač přímo na stole, vaříč, domácí gril - toasty, topinky, tortily, wafle a cokoliv opečeného, zapečeného co je jen napadlo).

Jak se vám jedlo?



Na co jste při jídle mysleli?

1. Na jídlo samozřejmě, ale taky jsme se stihli bavit u stolu. Raklet byl pro mě vždy speciální událostí.

Jak jste se na jídlo soustředili?



Jaké byly vaše pocity u dnešní konzumace v porovnání s normální konzumací jídla?

1. Větší soustředění, nadšení, těšil jsem se.

Bylo pro vás obtížné jíst tímto způsobem?



Co vás na tomto způsobu jídla naštvalo nebo naopak potěšilo?

1. Nic nenaštvalo, je třeba na to mít čas a potěšilo mě to celé.

## ZHODNOCENÍ

- ⊕ Respondent několikrát uvedl, že si jídlo užil a více se na něj soustředil.

- ⊖ Druhý den se výzvy zúčastnil pouze jeden respondent. Težko soudit, zda uživatele sociálních sítí druhá výzva nezaujala svým obsahem, byla pro ně příliš náročná, ať už časově nebo logisticky a nebo malá účast nijak nesouvisí s obsahem výzy. Výsledky jsou tedy značně neobjektivní. Předpokládáme-li však, že výzva nebyla dostatečně atraktivní pro uživatele na to, aby ji vyzkoušeli nebude princip přípravy jídla přímo u stolu ani vhodným kandidátem na rozpracování této teze do formy sofistikovanějšího návrhu pro běžné užívání.

## DEN TŘETÍ - VÝZVA ZAKÁZANÉHO OVOCE

Testování principu postupného smíchání potravin. Třetím úkolem bylo rozdělit si jídlo na jednotlivé sekce. Například měli-li respondenti k obědu maso, brambory a omáčku. Rozdělili si maso, omáčku i brambor zvlášť do misek/talířů a půlku pokrmu snědli tak, aby tyto sekce nepromíchali. Tedy každou sekcí zvlášť. Až takto snědli půlku pokrmu, sekce směli promíchat.

### ZHODNOCENÍ

⊕ Jelikož účast třetí výzvy byla nulová lze jen těžko soudit, zda je tento fakt způsobený nezájmem uživatelů sociálních sítí o tento způsob stravování, či zda pro ně byla výzva příliš složitá a náročná. Můžeme se tedy domnívat, že tento způsob není vhodným principem k uplatnění v dalším zpracování návrhu. Bez dat to lze však jen odhadovat.

⊖

## DEN ČTVRTÝ - VÝZVA BUDDHISTICKÉHO MNICHA

Testování principu zpomalení. Posledním úkolem respondentů bylo zpomalit. Buddhističtí mniši prý každé sousto pokousají 100x, účastníci měli za úkol zkusit každé sousto požvýkat alespoň 20x, ale zpomalit i celkově, jíst co nejpomaleji a všemu, co při jídle dělali věnovat dostatečně času.

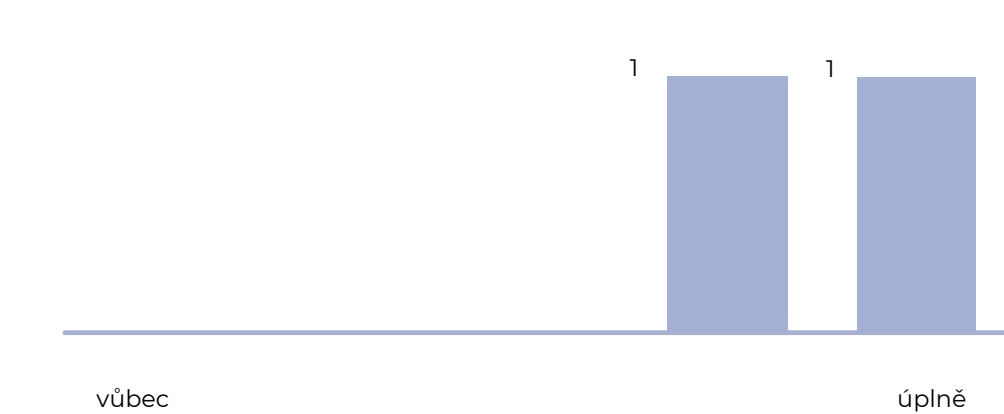
Jak se vám jedlo?



Na co jste při jídle mysleli?

- Počítala jsem si kousy. A tím jsem se soustředila hlavně na to jídlo.
- Na to, jak se z něj stává kašička.
- Na to, abych napočítal do 20 a mohl si dát další sousto.

Jak jste se na jídlo soustředili?



Jaké byly vaše pocity u dnešní konzumace v porovnání s normální konzumací jídla?

- Soustředila jsem se na to jídlo ne na svoje pocity.
- Měla jsem radost z toho, že jím pomalu.
- Normálně, bych do sebe jídlo naházel rychleji. Byl jsem trochu netrpělivý.

Bylo pro vás obtížné jíst tímto způsobem?



Co vás na tomto způsobu jídla naštvalo nebo naopak potěšilo?

- Příliš rozkousané jídlo už není úplně chutné, ale zas jsem díky tomu u známého jídla objevila nové chutě.
- Měla jsem trochu pocit, že z jídla dělám něco nechutného a v mé puse už dávno není tím, čím bylo na talíři. Překvapivě ale chutnalo pořad dobře.
- Nic moc mě neštvalo, jednou se to dalo vydržet, ale zároveň mě nic moc nepotěšilo.

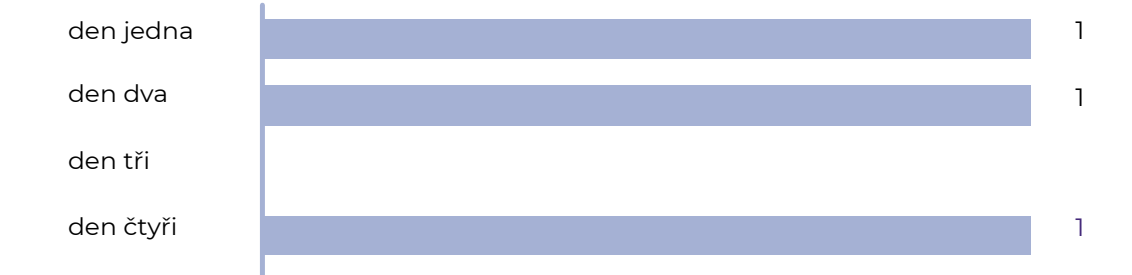
### ZHODNOCENÍ

⊕ Účastníci uvedli, že se na jídlo soustředili plně (66,7 %) nebo téměř plně.

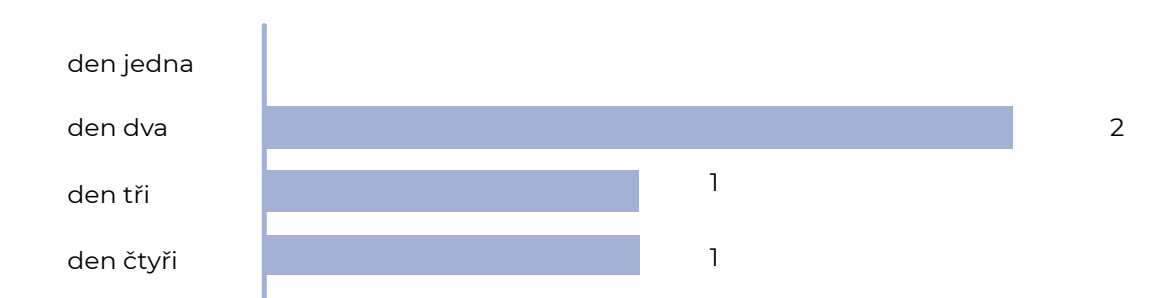
⊖ Respondenti měli rozporuplné pocity ohledně požitku z jídla.

## ZHODNOCENÍ RESPONDENTŮ

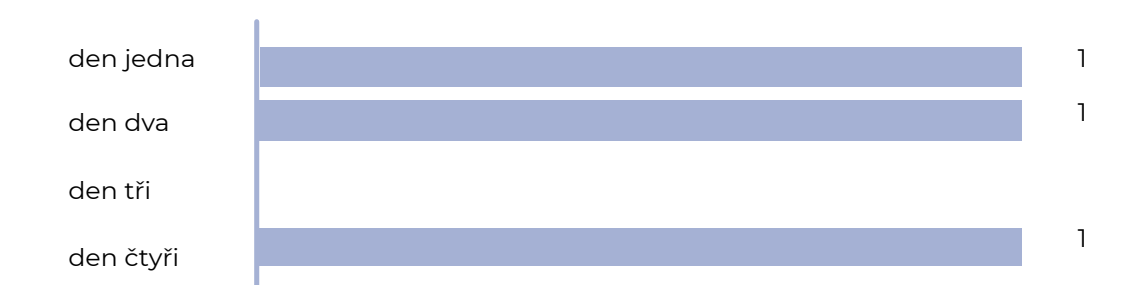
Která výzva vás nejvíce zaujala?



Kterou výzvu by jste si rádi zopakovali v budoucnu?



Kterou výzvu byste byli ochotni aplikovat do běžného života?



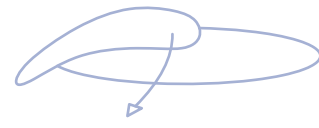
## SYNTÉZA

Po detailní analýze cílové skupiny a řešeného problému se dostáváme k syntéze získaných dat do formy konceptu/návrhu produktu/ů.

V tomto případě návrh jídelního setu pro uvědomělé stravování. Celá koncepce jídelního setu odkazuje na data získaná z dotazníků a rešerše. Je zaměřená na bližší kontakt konzumenta s pokrmem. Pomocí prohloubení vjemů a potpoření smyslů - hmat, čich, zrak a chuť se snaží tak docílit většího klidu a uvědomění přítomného okamžiku u konzumentů při stravování.

## NÁVRH I

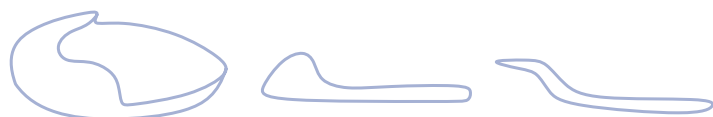
1



Ergonomická "špachtle/lžice" vychází z původního návrhu v crazy eight. Umožňuje bližší kontakt s jídlem. "Špachtlí" si jednoduše přisunete část pokrmu přímo do úst. Jeden konec je spíše lžící druhý spíše ostřejším nožem/špachtlí. Smysly - chuť, čich, hmat. Jsme v bližším kontaktu s pokrmem.



2



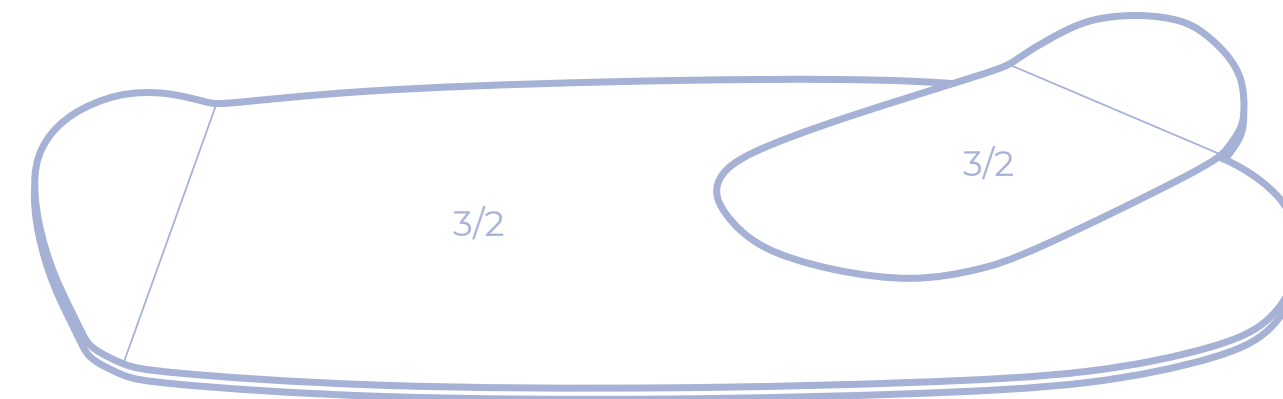
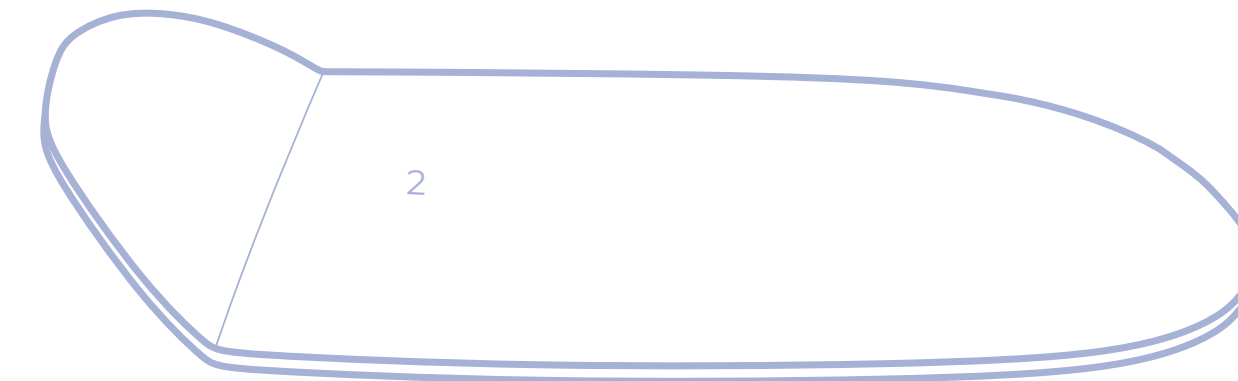
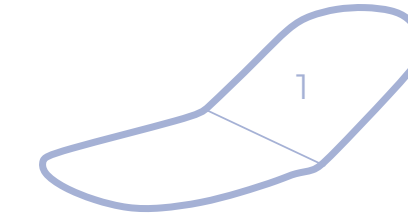
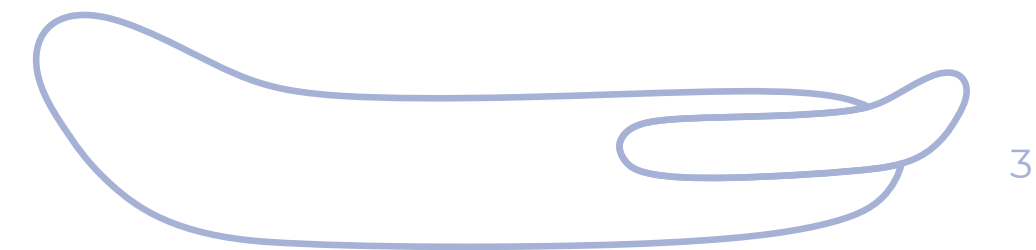
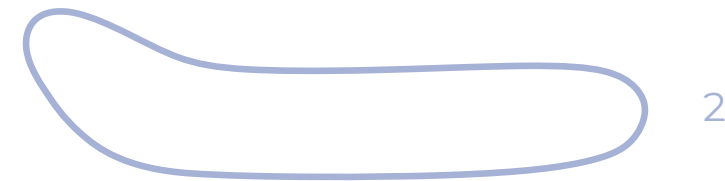
Ergonomicky tvarovaný talíř vychází z původního návrhu v crazy eight. Umožňuje jednoduché uchopení talíře. Talíř se tak stává zároveň "lžicí", kterou pokrm konzumujeme. (jen pro tekuté konzistence nebo v kombinaci s dalším objektem). Aktivují se tak smysly - chuť, čich, hmat. Jsme v bližším kontaktu s pokrmem, cítíme jeho vůni a teplo.



3



Dvoustupňový talíř (spojení 1 a 2) vycházející z původního návrhu pro crazy eight. Skládající se z odnímatelné misky/špachtle/lžice pro tekutější konzistence a tvarovaného talíře pro tužší konzistence. Odejmutí misky je možné pomocí ergonomického úchopu. Tekutější část pokrmu je tedy možné vypít. Po odejmutí misky je možné uchopit i talíř a pokrm sníst ústy.



## NÁVRH II

Při zpětném zhodnocení prvních návrhů jsem došla k závěru, že návrhy jsou příliš vystřední, nepřehledné a tím i částečně nefunkční. Dle mého názoru nejsou dostatečně návodné a pro uživatele by bylo složité je používat. Také jejich netypický tvar by pravděpodobně nepřispěl oblíbě spotřebitelů.

Když jsem objekty prezentovala okolí, vždy jsem se setkala s nepochopením systému jejich používání. Rozhodla jsem se tedy upravit návrhy v souladu s principem MAYA - most advanced yet acceptable. Formulovaný Raimondem Loewim. Tedy upravit návrhy tak, aby byly co nejvíce inovativní, avšak stále uživatelsky přijatelné.

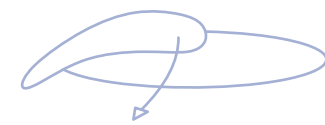
Modifikovala jsem klasické nádoby součastnosti, aby lépe sloužilo principům uvědomělého stravování.

Použila jsem nádoby, které respondenti označili za často používané a upravila ho pro své účely.

Nový návrh se tak stává nejen funkčnější a potencionálně akceptovatelnější, ale především návodnější. Díky návaznosti na klasické nádoby a tradici evropského stolování, lehkou změnou v designu nádobí dokáže intuitivně navést uživatele ke správnému používání setu a dosažení žádoucích změn zažitých zvyků.

Dále celá koncepce cílí na prohloubení vnímání jídla a bližší kontakt s ním (aktivace smyslů) apod. stejně jako u předchozího návrhu.

1



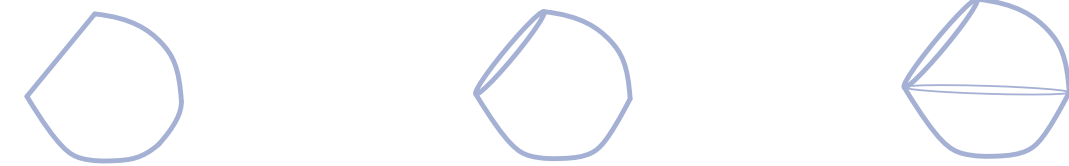
„Lžička“ odkazující na původní návrh z crazy eight - Ploché talíř s ergonomickou „špachtlí“. Umožňuje bližší kontakt s jídlem. Lze ji použít jako klasickou lžičku, ale stejně tak lze použít jako špachličku na přichování jídla z talíře přímo do úst nebo objekt, který můžeme do pokrmů namáčet a následně olizovat. Jsme v bližším kontaktu s pokrmem, cítíme jeho vůni, teplo aktivujeme tak hlubší vjemy z konzumace (smysly).



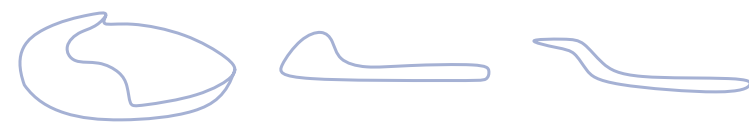
2



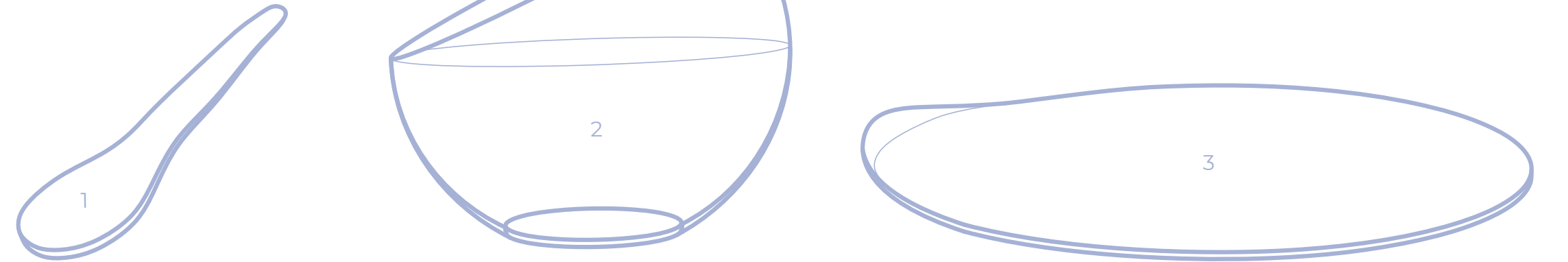
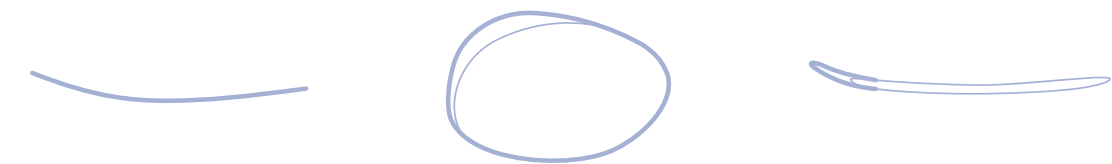
Miska, která se drží přímo v dlaních a tekutina se z ní pije. Návrh odkazuje na původní verzi z crazy eight. Zprostředkovává tak bližší kontakt s jídlem. Aktivuje smysly - chuť, čich, hmat. Cítíme teplo v dlaních, tekutinu pijeme přímo z nádoby, není potřeba žádného prostředníka (lžíce). Máme k pokrmu blíž.

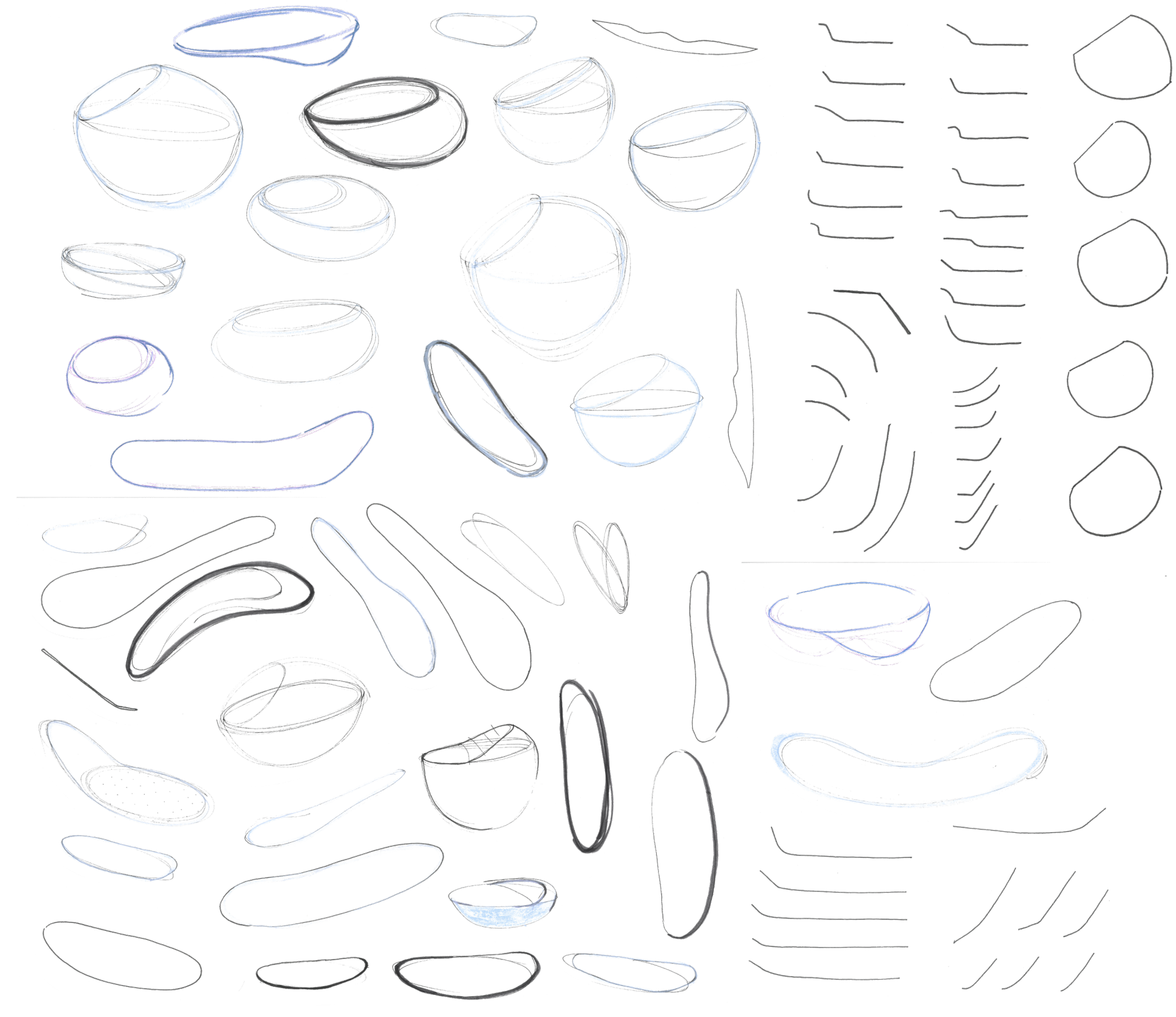


3



Návrh navazuje na původní verzi z crazy eight. Ergonomicky tvarovaný talíř umožňuje jednoduché uchopení talíře. Talíř se tak stává zároveň „lžičkou“, kterou pokrm konzumujeme, můžeme z něj jíst normálně, avšak můžeme ho i olizovat či si z něj sypat jídlo přímo do úst. Aktivují se tak smysly - chuť, čich, hmat. Jsme v bližším kontaktu s pokrmem, cítíme jeho vůni a teplo.





MOODBOARD

- A PROJECT FOR REBIRTH OF THE OGATSU INKSTONE - MANABU TAGO - 2014  
[obr.11]
- B LILUM' TAPAS PLATES - NATHAN FREEMAN - 2011  
[obr.12]
- C THE LEAF TRAY - SWBK STUDIO - 2014  
[obr.13]
- D PROJECT FOR REBIRTH OF THE OGATSU INKSTONE - KANAME OKAJIMA - 2014  
[obr.14]
- E TRIPLE TRAY 2.0 - ARNO DECLERCQ  
[obr.15]
- F WASARA - TABLEWARE FOR THE MOMENT  
[obr.16]
- G CERAMIC BOWLS - SYLVAIN DELEU'S  
[obr.17]
- H DAILY SPOON - STIAN KORNTVED RUUD - 2014-2015  
[obr.18]
- CH OBJECTS OF EMPATHY - MIYA KONDO  
[obr.19]







## MATERIÁL

Při hledání vhodného materiálu pro výrobu nádobí bylo důležité zohlednit několik kritérií:

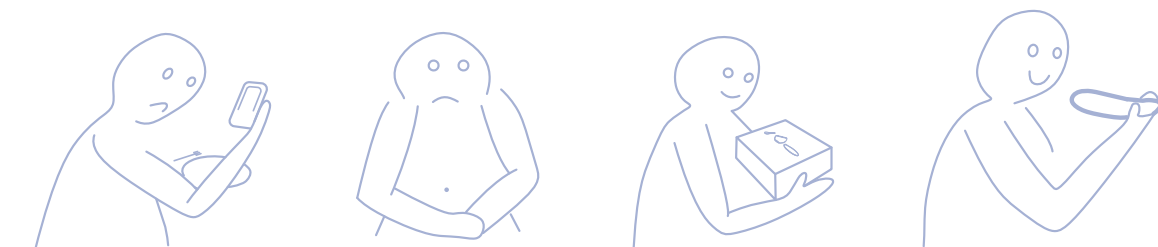
1. funkčnost
2. udržitelnost
3. estetiku
4. životnost
5. ergonomii

Pro zachování udržitelnosti, funkčnosti a zejména praktičnosti bylo třeba zvolit materiál odolný vůči vysokým teplotám, mechanickému a chemickému opotřebením, který zároveň bude příjemný kontaktu s ústy a ekologický. Díky výborným užitkovým vlastnostem a nezaměnitelné estetice jsem zvolila glazovanou kameninu.

## BARVA

Barva setu byla volena tak, aby co nejvíce podpořila přirozené barvy jídla. Zvolila jsem tedy tmavě šedé odstíny, které jsou neutrální a nechají vyniknout barvám pokrmů.

## STORYBOARD



## ZÁVĚR

### ÚVAHA

Na začátku práce jsem si stanovila cíl vytvořit takové objekty, které by lidé, patřící do mé cílové skupiny, rádi používali každodenně. Produkty, které by lidem pomohly se splněním jejich cíle. Tedy k uvědomějším stravování a především stolování.

Z toho směru jsem se nechala na chvíli svést při rozpracovávání prvního návrhu. Dokážu si představit, že by uspokojivě splňoval svoji roli jako podpora a propagace uvědomělého stolování, ale myslím, že roli spolehlivé náhrady za běžné nádobí, které uživatel může a chce používat denně by nesplnil. Proto jsem se již v průběhu své bakalářské práce rozhodla návrh pozměnit, aby byl praktičtější a akceptovatelnější. Troufám si říct, že tím by návrh mohl obstát jako každodenní servírovací set.

Už v prvotním nastínění problematiky a stanovením vizí a cílů, jsem kladla velký důraz nejen na praktičnost a akceptovatelnost produktů jako objektů denní potřeby, ale také na propagaci uvědomělého stolování, principů mindfulness a změny životního stylu spojeného se stresem a nepřítomností myslí v momentálním okamžiku. Pokud se podařilo alespoň pár lidem tuto problematiku přiblížit, mohu říci, že cíl byl splněn.

Pokud by mi bylo umožněno set nádobí realizovat, například v malosériové výrobě, ráda bych se ještě podrobněji věnovala experimentování s jednotlivými možnostmi výroby. Domnívám se, že by bylo zajímavé zkoumat jaký vliv na charakter produktů by měla forma výroby. Například ruční výroba na hrnčíském kruhu by mohla vnést do celé práce aspekt nahodilosti a jisté individuality objektů, jež by mohla být zajímavým doplněním filozofie produktů.

Ráda bych se také ještě podrobněji zaměřila na samotnou propagaci setu nádobí, včetně obalů a vizuální identity a provedla rozsáhlejší testování s možnými uživateli.

## SWOT

S			W
	<b>Silné stránky</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. pararel k běžně užívanému nádobí</li><li>2. návodnost designu</li><li>3. udržitelnost</li><li>4. čistota designu</li></ol>	<b>Slabé stránky</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. nedostatečný rozsah „nástrojů“ pro konzumaci veškerého jídla</li><li>2. nevybírává etiketa stolování</li></ol>	
	<b>Příležitosti</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. propagace problematiky</li><li>2. využití v zážitkových restauracích</li><li>3. možnost rozvnutí dalších „nástrojů“ pro konzumaci</li><li>4. možnost rozvoje značky</li></ol>	<b>Problémy</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. nevybírává etiketa stolování</li><li>2. pomoc pouze lidem, kteří již mají touhu něco změnit</li></ol>	
O			T

#### PODĚKOVÁNÍ

Na závěr bych také ráda poděkovala všem zúčastněným respondentům za jejich čas, snahu a zájem. Marianu Karlovi, Josefu Šafaříkovi a Jitce Frouzové za povzbuzení a cenné rady. A především svým nejbližším za velkou dávku podpory.

## TEXTOVÉ ZDROJE

- [1] www.uLekaře.cz. Jídlo ve stresu škodí zdraví. [online]. 9.2.2010. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.ulekare.cz/clanek/jidlo-ve-stresu-skodi-zdravi-12300>
- [2] www.prodeto.cz. Zdravá strava a stres – to nejde dohromady. [online]. 16.12.2017. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.prodeto.cz/zdrava-strava-stres/>
- [3] www.iloboyou.com. Sensorial cutlery by Jinhyun Jeon. [online]. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.iloboyou.com/sensorial-cutlery-jinhyun-jeon/>
- [4] www.dezeen.com. Günseli Yalcinkaya. Ponsawan Vuthisatkul creates serving tools to combat obesity. [online]. 29.6.2018. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.dezeen.com/2018/07/29/ponsawan-vuthisatkul-creates-serving-tools-combat-obesity-design/>
- [5] www.teresa-berger.com. Beyond Taste. [online]. [1.6.2020]. dostupné na: <https://teresa-berger.com/Beyond-Taste>
- [6] www.dezeen.com. Günseli Yalcinkaya. Royal College of Art graduate creates tableware to encourage "edible pleasure" [online]. 29.6.2018. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.dezeen.com/2018/06/29/will-fazackerley-royal-college-of-art-design/>
- [7] www.dezeen.com. Trudie Carter. Dining Toys tableware turns eating into a sensual activity. [online]. 26.10.2017. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.dezeen.com/2017/10/26/dining-toys-tableware-eating-roxanne-brennen-dutch-design-week-design-academy-eindhoven/>
- [8] www.design-milk.com. Jaime Derringer. Sensuous Tableware by Ilan Sinai. [online]. 12.28.10. [1.6.2020]. dostupné na: <https://design-milk.com/sensuous-tableware-by-ilan-sinai/>

## OBRAZOVÉ ZDROJE

- [obr.1] IKEA. GLADELIC. [online]. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.ikea.com/cz/cs/p/gladelig-talir-seda-50457148/>
- [obr.2] IKEA. TALRIKA. [online]. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.ikea.com/cz/cs/p/talrika-dezertni-talir-tm-modra-10417480/>
- [obr.3] IKEA. EGENDOM. [online]. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.ikea.com/cz/cs/p/egendom-talir-svetle-seda-tm-modra-80391014/>
- [obr.4] IKEA. DINERA. [online]. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.ikea.com/cz/cs/p/dinera-talir-tmave-seda-60423983/>
- [obr.5] JINHYUN JEON. SENSORY CUTLERY COLLECTION. [online]. 2012. [1.6.2020]. dostupné na: <http://jhyun.com/portfolio/tableware-as-sensorial-stimuli-2/?ckattempt=2>
- [obr.6] PONSAWAN VUTHISATKUL. THE NEW NORMAL. [online]. 2018. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.dezeen.com/2018/07/29/ponsawan-vuthisatkul-creates-serving-tools-combat-obesity-design/>
- [obr.7] TERESA BERGER. BEYOND TASTE. [online]. 2019. [1.6.2020]. dostupné na: <https://teresa-berger.com/Beyond-Taste>
- [obr.8] WILL FAZACKERLEY. NOURISH. [online]. 2018. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.dezeen.com/2018/06/29/will-fazackerley-royal-college-of-art-design/>
- [obr.9] ROXANNE BRENNEN. DINING TOYS. [online]. 2017. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.dezeen.com/2017/10/26/dining-toys-tableware-eating-roxanne-brennen-dutch-design-week-design-academy-eindhoven/>
- [obr.10] ILAN SINAI. SENSOUS TABLEWARE: CHANNELS AND DRAINAGES. [online]. 2010. [1.6.2020]. dostupné na: <https://design-milk.com/sensuous-tableware-by-ilan-sinai/>
- [obr.11] MANABU TAGO. PROJECT FOR REBIRTH OF THE OGATSU INKSTONE: No.4. [online]. 2014. [1.6.2020]. dostupné na: <http://suzuri-ogatsu.jp/en/products/manabu-tago/>
- [obr.12] NATHAN FREEMAN. LILUM' TAPAS PLATES. [online]. 2011. [1.6.2020]. dostupné na: <https://designisland.com.au/the-hatchery/>
- [obr.13] SWBK STUDIO. THE LEAF TRAY. [online]. 2014. [1.6.2020]. dostupné na: <http://www.swbk.com/?p=12331&ckattempt=1>
- [obr.14] KANAME OKAJIMA . PROJECT FOR REBIRTH OF THE OGATSU INKSTONE: No.1. [online]. 2014. [1.6.2020]. dostupné na: <http://suzuri-ogatsu.jp/en/products/kaname-okajima/>
- [obr.15] ARNO DECLERCQ. TRIPLE TRAY 2.0. [online]. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.arnodeclercq.com/furniture-objects/j8cmv63ipkb9497n9l7ot0qsilo6ae>
- [obr.16] WASARA. TABLEWARE FOR THE MOMENT: kaku. [online]. [1.6.2020]. dostupné na: <https://wasara.jp/e/about/>
- [obr.17] SYLVAIN DELEU'S. CERAMIC BOWLS. [online]. [1.6.2020]. dostupné na: <https://www.sylvaindeleu.com/#45>
- [obr.18] STIAN KORNTVED RUUD. DAILY SPOON. [online]. 2014-15. [1.6.2020]. dostupné na: <http://www.lushlee.com/daily-spoon-by-stian-korntved-ruud/>
- [obr.19] MIYA KONDO. OBJECTS OF EMPATHY. [online]. [1.6.2020]. dostupné na: <http://cargocollective.com/thisispaper/Miya-Kondo-Objects-of-Empathy>

