

Vol. 25 • N.º 1 • 2021 / 2022 • Órgão Oficial da Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação

# ALIMENTAÇÃO

## *Humana*



S.P.C.N.A.

2021 / 2022

# PROMOÇÃO DE AMBIENTES ALIMENTARES SAUDÁVEIS: O PAPEL DA RESTAURAÇÃO PÚBLICA NA PROXIMIDADE DE ESTABELECIMENTOS DE ENSINO

Campos M<sup>1</sup>; Teixeira B<sup>1,2</sup>; Rocha A<sup>1,3</sup>; Viegas C<sup>3,4</sup>; Poínhos R<sup>1</sup>; Afonso C<sup>1,5</sup>

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O consumo alimentar fora de casa é um importante determinante da saúde da população no geral e dos estudantes em particular, que recorrem com frequência à restauração pública existente nas imediações dos estabelecimentos de ensino.

**OBJETIVOS:** Caracterizar a oferta alimentar incluída nos menus para estudantes em estabelecimentos de restauração pública portugueses.

**METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo observacional transversal realizado em estabelecimentos de restauração pública portugueses. Recolheram-se informações sobre a composição de alimentos e bebidas que compõem o Menu Estudante.

**RESULTADOS:** Analisaram-se 138 menus com uma média de 3,4 opções por menu (desvio padrão = 3). Apenas 10% dos menus incluem sopa e nenhum inclui fruta. A opção vegetariana é escassa (11%) e apenas 20% dos menus oferecem pescado, contrastando com 35% de opções de carne branca e 73% de carne vermelha. Em 68% das opções são servidas batatas fritas como acompanhamento. Relativamente à bebida, 31% dos menus incluem bebidas açucaradas e 42% incluem água. Os alergénios são apresentados em 3,6% dos menus.

**CONCLUSÕES:** As opções de Menu Estudante denotam falta de variedade, sendo a oferta alimentar desadequada na maioria dos menus analisados. É relevante adotar estratégias nacionais que promovam hábitos alimentares mais saudáveis na população jovem, considerando a oferta fora de casa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Oferta alimentar, Menu Estudante, Portugal, Restauração coletiva, Restauração pública.

(1) Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

(2) ITR – Laboratório para a Investigação Integrativa e Transacional em Saúde Populacional

(3) GreenUPorto - Centro de Investigação em Produção Agroalimentar Sustentável

(4) Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

(5) CITUR – Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação em Turismo