

A alimentação dos portugueses

os hábitos estão a mudar?



200

Decisões diárias
sobre o que comemos e bebemos

2h

GASTAS EM REFEIÇÕES

O QUE EQUIVALE
A QUASE

1/2

do tempo
gasto em lazer

Fonte: Inquérito Nacional aos Usos do Tempo de Homens e de Mulheres, 2015

Onde comemos?

72%

EM CASA

28%

FORA DE CASA

1/3

das refeições são
de confeção caseira

42%

ALMOÇO

JANTAR

13%

1 EM 5

PORTUGUESES

compra refeições prontas
ou encomenda comida fora

Fonte: Inquérito Nacional aos Usos do Tempo de Homens e de Mulheres, 2015

Quanto tempo passamos a cozinhar?

6%

NÃO COZINHAM

42%

NÃO COZINHAM

EM MÉDIA
MULHERES
DISPENDEM

1h ou mais

por dia a cozinhar

+7h

por semana a cozinhar

DO QUE OS HOMENS

MULHERES

+18 MINUTOS POR DIA

A PREPARAR AS REFEIÇÕES DO QUE OS HOMENS

Fonte: Inquérito Nacional aos Usos do Tempo de Homens e de Mulheres, 2015

O CONSUMO ALIMENTAR FORA DE CASA

REPRESENTOU

35%

da despesa alimentar
das famílias

Fonte: Divisão COICOP 1+Grupo 21 e no Grupo 111 em Portugal, 2015-2016



Apesar de fazermos mais refeições fora, não há maior impacto na obesidade.



A informação e o dinheiro gasto na alimentação são determinantes para uma boa alimentação.



Reduzir o excesso de peso e a obesidade de forma significativa na população portuguesa permitiria diminuir consideravelmente a mortalidade abaixo dos 70 anos e aumentar a esperança de vida saudável acima dos 65.

FUNDAÇÃO

FRANCISCO MANUEL DOS SANTOS