

META 2020 UM DADO CHAMOU ATENÇÃO NA PESQUISA: HOJE, O PÃOZINHO ESTÁ PRESENTE NO JANTAR TANTO QUANTO NO CAFÉ DA MANHÃ

Saúde alimentar no radar do brasileiro

Pesquisa revela o comportamento das pessoas na hora das refeições em 2019 e quais são as mudanças de hábito para 2020

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Da Redação
@jornalovale

Reduzir o açúcar, comer mais frutas, consumir menos pão e variar o cardápio. Esses são alguns dos objetivos do brasileiro para 2020 no quesito café da manhã.

Já para o almoço, a meta para o próximo ano é mais ambiciosa: buscar informações sobre os alimentos que se está consumindo, melhorar o mix de opções do prato e fazer ao menos uma refeição por semana com a família.

À noite, delivery ainda será bem-vindo, mas espera-se que ele tenha opções mais saudáveis do que pizzas e lanches.

Se identificou? Esse é o resultado de uma pesquisa realizada pela Hibou, empresa de monitoramento de consumo. Nesse estudo foram entrevistados 1.800 brasileiros entre 16 e 75 anos em todo o país, que fazem no mínimo uma refeição fora de casa entre segunda e sexta. O com-



Preferência. Restaurantes com bom atendimento, ambiente limpo e organizado e que não “defumam” a roupa do cliente saem na frente.

portamento de cada refeição passou então por análise.

Reunimos ao lado alguns dos principais tópicos apresentados. Confira! ■

LEIA MAIS
Aba 'Brand'
do site de OVALE
www.ovale.com.br

CAFÉ DA MANHÃ

HOJE

81% dos brasileiros tomam o café da manhã em suas casas

67% tomam o segundo café no trabalho ou no local de estudo em até 2 horas após terem saído de casa.

Neste segundo momento a escolha do brasileiro é o café puro.

META PARA 2020

- Beber mais sucos e leites e deixar o café preto para depois do almoço ou no lanche da tarde.

- Trocar os petiscos gordurosos por snacks saudáveis.

- Incluir grãos sem glúten, torradas integrais, geléias naturais e produtos orgânicos locais.

- Menos açúcar e mais frutas.

ALMOÇO

HOJE

- 40% dos brasileiros almoçam fora de casa mais de 3 vezes por semana. E a maioria afirmou não conseguir manter uma dieta balanceada.

- Brasileiro prefere restaurante por quilo, prato feito e buffet (na ordem).

- 68% dos brasileiros gostariam de poder comer com mais calma.

- 61% consideram refeição completa se ela é finalizada com uma sobremesa ou café.

METAS PARA 2020

- Mais informações sobre os alimentos que está consumindo.

- Melhorar o mix de opções do prato.

- Usar mais temperos naturais e frescos, reduzir sódio e condimentos.

- Fazer refeição com a família pelo menos uma vez por semana.

JANTAR

HOJE

77% jantam das pessoas em suas casas no mínimo seis vezes por semana.

Mas 56% nem pensam no assunto até sentirem fome.

81% dos entrevistados

afirmaram ter o pão presente nas refeições noturnas.

META PARA 2020

- Se alimentar mais cedo e ter sono melhor

- Trocar pão por alimentos mais saudáveis e leves.

- Menos celulares a mesa

GOSTA DE NOVIDADE? CONFIRA ALGUNS LANÇAMENTOS QUE JÁ ESTÃO NAS PRATELEIRAS DE LOJAS E MERCADOS



Cerveja. Com o mote “Agora você pode”, Heineken apresenta cerveja zero álcool



Festa. Kellogg's lança Sucrilhos sabor Brigadeiro em formato de bolinha

Quebra-cabeça. Arcor lança Tortuguitta Wafer, disponível nos sabores chocolate e morango



Pôsteres. Leite Moça cria edição limitada de latas colecionáveis



Lanches. Sadia apresenta o Hambúrguer de Frango Empanado

Brindes. A Cereser apresenta sua Edição Especial Cereser Maça Sem Álcool em rótulo diferenciado



Vegetarianos. Seara inova e desenvolve ingrediente-chave para produtos de proteína 100% vegetal

