

**TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ARTIGO CIENTÍFICO**

**DIAGNÓSTICO DE HÁBITOS ALIMENTARES:
A IMPORTÂNCIA DA OFERTA DE BUFFETS INFANTIS SAUDÁVEIS**

Nayane Alves Ribeiro¹ – Instituto Federal de Brasília
Prof. Orientador Luiz Daniel Muniz Junqueira² – Instituto Federal de Brasília

RESUMO

Uma alimentação adequada e balanceada com os nutrientes essenciais nas fases iniciais da vida se torna fundamental para o desenvolvimento pleno do indivíduo, tanto intelectual quanto físico. Nesse sentido, o objetivo da pesquisa foi analisar os hábitos alimentares do público-alvo investigado e entender a importância da oferta de buffets infantis saudáveis. Com isso, foi possível identificar como esse público-alvo investigado entende a relação de alimentação saudável e o serviço de buffet infantil. Como método, adotou-se uma abordagem quantitativa, de caráter descritivo, por meio de técnicas bibliográfica, documental e de levantamento. O público-alvo dessa pesquisa foram 109 pais/responsáveis por crianças até 12 anos de idade que pertencem a um grupo social de interesses de festas infantis. Como resultado, foi possível perceber que a alimentação saudável ainda precisa ser melhor incentivada nos cardápios de buffets infantis para auxiliar na formação de hábitos alimentares mais adequados.

Palavras-chave: Alimentação saudável, Hábitos alimentares, Buffet infantil.

¹ Cursando Tecnologia em Eventos – *e-mail:* nayanealvr@gmail.com

² Doutor em Turismo e Hotelaria, Mestre em Turismo e Hotelaria, Bacharel em Turismo – *e-mail:* luiz.junqueira@ifb.edu.br

**TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ARTIGO CIENTÍFICO**

INTRODUÇÃO

A alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 2013).

Uma alimentação adequada e balanceada com os nutrientes essenciais nas fases iniciais da vida se torna fundamental para o desenvolvimento pleno do indivíduo, tanto intelectual quanto físico.

Nesse sentido, a alimentação saudável é um dos pilares da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e é também uma das prioridades para a segurança alimentar e nutricional dos brasileiros que, nas últimas décadas, experimentou grandes transformações sociais que resultaram em mudanças no seu padrão de saúde e consumo alimentar (BRASIL, 2013).

Observa-se um aumento vertiginoso do excesso de peso em todas as camadas da população, a partir desse contexto de transformações, apontando para um novo cenário de problemas relacionados à alimentação e nutrição (BRASIL, 2013).

Como hipótese, é possível observar um aumento no consumo de açúcares, gorduras e frituras principalmente nos fins de semana, quando geralmente ocorrem eventos festivos e confraternizações sociais submetendo adultos e crianças a um desequilíbrio alimentar a partir do consumo de alimentos pouco saudáveis.

Desse modo, entende-se fazer necessário investigar o consumo e hábitos alimentares que são praticados durante eventos sociais e festivos e suas correlações entre o consumo cotidiano e o consumo em momentos específicos para diagnosticar a maneira que o alimento é visto pela sociedade. Como resultado, os dados podem contribuir para orientar prestadores de serviços de buffet na adequação de seus cardápios, indo ao encontro da Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

Moreira, et. al. (2015) reforça a importância desse estudo ao afirmar que a avaliação do consumo alimentar da população é importante pois permite analisar e identificar suas

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

ARTIGO CIENTÍFICO

características, especialmente as práticas não saudáveis, e abordá-las em programas de educação nutricional, proporcionando melhores condições de saúde à população, além de avaliar a qualidade total da dieta e não apenas componentes isolados.

Portanto, para responder a hipótese levantada, o objetivo da pesquisa foi analisar os hábitos alimentares de crianças até 12 anos de idade e seus responsáveis, e entender a importância da oferta de buffets infantis saudáveis. Com isso, foi possível identificar como esse público-alvo investigado entende a relação de alimentação saudável e o serviço de buffet infantil.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1 Entendendo o serviço de Buffet para eventos

O buffet é um sistema de serviço rápido, normalmente oferecido como self-service onde as preparações ficam dispostas e o cliente se serve. Esse tipo de serviço pode ser praticado em duas modalidades, buffet por quilo, ou buffet livre (com preço fixo). É um serviço que permite que o próprio cliente se sirva sem a intervenção de outras pessoas (ZANELLA, 2007; ELEUTÉRIO, 2014; PUNTEL, MARINHO, 2015).

O buffet tem como principal característica a prestação de serviços, seja no próprio estabelecimento ou de terceiros, criando/elaborando o que inserir no cardápio, bebidas, lista de equipamentos que serão alugados, profissionais necessários, quantidade de alimentos e bebidas.

Segundo Cândido e Viera (*apud* SOUSA, BARBOSA & RIBEIRO, 2015), o buffet é entendido como um tipo de restaurante volátil na atualidade. Atua exclusivamente em ocasiões de eventos sociais. As iguarias são preparadas especialmente para determinadas ocasiões, expostas em mesas decoradas onde os comensais servem-se à vontade. É um tipo de restaurante móvel, que pode deslocar-se para diversos lugares para a prestação de serviços.

Para ir ao encontro de uma alimentação saudável e adequada para cada perfil de

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

ARTIGO CIENTÍFICO

consumidor, é importante que as empresas prestadoras de serviço de buffet conheçam o mercado e as características do consumidor. É preciso entender que o consumidor do buffet não é apenas o que contrata o serviço da empresa, mas todos os convidados presentes no evento, o que gera uma enorme diversidade de público a ser atendido.

Kotler (2000) afirma que cada vez mais os clientes exigem serviços com maior qualidade e alguma customização. O cliente percebe menos diferenças reais entre produtos, empresas e demonstram menos fidelidade a marcas. Também possuem a disponibilidade de obter informações sobre quaisquer produtos por meio da internet e de outras fontes, o que permite que comprem de maneira mais racional. Os clientes estão mostrando maior sensibilidade em relação ao preço em sua busca por valor.

Desse modo, os serviços de buffets devem oferecer cardápios específicos, criativos e personalizados para cada cliente, visando atender a diversidade de público esperado em cada evento e de acordo com a ocasião. A opção de um cardápio com alimentação saudável se torna cada vez mais um diferencial e uma exigência no mercado de eventos.

1.2 Características da alimentação saudável

A alimentação para os seres humanos possui significado maior do que apenas garantir as necessidades do corpo. O ato de comer está relacionado a valores sociais, culturais, afetivos e sensoriais. Na maioria das vezes, comer é um momento de prazer e confraternização com amigos e familiares. O alimento torna-se, assim, muito mais do que uma fonte de nutrientes. Apreciam-se as cores e sentidos da textura e do sabor da comida (ANVISA, 2018).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2018) orienta que uma alimentação saudável não precisa ser cara, pois pode ser feita com alimentos naturais, produzidos na própria região em que se vive. Além disso, deve ser colorida e composta por alimentos variados, precisa ter qualidade e ser consumida na quantidade certa e deve ser segura para o consumo, ou seja, estar livre de contaminação.

Para Eleutério (2014) a preferência, ou seja, o gostar ou não gostar de determinados tipos de alimentos, sabores e texturas são formados nos primeiros anos de vida. É importante

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

ARTIGO CIENTÍFICO

destacar que essa educação deve ser feita desde o momento em que o leite materno deixa de ser o único alimento. Acostumar-se com alimentos doces, salgados, ácidos ou amargos desde a mais tenra idade ajudará a criança a absorver hábitos mais saudáveis.

A adoção de uma dieta variada, com a inclusão de alimentos com sabores desconhecidos, levará a criança a estranhar menos quando frutas, legumes e verduras lhes forem oferecidos, alimentos esses que devem fazer parte da dieta diária e possuem sabores característicos, que podem não ser bem aceitos da primeira vez, mas que devem ser oferecidos repetidas vezes à criança (MONTEIRO, 2009; ELEUTÉRIO, 2014).

Eleutério (2014) menciona, ainda, que se na formação da criança não houver o consumo excessivo de açúcar, isso facilitará a aceitação de outros alimentos, que podem ter paladar mais ácido, picante ou amargo. A concordância entre família, escola e cuidadores de crianças por um padrão alimentar facilitará a formação da criança e a aceitação dos alimentos, de modo que, para ter uma alimentação saudável, ela não se sinta privada dos prazeres que determinados alimentos podem proporcionar.

Segundo Eleutério (2014, p. 14):

a possibilidade de se ter uma estrutura de refeição em que haja um balanceamento de quantidade, qualidade e prazer de comer facilitará o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis. Do café da manhã à refeição noturna, se o intervalo de três a quatro horas for respeitado, se o ambiente durante as refeições for tranquilo e se houver a presença da família haverá, conseqüentemente, condições para que a criança aceite melhor uma variedade de alimentos (ELEUTÉRIO, 2014, p. 14).

O autor ressalta, ainda, que a formação do hábito alimentar de uma criança se dá também pela observação de outras pessoas, papel que costuma ser desempenhado pelos pais, irmãos, colegas e demais parentes (ELEUTÉRIO, 2014).

Atualmente, está amplamente difundida a relação entre hábitos alimentares de um indivíduo ou população com seu estado de saúde. Esta relação pode ser avaliada através do tipo de alimento em si ou por grupos alimentares; por seus componentes (nutrientes) ou ainda por padrões alimentares (MOREIRA, Et. al., 2015).

Uma alimentação definida como saudável deve ser embasada por práticas alimentares das quais devem assumir uma significação sociocultural dos alimentos. De um modo geral,

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

ARTIGO CIENTÍFICO

deve oferecer uma mudança entre o consumo de alimentos pouco saudáveis para os mais saudáveis, respeitando a identidade cultural-alimentar da comunidade (PINHEIRO, RECINE & CARVALHO, 2005; MONTEIRO, 2009).

A alimentação saudável é compreendida como algo que promove bem-estar e deve ser orientada e incentivada desde a infância. Porém, ter hábitos alimentares saudáveis depende de vários fatores que podem influenciar o consumo dos alimentos como renda, inclusão social, escolaridade, preferências alimentares, sabor, qualidade da informação disponível dos alimentos e influências da mídia (ALMEIDA; NASCIMENTO; QUAIOTI, 2002).

O padrão alimentar das crianças é um reflexo dos hábitos alimentares de seus familiares. Dados da última Pesquisa de Orçamentos Familiares, realizada com famílias brasileiras, confirma que o consumo de frutas e hortaliças está abaixo das recomendações nutricionais. É possível notar que alimentos básicos e tradicionais da dieta da população brasileira, como arroz, feijão e farinha de mandioca, perderam a importância, crescendo a relativamente o consumo de alimentos prontos, tais como pães, embutidos, biscoitos, refrigerantes, fast food e refeições prontas (IBGE, 2010).

A alimentação saudável não é universal, devendo respeitar características específicas dos indivíduos e regiões. Entretanto, é possível identificar princípios básicos que regem a relação entre as práticas alimentares, a promoção da saúde e a prevenção de doenças (PINHEIRO, RECINE & CARVALHO, 2005).

Nesse sentido, Pinheiro, Recine e Carvalho (2005) apresenta atributos básicos que uma alimentação saudável deve ter:

- a) **respeito e valorização das práticas alimentares culturalmente identificadas.** O alimento tem significações culturais diversas que precisam ser percebidas e privilegiadas. A busca da soberania alimentar deve ser fortalecida por meio deste resgate;
- b) **Acessibilidade Física e financeira.** As práticas de marketing muitas vezes vinculam a alimentação saudável ao consumo de alimentos industrializados especiais e não privilegiam os alimentos não processados e menos refinados como, por exemplo, a mandioca, que é um (tubérculo) alimento saboroso, nutritivo, popular, de custo acessível e de fácil produção em várias regiões brasileiras;
- c) **Sabor.** A ausência de sabor é outro tabu a ser desmistificado, pois uma alimentação saudável é, e precisa pragmaticamente ser, saborosa. O resgate do sabor como um atributo fundamental é um investimento necessário a promoção da alimentação saudável;

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

ARTIGO CIENTÍFICO

d) **Variedade.** O consumo de diferentes grupos de alimentos ajuda contemplar o elenco de nutrientes necessários para o organismo, evitando a monotonia alimentar que pode limitar o acesso a todos os nutrientes necessários a uma alimentação adequada;

e) **Cor.** Usar este elemento como forma de garantir a variedade, principalmente em termos de vitaminas e minerais, e também a apresentação atrativa das refeições, destacando o incentivo ao aumento do consumo de frutas, legumes e verduras;

J) **Harmonia.** Em termos de quantidade e qualidade dos alimentos consumidos, para o alcance de uma nutrição adequada, considerando-se os aspectos antropológicos e socioculturais;

g) **Segurança sanitária.** Do ponto de vista de contaminação físico-química e biológica e dos possíveis riscos à saúde. Destacando-se a necessidade de garantia do alimento seguro para o consumo da população (PINHEIRO, RECINE & CARVALHO, 2005).

Portanto, a alimentação saudável deve ser elaborada com alimentos de todos os grupos alimentares, de origem segura e conhecida, consumidos em refeições, respeitando-se as diferenças individuais, emocionais e sociais, de forma a atingir as recomendações nutricionais, e o prazer ao comer (PHILIPPI, 2013).

Philippi, et. al (1999) diz que os alimentos devem ser produzidos de maneira que preserve os valores nutritivos, os aspectos sensoriais e seguros sob o ponto de vista higiênico-sanitário, além de se serem utilizados preferencialmente em sua forma natural.

Para o autor, é necessário que as refeições sejam feitas ao longo do dia em ambientes “calmos”, pois devem satisfazer as necessidades nutricionais, emocionais e sociais para promoção de uma qualidade de vida saudável (PHILIPPI et al., 1999).

Uma alimentação adequada deve atender as necessidades nutricionais de cada indivíduo. A dieta deve ter alimentos e/ou preparações culinárias que disponibilizam energia e todos os nutrientes em quantidades e proporções equilibradas e suficientes (PHILIPPI, 2013).

Para compreender melhor a distribuição dos alimentos de acordo com as necessidades fisiológicas do ser humano, Philippi (2013) adaptou a Pirâmide dos Alimentos e organizou em oito grupos de alimentos classificados de acordo com os hábitos alimentares da população brasileira. Para o estabelecimento de porções dos diferentes grupos, os alimentos foram dispostos em medidas usuais para os brasileiros e o respectivo peso em grama.

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ARTIGO CIENTÍFICO

Figura 1 - Pirâmide dos Alimentos



Fonte: PHILIPPI, 2013.

As recomendações sobre a utilização dos grupos de alimentos, da Pirâmide Alimentar Brasileira, voltado para a elaboração de uma alimentação saudável, estão no conceito de segurança alimentar e nutricional e em práticas alimentares saudáveis.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A abordagem utilizada nesta pesquisa se caracteriza como quantitativa, pois foi realizado um questionário com 18 questões fechadas para 109 respondentes. Com as respostas foi possível gerar gráficos estruturados para visualização e interpretação dos resultados.

De caráter descritivo, esse estudo procurou retratar um diagnóstico da relação entre consumo alimentar, hábitos alimentares e buffets infantis a partir do público-alvo selecionado

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO ARTIGO CIENTÍFICO

por meio de um grupo social dedicado a pais/responsáveis com interesses semelhantes a respeito de festas infantis (FONSECA, 2002).

As técnicas adotadas para obter os resultados da pesquisa foram a bibliográfica, documental e de levantamento, por meio de questionários fechados. Com finalidade de obter um aporte teórico para caracterizar a alimentação saudável e o serviço de buffet infantil buscou-se livros, artigos e documentos que tratam do tema. Foi necessário, para tanto, recorrer aos documentos norteadores do Ministério da Saúde que apresenta diretrizes sobre Alimentação Saudável e Nutrição e da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (FONSECA, 2002).

Os 109 questionários aplicados foram direcionados aos pais e responsáveis por crianças de até 12 anos de idade, pertencentes a um grupo social específico durante o período de agosto a novembro de 2019. Por meio do formulário *google docs* elaborou-se um questionário com 18 perguntas fechadas que elencavam as seguintes variáveis: perfil socioeconômico, consumo alimentar, hábitos alimentares, alimentação saudável, buffet infantil e cardápio.

Os dados foram analisados segundo gráficos percentuais aos quais retrataram quantitativamente as questões levantadas. A partir das respostas obtidas foi possível apresentar um diagnóstico do objeto de estudo investigado (pais/responsáveis do grupo social em questão) e sua percepção em relação à hábitos alimentares saudáveis e às escolhas dos cardápios dos buffets infantis.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O perfil dos respondentes da pesquisa se caracteriza por 94 mulheres (86,2%) e 15 homens (13,8%). O local de residência dos entrevistados são todos no Distrito Federal, sendo em sua maioria, do Gama, totalizando 29,6% e 11,3% do Plano Piloto e o restante das outras Regiões Administrativas do DF. Em relação a renda familiar, 29,6% dos respondentes possuem renda per capita entre 1 a 3 salários mínimos. A segunda maior resposta obtida (20,4%) caracteriza o público de até 1 salário mínimo. Por outro lado, 7,4% declararam obter

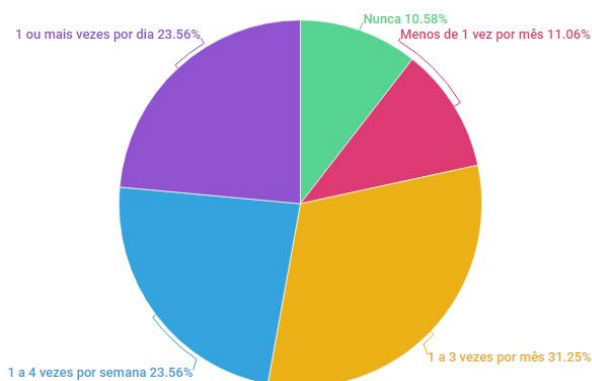
TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO ARTIGO CIENTÍFICO

uma renda per capita acima de 12 salários mínimos. Percebe-se, portanto, que a maioria dos respondentes se enquadram na classe média baixa, o que segundo os autores Almeida; Nascimento e Quaioti (2002) é um fator que influencia nas escolhas da alimentação saudável.

A respeito da quantidade de filhos que os respondentes possuem, 40,9% declararam ter somente 1 filho, 44,5% 2 filhos, 10,9% 3 filhos e 2,7% 5 filhos ou mais, totalizando 148 crianças. Sobre a idade dos filhos, obteve-se como resposta 34,5% entre 2 a 4 anos, 20,9% entre 5 a 7 anos, 20,3% entre 8 a 10 anos, 14,9% entre 11 e 12 anos e 9,5% até um ano de idade. A maioria dos respondentes se caracterizam por terem até 2 filhos, podendo-se deduzir uma maior consciência em relação às dificuldades em criar uma criança atualmente.

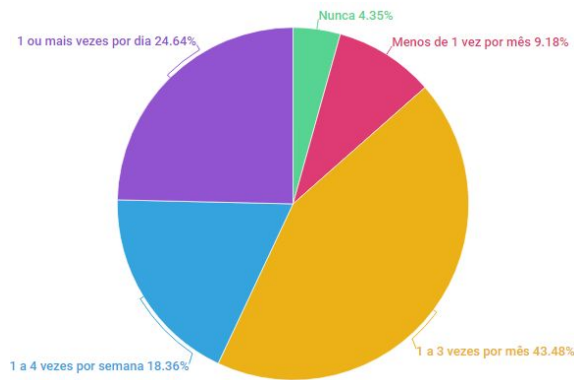
Os gráficos de 1 a 7 apresentam a quantidade de cada alimento que a criança consumiu habitualmente nos últimos 6 meses, sendo eles, açúcares, carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, cereais e verduras.

Gráfico 1 – Consumo de Açúcar



Fonte: RIBEIRO, 2019.

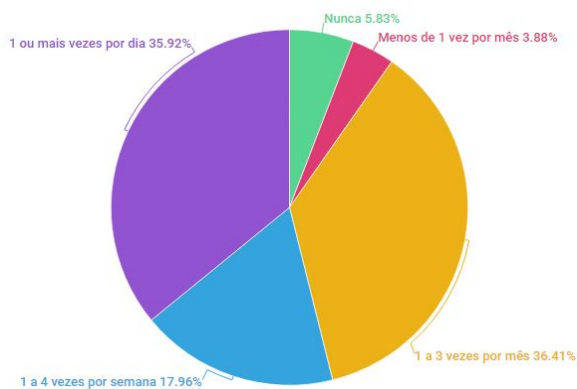
Gráfico 2 – Consumo de Carboidratos



Fonte: RIBEIRO, 2019.

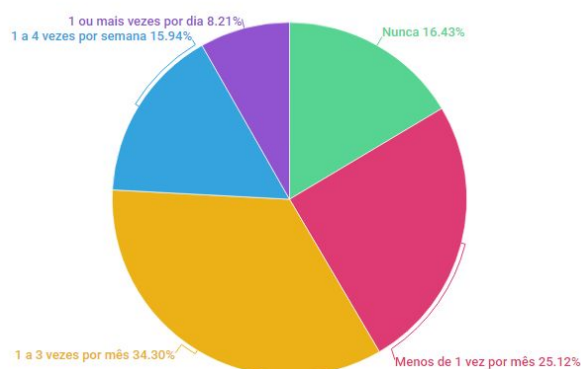
TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO ARTIGO CIENTÍFICO

Gráfico 3 – Consumo de Proteínas



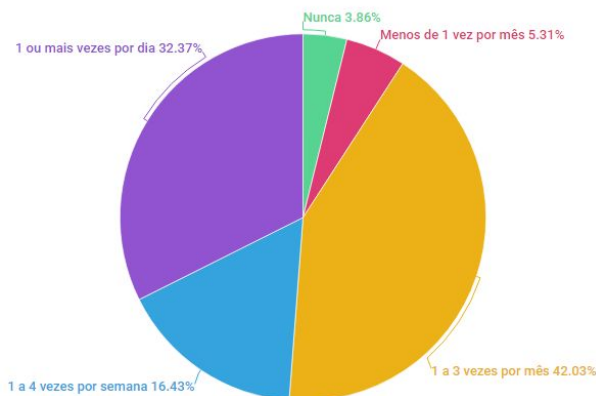
Fonte: RIBEIRO, 2019.

Gráfico 4 – Consumo de Gorduras



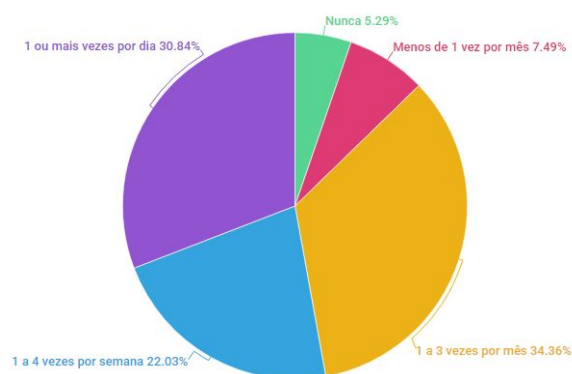
Fonte: RIBEIRO, 2019.

Gráfico 5 – Consumo de Fibras



Fonte: RIBEIRO, 2019.

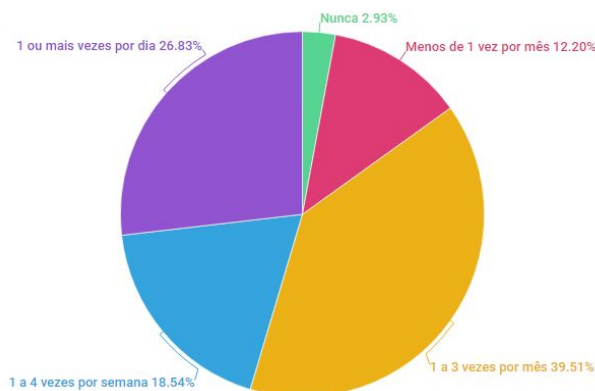
Gráfico 6 – Consumo de Cereais



Fonte: RIBEIRO, 2019.

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO ARTIGO CIENTÍFICO

Gráfico 7 – Consumo de Verduras



Fonte: RIBEIRO, 2019.

De acordo com os dados apresentados a maioria das crianças consome açúcar de 1 a 3 vezes por mês (31,3%), carboidratos de 1 a 3 vezes por mês (43,5%), proteínas de 1 a 3 vezes por mês (36,4%), gorduras de 1 a 3 vezes por mês (34,3%), fibras de 1 a 3 vezes por mês (42%), cereais de 1 a 3 vezes por mês (34,4%) e verduras de 1 a 3 vezes por dia (39,5%).

Para uma alimentação saudável, é preciso um consumo diário equilibrado principalmente de carboidratos, proteínas, fibras, cereais e verduras. Como resultado, os dados revelam que o consumo diário desses alimentos são: 24,6% dos entrevistados consomem carboidratos diariamente, 35,9% consomem proteínas, 32,4% consomem fibras, 30,8% consomem cereais e 26,8% consomem verduras. Com esses números é possível afirmar que há uma falta diária de consumo de alimentos importantes na dieta.

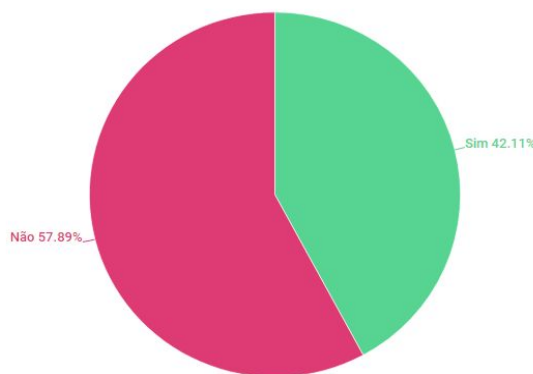
A resposta da questão sobre dificuldades para introduzir novos alimentos no cardápio da criança teve como resultado que 57,9% não têm dificuldades e 42,1% responderam que possuem dificuldades.

Das pessoas que relataram possuir dificuldades, os motivos foram, em geral, por não conseguir introduzir verduras, frutas, proteínas e diminuir o consumo de açúcares, possivelmente pela falta do consumo desses alimentos nas dietas iniciais da criança. Além

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ARTIGO CIENTÍFICO

dessas dificuldades, foi relatado que algumas crianças também possuem algumas restrições alimentares, predominando intolerância a lactose.

Gráfico 8 – Dificuldade em introduzir novos alimentos



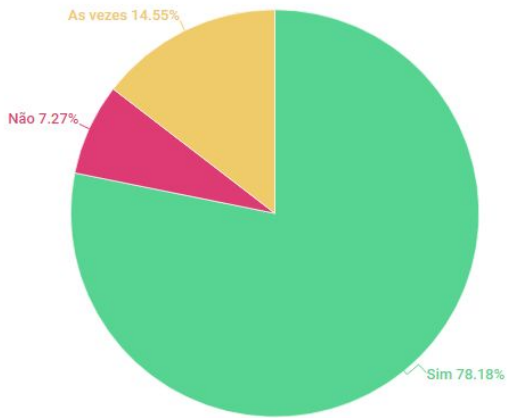
Fonte: RIBEIRO, 2019.

Os Gráficos 9 e 10 apresentam as respostas sobre a alimentação regular da criança e a quantidade de refeições realizadas por dia por cada criança, respectivamente. Para uma alimentação ser considerada adequada e regular são necessárias seis refeições. Como resultado, 78,2% dos respondentes disseram que seus filhos possuem uma alimentação regular e apenas 7,3% não possuem uma alimentação regular. Resultado positivo, pois reflete bons hábitos alimentares nas famílias respondentes, mantendo uma rotina à mesa.

A maioria das crianças (87,3%) realizam entre 4 a 6 refeições diárias. Por outro lado, 8,2% dos respondentes afirmaram realizar até 3 refeições diárias. Conforme diretrizes nutricionais, é importante realizar várias refeições ao dia, o que vai ao encontro das respostas obtidas.

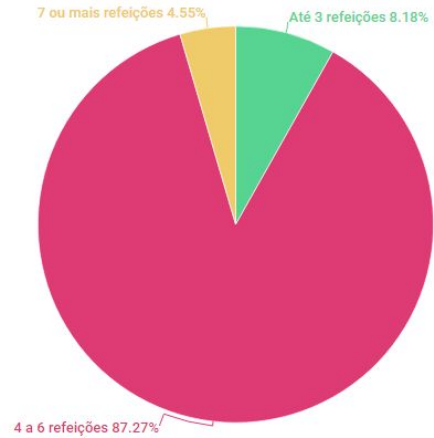
TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ARTIGO CIENTÍFICO

Gráfico 9 - Alimentação regular



Fonte: RIBEIRO, 2019.

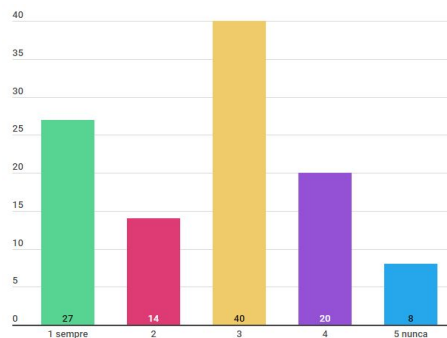
Gráfico 10 - Número de refeições realizadas por dia



Fonte: RIBEIRO, 2019.

Antes de questionar a frequência em que as crianças consomem alimentos saudáveis foi feita uma pergunta sobre o entendimento do que é alimentação saudável. A maioria respondeu que uma alimentação saudável é baseada em frutas e verduras e os demais alimentos de forma equilibrada, sendo uma resposta coerente com que a teoria afirma como ideal. E como resposta da frequência de alimentação saudável das crianças, a maioria (40%) possui esse hábito.

Gráfico 11 - Frequência que a criança consome alimentos saudáveis.

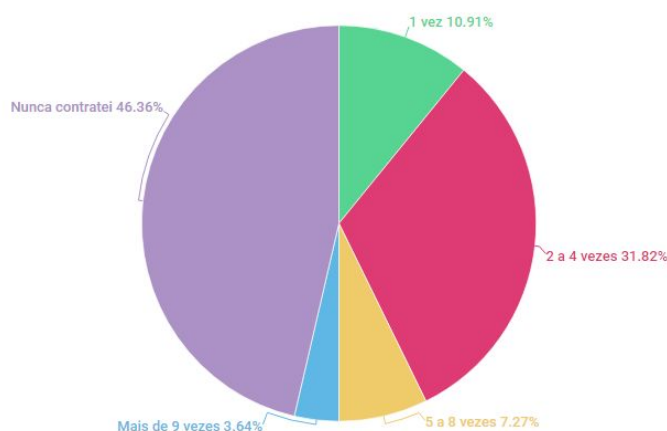


Fonte: RIBEIRO, 2019.

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO ARTIGO CIENTÍFICO

Para entender o interesse dos respondentes a respeito de serviços de buffet infantil, foi questionado se já haviam contratado serviços de buffet infantil para eventos promovidos por eles. Como resposta, 46,4% informou que nunca contratou esse tipo de serviço. No entanto, 50% dos respondentes informaram que já contrataram pelo menos uma vez o serviço de buffet infantil, sendo, em sua maioria, entre 2 e 4 vezes (31,8%).

Gráfico 12 - Contratação de serviços de buffet para a realização de festas infantis.

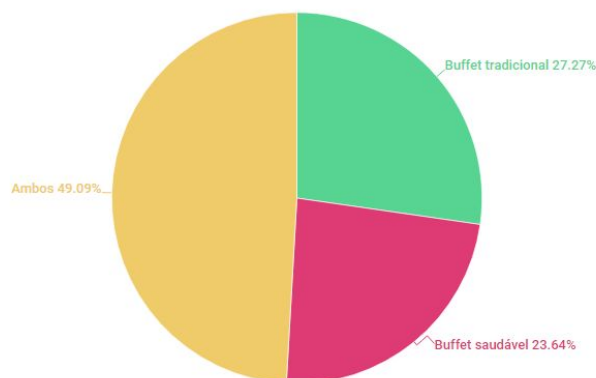


Fonte: RIBEIRO, 2019.

Para entender a aceitação do serviço de buffet oferecido, considerando o padrão alimentar de cada criança, os respondentes apontaram qual seria o melhor tipo de buffet infantil. O mais escolhido foi a categoria “ambos” (49,1%), que é tanto a oferta de alimentos comuns, o serviço tradicional, quanto o serviço de alimentos mais saudáveis. Entende-se essa resposta pelo fato de as crianças serem acostumadas com uma alimentação comum, mas já percebendo a importância de inserir uma alimentação saudável nos eventos.

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ARTIGO CIENTÍFICO

Gráfico 13 - Tipo de buffet que o responsável contrataria.



Fonte: RIBEIRO, 2019.

Para complementar o diagnóstico foi realizado três perguntas abertas. Uma delas era sobre a cultura alimentar dos responsáveis, pois isso influencia no que a criança consome e no desenvolvimento de seus hábitos. A grande maioria disse que os alimentos que não podem faltar é o arroz e o feijão, que é um prato típico da cultura brasileira e um dos mais completos em nutrientes diários essenciais. No entanto, poucas respostas mencionaram o consumo de frutas e verduras em suas dietas, o que reflete diretamente no consumo desses alimentos pelos filhos.

A segunda pergunta questionou quais são os alimentos prediletos das crianças. As respostas foram diversas, embora tenha prevalecido alimentos ricos em açúcares e carboidratos. Por fim, foi realizado uma pergunta sobre quais alimentos os pais não dariam de forma alguma aos seus filhos. Como resposta a maioria sinalizou que não dariam refrigerantes, enlatados e multiprocessados, o que vai ao encontro dos alimentos que devem ser evitados, segundo documentos de alimentos saudáveis do Ministério da Saúde e da Anvisa.

**TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ARTIGO CIENTÍFICO**

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O mercado de Buffet infantil cresce todo ano e a preocupação com uma alimentação saudável deveria nortear esse tipo de serviço, o qual pode ser importante para o fortalecimento do hábito da alimentação saudável.

Uma alimentação saudável deve ser elaborada em prol da saúde individual, abrangendo alimentos de todos os grupos alimentares de procedência segura e determinada, respeitando diferenças seja de ordem individual, emocional e social, a fim de cumprir principalmente com as recomendações nutricionais, mas também proporcionar o prazer ao comer.

Os alimentos necessitam ser produzidos de maneira a manter os valores nutritivos além de estimular os aspectos sensoriais, como o paladar e o olfato. Fundamentalmente, devem ser protegidos sob a ótica higiênica-sanitária orientada pela Anvisa, desde os produtores iniciais até o serviço final. Outra recomendação do Ministério da Saúde é que os alimentos devem ser consumidos preferencialmente na forma natural, incentivando um maior consumo de frutas e verduras.

Os resultados dessa pesquisa apontam que a maioria dos respondentes não possuem hábitos alimentares saudáveis, apesar de reconhecerem a importância desses alimentos na dieta de seus filhos.

Portanto, esses dados reforçam a hipótese levantada de que há um maior consumo de açúcares, gorduras e frituras no cardápio dos investigados. E isso se mantém também quando ocorrem eventos festivos e confraternizações sociais submetendo adultos e crianças a um desequilíbrio alimentar a partir do consumo de alimentos pouco saudáveis.

Este estudo pretende contribuir com o diagnóstico dos hábitos alimentares para auxiliar empresas de buffets infantis a pensar em como oferecer um cardápio mais saudável, contribuindo para melhorar o consumo de alimentos das pessoas, principalmente na idade infantil.

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ARTIGO CIENTÍFICO

Sugere-se que novos estudos sejam realizados com a intenção de diagnosticar os serviços de buffet existentes no mercado, para entender o quantitativo e as opções de cardápios oferecidos por eles.

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ARTIGO CIENTÍFICO

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C. B. D.; QUAIOTI, T. C. B. (2002). **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira**. Revista de Saúde Pública, 36, 353-355.

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2018). **Alimentação saudável: fique esperto**. Disponível em:
http://portal.anvisa.gov.br/documents/33892/398700/alimento_saudavel_gprop_web.pdf/eab0266-86e5-449d-94b6-7f5ce57fde42?version=1.0. Acesso em: 11 jun 2019

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição. (2013). **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF. Disponível em:
http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 01 Jun 2019.

CANDIDO, I.; VIERA, E. V. In: SOUSA, C.; BARBOSA, S.; RIBEIRO, F. A. (2015) **Os gestores de buffet no ramo de eventos sociais: uma revisão literária**. Volume 1 - Número 1 - jan/jun de 2015. Disponível em:
<http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/3>

ELEUTÉRIO, H. **Fundamentos de gastronomia**. (2014). 1º ed. São Paulo: Érica.

FONSECA, J. J. S. (2002). **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa de Orçamentos Familiares**. (2010). Rio de Janeiro, RJ. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/70/553a23f27da68.pdf>>. Acesso em set 2019.

KOTLER, P. (2000). **Administração de Marketing**. 10ª Edição, 7ª reimpressão. Trad. Bazán Tecnologia e Linguística. Revisão Técnica Arão Sapiro. São Paulo: Prentice Hall.

MONTEIRO, R. A. (2009). **Influência de aspectos psicossociais e situacionais sobre a escolha alimentar infantil**. Tese (Doutorado em Psicologia Social). Curso de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações, Universidade de Brasília. Brasília.

MOREIRA, P. R. S.; Et. al. (2015). **Análise crítica da qualidade da dieta da população brasileira segundo o Índice de Alimentação Saudável: uma revisão sistemática**. Ciência & Saúde Coletiva. 20 (12). Pág. 3907-3923.

TURISMO, HOSPITALIDADE E LAZER
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM EVENTOS
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ARTIGO CIENTÍFICO

PHILIPPI, S.T. (2013). **Tabela de composição de Alimentos**: suporte para a decisão nutricional. Barueri: Manole.

PHILIPPI, S.T. (2013). **Pirâmide dos alimentos**: fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole.

PHILIPPI, S.T. et al. (1999). **Pirâmide alimentar adaptada**: Guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutri., Campinas, v.12, n.1, pg. 65-80.

PINHEIRO, A. R.; RECINE, E.; CARVALHO, M. F. (2005). **O que é uma alimentação saudável?** Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/oQueEAlimentacaoSaudavel.pdf> . Acesso em: 01 Jun 2019.

PUNTEL, L.; MARINHO, K. B. (2015). **Gastronomia e Sustentabilidade**: uma análise da percepção da sustentabilidade ambiental em restaurantes buffet. Turismo em Análise. Vol. 26, n. 3, ago.

ZANELLA, L. C. (2007). **Instalação e administração de restaurantes**. São Paulo: Metha.

“O conteúdo expresso no trabalho é de inteira responsabilidade do(s) autor(es).”