

## **MENU KIDS DE RESTAURANTES, QUEM ESCOLHE?**

Rebeca Gonçalves de Campos (IC) e Mônica Glória Neumann Spinelli (Orientador)

**Apoio: PIVIC Mackenzie**

### **RESUMO**

No contexto global, marcado pelo sobrepeso e obesidade na infância, a questão do consumo de refeições e lanches fora de casa pelas crianças é de grande importância. No Brasil, poucos são os estudos que traçam o consumo alimentar de crianças fora do domicílio, as escolhas de locais e do que será consumido e a qualidade nutricional dessas refeições. O presente trabalho teve como objetivo avaliar os fatores que influenciam na escolha dos estabelecimentos e do cardápio infantil nos restaurantes. A pesquisa foi desenvolvida com base no estudo de delineamento transversal com abordagem qualitativa, com a utilização de uma amostra de conveniência composta por 100 pessoas, sendo 50 adultos e 50 crianças, no ano de 2020. Foram excluídas crianças com idade inferior a 7 anos e superior a 10 anos. O levantamento de dados foi realizado com coleta *online*, utilizando o formulário do *Google Forms*. As respostas do formulário foram agrupadas e tabuladas automaticamente em uma planilha, também dentro da estrutura *Google*. A escolha do menu infantil foi majoritariamente dos adultos, sendo 4% superior ao poder de decisão das crianças. O gosto da criança foi o principal fator na escolha do menu infantil, seguido da qualidade do alimento. A Higiene e limpeza expressaram maior relevância na escolha do estabelecimento de alimentação. O entendimento da realidade brasileira acerca da alimentação infantil é um assunto ainda pouco estudado no Brasil, sendo necessários maiores investimentos em pesquisas acerca do tema.

**Palavras-chave:** Escolha. Menu kids. Restaurantes.

### **ABSTRACT**

In the global context, marked by overweight and obesity in childhood, the issue of consumption of meals and snacks outside the home by children is of great importance. In Brazil, there are few studies that trace the food consumption of children outside the home, the choice of places and what will be consumed and the nutritional quality of these meals. This study aimed to evaluate the factors that influence the choice of establishments and the children's menu in restaurants. The research was developed based on a cross-sectional study with a qualitative approach, using a convenience sample composed of 100 people, 50 adults and 50 children, in the year 2020. Children under the age of 7 and more than 10 years were excluded. The data collection was performed with online collection, using the *Google Forms*. The form responses were grouped and automatically tabulated in a spreadsheet, also within the *Google* framework. The choice of the children's menu was mostly for adults, 4%

higher than the children's decision-making power. The child's taste was the main factor in choosing the children's menu, followed by the quality of the food. Hygiene and cleanliness expressed greater choice in the food establishment. The understanding of the Brazilian reality about infant feeding is a subject that is still little studied in Brazil, and greater investments in research on the subject are considered.

**Keywords:** Choice. Kids menu. Restaurants.

## **1. INTRODUÇÃO**

No contexto global e nacional, marcado pelo sobrepeso e obesidade na infância, a questão do consumo de refeições e lanches fora de casa pelas crianças é de grande importância, uma vez que está associado, de um modo geral, a uma alimentação de qualidade nutricional inadequada, provavelmente com consequências no futuro.

Neste contexto, torna-se importante entender a realidade dessa alimentação fora do domicílio, já que esse hábito vem crescendo a cada ano. Contudo, faz-se necessário conhecer e discutir sobre as escolhas alimentares deste grupo nos restaurantes, pois é nesta faixa etária que ocorre a formação do hábito alimentar, podendo impactar no futuro com consequências tais como sobrepeso, obesidade e as comorbidades associadas.

A geração de economia para o Estado e a educação para futuras gerações são exemplos de benefícios que poderão ser alcançados com uma escolha de alimentação saudável desde a infância, práticas e atitudes dos pais quanto à alimentação de seus filhos, e a sua influência no estado nutricional, promovendo adultos mais saudáveis e conscientes da importância da alimentação em suas vidas.

Adicionalmente, faz-se relevante notificar que este trabalho está inserido em um projeto amplo que tem o intuito de verificar e discutir a qualidade de menus infantis, desenvolvidos em parceria internacional com uma Universidade estrangeira.

Da mesma forma que outros países estão já há alguns anos pesquisando esta tendência crescente da alimentação fora do domicílio, espera-se contribuir com o entendimento da realidade brasileira quanto à frequência desse consumo, fatores que determinam a escolha dos locais e do cardápio e os possíveis impactos na alimentação da criança.

Neste sentido, nota-se no Brasil que poucos são os estudos nacionais que traçam o consumo alimentar de crianças fora do domicílio, as escolhas de locais e do que será consumido e a qualidade nutricional dessas refeições. O presente trabalho tem como objetivo avaliar os fatores que influenciam na escolha dos estabelecimentos e do cardápio infantil nos restaurantes.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

Conforme preconizado pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (1990), Art. 2º, considera-se criança, a pessoa até doze anos de idade incompletos e, adolescente aquela entre doze e dezoito anos de idade. Art. 4º - É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do Poder Público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à

profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária. Em fevereiro de 2010, a alimentação foi incluída na Constituição Federal como um direito social, por meio da Emenda Constitucional 64/2010 (Ministério Público Federal, 2010).

Segundo Kopruszynski e Marin (2014), ao longo dos anos, paralelamente à história do ser humano acontece a história da alimentação e nutrição. Com o surgimento do homem no planeta, ao observar os outros animais, acabava consumindo o que a natureza dava, como: folhas, raízes e frutos. Posteriormente, a pesca e a caça entraram na rotina humana, e as carnes de animais selvagens, no consumo. Quando ocorreu a Revolução Industrial no século XVIII, que iniciou na Inglaterra e continuou pelo mundo, esta trouxe grandes mudanças e influências, tais como as escolhas dos alimentos consumidos pela população e hábitos de vida na sociedade. Neste período, os trabalhadores deixaram o campo para trabalhar nas cidades, dentro das indústrias, com isso aumentou a urbanização e as mulheres começaram a trabalhar fora dos lares.

Diez-Garcia já mostrava em 2003 que em decorrência de novas demandas geradas pelo modo de vida urbano, o ser humano necessitou adaptar sua vida às condições disponíveis, como tempo, distância entre a residência e o local de trabalho ou estudo, recursos financeiros, locais para se alimentar, local e periodicidade das compras, entre outros aspectos. A indústria e o comércio apresentaram alternativas adaptadas às condições urbanas, transformando o modo de comprar e comer, contribuindo para mudanças no consumo alimentar.

Consequência deste novo estilo de vida, a comensalidade contemporânea se caracteriza pela escassez de tempo para o preparo e consumo de alimentos; agregam tempo e trabalho, novas técnicas de preparo e conservação, gerados pela presença desses novos produtos; pelo leque amplo de itens alimentares; pelas refeições sendo deslocadas de casa para estabelecimentos que comercializem alimentos (padarias, lanchonetes, *fast-foods*, *food truck*, restaurantes, vendedores ambulantes, etc); pela facilidade de aquisição de produtos de várias partes do mundo; pela publicidade associada aos alimentos; pela progressiva oferta de preparações e utensílios transportáveis; pela grande variedade de ofertas de alimentos agregada à flexibilidade de horários; pelo aumento dos rituais alimentares individuais (FLANDRIN; MONTANARI, 1998; DIEZ-GARCIA, 2003; MOREIRA, 2010).

Nos últimos anos, ocorreram mudanças no padrão da dieta brasileira, com uma nova tendência de substituição de alimentos, tais como: arroz, feijão e hortaliças; por alimentos de baixo valor nutricional como: refrigerantes, biscoitos, ultraprocessados e comida congelada

pronta. Essas mudanças implicam diretamente no aumento da densidade energética das refeições, comprometendo o balanço energético das pessoas, contribuindo para o aumento da obesidade e sobrepeso da população brasileira (LEVY-COSTA et al, 2005).

A formação da escolha alimentar é um processo complexo com interferências, como: fatores psicológicos, culturais e o grupo social em que o indivíduo está inserido. As características citadas são oriundas da aprendizagem, que se forma na infância, como o gosto; a criança observa tudo e todos ao seu redor, e tende a imitar os indivíduos que estão perto de si. Esse processo permite formar as preferências alimentares dos pequeninos, dessa maneira, qualquer pessoa pode sofrer influência social para adaptar seus gostos, interferindo em suas escolhas alimentares (JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008).

Ocorrem muitas mudanças na vida de uma pessoa durante o desenvolvimento da infância para a vida adulta, nessa fase pode surgir a neofobia alimentar, que é a relutância em experimentar ou consumir alimentos novos e desconhecidos, advindo de alguns fatores, como biológicos, ambientais, entre outros. Se essa questão não for bem trabalhada com a criança, poderá influenciar os hábitos alimentares futuros, gerando uma alimentação inadequada, de baixo valor nutricional. As preferências alimentares vêm desde a infância, o sabor doce e salgado se complementam através do tempo, sendo modificadas por experiências entre esses sabores, nos quais os pais têm um papel importante (RAMALHO et al., 2016).

Um recente estudo realizado na Irlanda apontou que um dos fatores que pode ter interferência na escolha alimentar de pais e filhos é a neofobia alimentar. Com isso, o indivíduo, quando está fora de casa, pode optar por determinados alimentos influenciado pelo problema. Fica claro que são necessárias intervenções para mudar as opções em cardápios e padrões de estabelecimentos alimentícios, visando ter opções mais saudáveis e atrativas. Esse mesmo estudo mostra, ainda, que as crianças têm um controle maior sobre suas escolhas alimentares em restaurantes do que dentro de casa. (ANZMAN-FRASCA et al., 2017).

Estudos têm sugerido que as refeições em família podem agir como um fator de proteção para problemas relacionados a condições de saúde na infância. Além disso, têm um enorme potencial como ambiente de aprendizagem, onde os pais podem demonstrar hábitos alimentares saudáveis e os filhos podem aprender sobre alimentos e suas preparações, comportamentos e atitudes alimentares (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Nas últimas décadas, a aquisição de alimentos no Brasil tem sofrido modificações. Fatores como faixa etária, urbanização, a presença de mulheres no trabalho e outras

transformações influenciam a constituição da cesta de alimentos e do consumo familiar, dentro e fora de casa (COELHO; AGUIAR; FERNANDES, 2009).

De acordo com Bueno (1996), restaurante é o estabelecimento onde se preparam e servem refeições. Esse ambiente de alimentação tornou-se algo frequente entre as famílias.

Até meados da década de 80 eram restritas as opções para a refeição fora do domicílio, com poucas alternativas em relação ao preço, cardápio, higiene e serviço. Esse cenário sofreu mudanças com a instalação de redes *fast food* e com o surgimento de restaurantes *self-service* com preço único, *bufê* ou por peso. Essas opções promoveram uma mudança no hábito do consumidor, que passou a exercer suas escolhas (DE DONATO, 2009). A POF 2017-2018 revelou um aumento das refeições fora do domicílio com relação à do ano 2002 (IBGE, 2019).

Cardápio ou menu significa uma sequência de pratos a serem servidos em uma refeição ou todas as refeições de um dia ou de um período determinado (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2019). Um grande problema encontrado em vários estabelecimentos de alimentação é que eles não possuíam um menu infantil e sim algumas opções de alimentos que seriam para um adulto, mas que provavelmente atrairiam o gosto da criança. Essas opções geralmente são alimentos de baixo valor nutricional, com alto teor de sódio, gorduras e açúcares, com número maior de calorias, não sendo recomendado aos pequenos (ANZMAN-FRASCA et al., 2017).

Segundo a Associação Brasileira de Agências de Publicidade - ABAP (2013), a propaganda foi criada para despertar o desejo de consumir, fazendo a publicidade entrar no centro da discussão depois que passaram a ser divulgados estudos que estabelecem associações entre a exposição das crianças à propaganda e a obesidade. Esta torna difícil o controle diante das tentações de compras, tanto sobre os adultos quanto para as crianças, uma vez que elas ainda não estão preparadas para fazer algumas escolhas sozinhas e seriam mais suscetíveis aos apelos da propaganda e às frustrações por não ter o que desejam. Na verdade, uma série de estudos vem associando a exposição de crianças à mídia ao consumismo e isso vem gerando angústia e preocupação. A obesidade infantil preocupa cada vez mais as autoridades de saúde e, principalmente, os pais e mães.

O marketing e a propaganda podem afetar a escolha das crianças nos restaurantes. Ao fazerem o pedido, as crianças podem ser influenciadas pelos anúncios e sugestões de combinações alimentícias prontas (*combo*) - alimento com a bebida. Na maioria das vezes, essas sugestões de menus são de combinações de baixa qualidade nutricional (MORAN et al., 2017).

### 3. METODOLOGIA

Estudo de delineamento transversal com abordagem qualitativa, com a utilização de uma amostra de conveniência composta por 100 pessoas, sendo 50 adultos e 50 crianças, no ano de 2020. Foram excluídas crianças com idade inferior a 7 anos e superior a 10 anos. O levantamento de dados foi realizado com coleta *online*, utilizando o formulário do *Google Forms*, que permite a criação de formulários personalizáveis com opções de respostas nos formatos múltipla escolha, *checkbox*, respostas em menu *dropdown*, resposta curta, resposta em parágrafo, *grid* de múltipla escolha, escala linear de opções, e também data e hora. As respostas do formulário foram agrupadas e tabuladas automaticamente em uma planilha, também dentro da estrutura *Google*.

O recrutamento dos participantes foi realizado por meio das redes sociais, pelas quais se encaminhou um formulário para famílias com crianças, estudantes do ensino fundamental, com idade entre 7 e 10 anos completos. Um adulto e uma criança de cada família foram convidados a participar da pesquisa e se houvesse mais de uma criança da mesma família, dentro do critério estabelecido, o responsável deveria escolher apenas uma para responder.

Trata-se de um formulário dividido em duas partes com perguntas dirigidas tanto ao responsável, quanto à criança. As questões geradas para este estudo foram adaptadas dos estudos de Anzman Frasca et al. (2014; 2017), Mc Alister e Cornwell (2012). A primeira seção tratou da identificação do responsável, grau de parentesco, tipo de estabelecimento de alimentação que frequenta, frequência de refeições fora do domicílio, quem escolhe o estabelecimento, quem escolhe o cardápio da criança, se opta por cardápio infantil, se sim, qual (is) motivo (s). A segunda seção foi referente ao questionário da criança, que deveria responder com auxílio do responsável, com questões sobre a sua identificação, se costuma saber o que vai comer antes de chegar ao restaurante, se come em restaurantes convencionais ou *fast food*, frequência de refeições em restaurantes, hábito alimentar no domicílio, se a criança costuma escolher o que vai comer no restaurante e o que costuma pedir.

Os dados foram apurados com o programa *Microsoft Excel* 2010 e apresentados sob a forma de estatística descritiva.

Para atender os princípios éticos o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética - CAAE: 29967219.1.0000.0084.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O estudo foi composto por 100 pessoas, sendo 50 crianças e 50 adultos. Na Tabela 1 encontram-se dados demográficos dos pais e/ou responsáveis e pelas crianças.

**Tabela 1.** Características demográficas dos pais e/ou responsáveis (n=50) e das crianças (n=50). São Paulo, 2020.

| <b>Variável</b>                                 | <b>Amostra em porcentagem e/ou média</b> |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Nível de escolaridade dos pais/resp. (%)</b> |                                          |
| Fundamental                                     | 04                                       |
| Ensino médio                                    | 30                                       |
| Superior completo                               | 40                                       |
| Pós Graduação                                   | 26                                       |
| <b>Grau de parentesco com a criança (%)</b>     |                                          |
| Mãe                                             | 78                                       |
| Pai                                             | 04                                       |
| Outro                                           | 18                                       |
| <b>Idade média dos pais/responsáveis (anos)</b> | 39                                       |
| <b>Nível de escolaridade das crianças (%)</b>   |                                          |
| 2º                                              | 32                                       |
| 3º                                              | 22                                       |
| 4º                                              | 24                                       |
| 5º                                              | 22                                       |
| <b>Idade média das crianças (anos)</b>          | 08                                       |
| <b>Sexo das crianças (%)</b>                    |                                          |
| Masculino                                       | 40                                       |
| Feminino                                        | 60                                       |

Nos dados demográficos deste estudo (Tabela 1), a idade média dos respondentes adultos foi 39 anos sendo 78% de mães, resultados muito parecidos aos de Anzman-Frasca et al. (2017) de 40 anos e 73% de mães, respectivamente. Isso, provavelmente, ocorreu em função da faixa etária das crianças escolhidas nas duas pesquisas ter sido semelhante e, talvez, por ser da mãe a responsabilidade com a alimentação da família.

**Tabela 2.** Fatores de importância dado pelos pais/responsáveis (n=50) e crianças (n=50) para a seleção do estabelecimento de alimentação. São Paulo, 2020.

| <b>FATORES</b>     | <b>PAIS/RESPONSÁVEIS</b> |          | <b>CRIANÇAS</b> |          |
|--------------------|--------------------------|----------|-----------------|----------|
|                    | <b>(%)</b>               | <b>n</b> | <b>(%)</b>      | <b>n</b> |
| A comida           | 44                       | 22       | 64              | 32       |
| Brindes            | 04                       | 02       | 14              | 07       |
| Lugar para brincar | 42                       | 21       | 52              | 26       |

Observa-se na Tabela 2, que uma técnica para atrair as crianças são os brindes, que deveriam servir como motivação para escolhas por refeições mais saudáveis ou mesmo para a frequência em estabelecimentos que proporcionassem alimentos mais nutritivos. Isso nem sempre ocorre e as recompensas, como os brinquedos, que poderiam ser adicionadas às opções saudáveis, nos menus infantis, muitas vezes se tornam atrativos para refeições de menor qualidade nutricional.

Essa técnica, todavia, é usada para alimentos menos saudáveis, como por exemplo: batata frita, refrigerantes, hambúrgueres, entre outros, e isso pode gerar efeitos negativos

em relação às escolhas alimentares (LOPEZ et al., 2017). Comparando as refeições preparadas em casa com as consumidas em restaurantes, principalmente em *fast-foods*, há uma quantidade maior de calorias, sódio, gorduras saturadas e açúcares adicionados. Sendo assim, os restaurantes têm o poder de diminuir o excesso do consumo de calorias entre as crianças, não usando tantos recursos adicionais prejudiciais à saúde, e diminuindo o tamanho das porções servidas (SERRANO; JEDDA, 2009; DEIERLEIN; PEAT; CLAUDIO, 2015).

Percebe-se na Tabela 2 que enquanto o fator brinde foi pouco relevante na escolha do restaurante, o mesmo não ocorreu em relação à existência de espaço infantil para recreação, apontada por praticamente metade da amostra como importante (42% dos adultos e 52% das crianças), embora a maior parte do público infantil ainda tenha dado preferência de escolher o restaurante pela comida.

A escolha do restaurante em 74% das vezes é feita em conjunto pela família. A mãe fica responsável pela decisão em apenas 14% das vezes, o pai em 8% e a criança 4%.

A Tabela 3 apresenta o questionamento feito aos pais e/ou responsáveis sobre a escolha dos tipos de restaurantes, a frequência e os fatores determinantes para tal.

**Tabela 3.** Respostas ao questionário feito aos pais/responsáveis. São Paulo, 2020.

| PERGUNTA |                                                                 | RESPOSTA                                   | RESPOSTAS<br>% | n  |
|----------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------|----|
| 1.       | Tipo de estabelecimento de alimentação que costumam frequentar? | Predominantemente restaurante convencional | 60             | 30 |
|          |                                                                 | Predominantemente <i>fast food</i>         | 40             | 20 |
| 2.       | Com que frequência costumam ir ao restaurante convencional?     | 4 ou mais vezes por semana                 | 12,5           | 04 |
|          |                                                                 |                                            | 31,3           | 09 |
|          |                                                                 | 1 a 3 vezes por semana                     | 37,5           | 11 |
|          |                                                                 | Poucas vezes por mês                       | 6,3            | 02 |
|          |                                                                 | 1 vez por mês                              | 12,4           | 04 |
|          |                                                                 | Poucas vezes por ano                       |                |    |
| 3.       | Com que frequência costumam ir ao <i>fast food</i> ?            | 4 ou mais vezes por semana                 | 0              | 0  |
|          |                                                                 |                                            |                |    |
|          |                                                                 | 1 a 3 vezes por semana                     | 33,3           | 07 |
|          |                                                                 | Poucas vezes por mês                       | 50,0           | 10 |
|          |                                                                 | 1 vez por mês                              | 0              | 0  |
| 4.       | Você prefere o que                                              | Poucas vezes por ano                       | 16,7           | 03 |
|          |                                                                 | Que a criança fique                        | 6,0            | 03 |

|      |                                                   |                                                    |      |    |
|------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------|----|
|      | quando está em um estabelecimento de alimentação? | distraída em um restaurante, ex: <i>playground</i> |      |    |
|      |                                                   | Que a criança se alimente equilibradamente         | 88,0 | 44 |
|      |                                                   | Apenas que a criança se alimente                   | 6,0  | 03 |
| 5.   | Você opta pelo cardápio infantil?                 | Sim                                                | 46,0 | 23 |
|      |                                                   | Não                                                | 54,0 | 27 |
| *6.  | Por que você opta pelo cardápio infantil?         | A criança gosta                                    | 65,2 | 15 |
|      |                                                   | Preço                                              | 13   | 03 |
|      |                                                   | Quantidade                                         | 21,7 | 05 |
|      |                                                   | Qualidade                                          | 39,1 | 09 |
| **7  | O que é importante no restaurante?                | Comida saudável                                    | 46   | 23 |
|      |                                                   | Higiene e limpeza                                  | 74   | 37 |
|      |                                                   | Variedade de preparações                           | 38   | 19 |
| **8. | O que influencia na escolha do prato?             | A criança gosta                                    | 70   | 35 |
|      |                                                   | Preço                                              | 22   | 11 |
|      |                                                   | Quantidade                                         | 6    | 03 |
|      |                                                   | Qualidade                                          | 50   | 25 |

\*A pergunta 6, contabiliza somente os adultos que optaram pelo cardápio infantil que responderam a questão, dando um total de 23 respostas para cada item.

\*\* Perguntas 7 e 8 possibilitaram múltiplas escolhas em cada item. Corresponderam a 100%, 50 respostas escolhidas.

Os resultados (Tabela 3) mostram que 60% dos participantes frequentam restaurantes convencionais com as crianças e 40% *fast foods*. Quanto à frequência de ida a esses estabelecimentos, 31,3% referiram ir de 1 a 3 vezes por semana nos restaurantes convencionais e 33,3% aos *fast foods* nesse mesmo período.

Cerca de 48% dos participantes nesta amostra declararam que a criança tinha um papel fundamental na escolha de sua refeição nas visitas aos restaurantes. Quanto ao menu infantil (Tabela 3), 46% dos adultos deram preferência à presença dessa opção para a escolha do restaurante. O determinante para tal foi que a criança gosta. Segundo Ramos e Stein (2014), o comportamento alimentar das crianças primeiramente é determinado pela

família, onde há uma dependência, em seguida por interações culturais e psicossociais da mesma. As preferências alimentares da criança determinam o modelo da sua alimentação.

O gosto da criança foi um dos fatores determinantes para a escolha do prato a ser consumido, os resultados mostram que o responsável leva muito em consideração a opinião do pequeno. Além disso, 39% dos participantes relataram que a qualidade da refeição também é importante na escolha.

Segundo Lopez et al. (2017) as pesquisas indicam que o gosto é um elemento usado pelas crianças para selecionar a refeição que será consumida. A participação dos pais nas escolhas alimentares de seus filhos tem um importante papel na organização de refeições das crianças. São necessários esforços de todos para promover opções mais saudáveis em estabelecimentos de alimentação.

Segundo Anzman-Frasca et al. (2017) e Ramalho (2016), a idade da criança pode ser um fator na escolha do prato a ser consumido no restaurante. Uma das hipóteses é que os mais novos não gostam de experimentar coisas novas, normalmente ficam com opções das que já conhecem, os mais velhos por sua vez, possuem o espírito desbravador, querem conhecer novos sabores. Com isso, é mais fácil que os pais das crianças mais velhas ou mesmo elas, optem por opções das quais nunca experimentaram antes, podendo ser mais fácil a mudança de hábitos por escolhas de alimentos mais saudáveis. Na presente pesquisa, a média da idade encontrada foi de 8 anos, são crianças consideradas mais velhas. Ao perguntar se as crianças costumam saber o que vão comer antes de chegar ao restaurante, 46% responderam negativamente. Sendo assim, elas poderiam estar mais dispostas a experimentar pratos novos, por não ter definido a refeição antes de chegar ao estabelecimento. Os pais podem ter um papel fundamental para estimulá-las a descobrirem novos sabores.

Ainda referente à escolha do local para fazer a refeição, ficou evidente que o atributo higiene e limpeza (Tabela 3) teve um peso considerável (74%), muito acima dos demais. Levanta-se a hipótese que possa ter sido consequência da realização da pesquisa no período da pandemia COVID-19, quando as questões sanitárias ficaram muito em evidência. Dos 50 adultos, 37 indicaram a opção higiene e limpeza como de importância para a escolha.

Com relação à escolha do prato, a Tabela 3 parece mostrar que a quantidade (porções) e o preço não foram opções decisórias, haja vista o número de respostas obtidas. Esse resultado foi oposto ao de Lee-Kwan et al. (2018) cujo artigo relata que 70% dos pais prefeririam que os restaurantes oferecessem porções menores e mais baratas para crianças em todos os cardápios.

A maioria dos restaurantes não fornece informações nutricionais, nem mesmo informações do tamanho da porção. A rotulagem nutricional e as informações sobre quantidades podem ajudar pais a fazerem escolhas mais apropriadas de refeições para seu filho (REEVES; WAKE; ZICK, 2011).

Na Tabela 4 encontram-se os alimentos mais consumidos pelas crianças fora do domicílio.

Muitos países já estão há alguns anos pesquisando sobre alimentação fora de casa, todavia esse assunto é pouco encontrado em trabalhos produzidos nos países de língua portuguesa, como é o caso do Brasil, ao contrário dos países de língua inglesa (SERRANO; JEDDA, 2009; ANZMAN-FRASCA et al., 2017; LOPEZ et al., 2017). Particularmente, além das pesquisas, muitas localidades dos EUA têm patrocinado programas que ajudam a melhorar a qualidade da alimentação fora do lar, adotando também regulamentações que contribuem para isso (COHEN; BHATIA, 2012).

**Tabela 4.** Alimentos pedidos pelas crianças. São Paulo, 2020.

| ALIMENTO                                      | QUANTIDADE DE RESPOSTAS PARA CADA ITEM |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Massas</b>                                 |                                        |
| Macarrão à bolonhesa                          | 19                                     |
| Macarrão ao sugo                              | 04                                     |
| Macarrão na manteiga                          | 01                                     |
| Macarrão com queijo                           | 11                                     |
| Massa recheada (ex: lasanha, rondelli)        | 22                                     |
| <b>Hortaliças</b>                             |                                        |
| Folhas e legumes cozidos                      | 16                                     |
| Folhas e legumes crus                         | 25                                     |
| <b>Carnes e ovos</b>                          |                                        |
| Pescado                                       | 10                                     |
| Frango                                        | 26                                     |
| Ovo                                           | 14                                     |
| Carne                                         | 38                                     |
| <b>Leite e derivados</b>                      |                                        |
| Queijo (cobertura, ex: massa/pizza, recheios) | 23                                     |
| <b>Raízes e tubérculos</b>                    |                                        |
| Batata                                        | 08                                     |
| Purê de batata                                | 18                                     |
| <b>Cereais</b>                                |                                        |
| Arroz                                         | 35                                     |
| <b>Leguminosas</b>                            |                                        |
| Feijão, grão de bico, lentilha                | 20                                     |
| <b>Caldos</b>                                 |                                        |
| Sopa                                          | 03                                     |
| <b>Doces</b>                                  |                                        |
| Sobremesas em geral                           | 25                                     |
| <b>Frutas</b>                                 |                                        |
| Frutas em geral                               | 14                                     |
| <b>Bebidas</b>                                |                                        |
| Água                                          | 34                                     |
| Água de coco                                  | 08                                     |
| Suco natural                                  | 31                                     |
| <b>Alimentos e líquidos de baixo valor</b>    |                                        |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>nutricional</b>                  |    |
| Hambúrguer                          | 26 |
| Salsicha                            | 05 |
| Batata frita                        | 36 |
| Batata “smile”                      | 08 |
| Empanado de frango (tipo “nuggets”) | 15 |
| Balas, pirulitos e bombons          | 06 |
| Refrigerante                        | 18 |

Estima-se que atualmente a frequência com que crianças fazem suas refeições em *fast-foods* e/ou restaurantes convencionais tenha aumentado. À medida que esse fenômeno ocorre, o consumo alimentar dessas crianças se torna mais influenciado pela disponibilidade de opções saudáveis no cardápio infantil. Análises feitas com menu infantil, mostram que, em geral, estes são de baixa qualidade, sendo baseados em critérios como quantidades suficientes de vitamina A, vitamina C, cálcio, ferro, fibra alimentar, frutas, vegetais, grãos inteiros. O consumo infantil em restaurantes tem sido associado a um maior consumo diário de calorias, tendo açúcar, gordura saturada e sódio. Mudanças nessas opções oferecidas e consumidas pelas crianças nesses estabelecimentos, podem mudar a qualidade nutricional da dieta, podendo gerar hábitos saudáveis (KRUKOWSKI; EDDINGS; WEST, 2011).

Das crianças, 54% (n=27) referiram já saber o que iriam consumir antes mesmo de chegar ao restaurante, 82% (n=41) que são eles próprios que escolhem o que vão comer.

No estudo de Anzman-Frasca et al. (2017), 49% das crianças foram responsáveis pela escolha.

Verificou-se nos resultados desta pesquisa que 54% das crianças referiram não consumir fora do domicílio o mesmo tipo de alimento preparado em casa, mas um ponto de atenção é que praticamente a metade (46%) responderam positivamente. Essa atitude pode ser danosa à saúde, uma vez que muito se critica a qualidade dos nutrientes que, em geral, são encontrados nos pratos desses locais. Outro ponto negativo pode ser a monotonia alimentar, das crianças que têm um repertório alimentar com muito pouca variação.

Um ponto que chama atenção nos resultados é que os pais e/ou responsáveis mostram certa preocupação em que a criança se alimente equilibradamente. Mas, observando a Tabela 4, ainda existem na lista de alimentos consumidos que são considerados de baixo valor nutricional como: hambúrguer, salsicha, batata frita, batata “smile”, empanado de frango (tipo “nuggets”), balas, pirulitos, bombons e refrigerante. Esses alimentos não são recomendados ao consumo, principalmente de crianças, por conta de alguns deles serem feitos fritos e outros por possuírem uma sobrecarga de sódio, gorduras e açúcares adicionados.

Um estudo realizado nos EUA entre 2012 e 2015, mostra que, nesse país, houve pouco progresso na melhoria das opções de itens nos menus infantis, as opções são de baixo valor nutricional. A maioria das escolhas alimentares das crianças nos restaurantes, estão associadas diretamente com alimentos de maior ingestão de calorias, consumo maior de açúcar e gorduras, correspondendo a uma qualidade ruim de dieta. Muitas das opções que são encontradas nos menus infantis excedem as recomendações de calorias e sódio. A legislação de rotulagem trata das calorias do cardápio, mas não de certos nutrientes específicos, deixando a critério do consumidor. É necessária atenção redobrada, para gerar refeições mais saudáveis para as crianças, definir padrões de refeições mais rigorosos, e eliminação dos refrigerantes e bebidas açucaradas de seus menus infantis (SLIWA et al., 2016; MORAN et al., 2017; VERCAMMEN et al., 2019; HO et al., 2020).

Os resultados apresentados na Tabela 4 mostram que as crianças consomem alimentos muito açucarados, que poderiam ser trocados por outras opções se fossem apresentados a elas. Segundo Yang e Benjamin-Neelon (2019), em 2018, a cidade de Baltimore nos EUA proibiu os restaurantes de incluir bebidas adoçadas com açúcar no cardápio infantil, uma iniciativa de saúde pública para combater a obesidade infantil. Essa proibição visa tornar mais fácil ter opções saudáveis em menus kids e com isso influenciar de maneira não perceptível os pais e as crianças a fazerem escolhas melhores.

Uma rede de restaurantes dos EUA fez algumas mudanças em seu menu infantil, incluindo mais opções de alimentos saudáveis como frutas e legumes. O cliente tem a opção, que é sugerida pelo próprio estabelecimento no menu de substituir alguns itens como refrigerante e batata frita, por exemplo, por itens mais nutritivos. Os pratos menos saudáveis não foram retirados, mas tiveram uma queda nos pedidos. Já as opções mais saudáveis tiveram um aumento, conforme esses alimentos foram sendo inseridos no cardápio ganharam a atenção dos consumidores (ANZMAN-FRASCA et al., 2015).

Uma ferramenta importante para promover uma alimentação mais saudável para as crianças é o restaurante ir aumentando suas opções no menu e deixando assim o responsável e a criança mais familiarizados com aquele tipo de alimento até que seja aceito, além de disponibilizar refeições com tamanhos apropriados para os pequenos e com isso, diminuir o desperdício. Os restaurantes podem também, melhorar a qualidade nutricional do seu cardápio infantil, adicionando mais opções de vegetais e frutas e diminuindo alimentos com excesso de açúcares, sódio e gordura saturada (SERRANO; JEDDA, 2009; ANZMAN-FRASCA et al., 2017).

Pesquisas recentes apontam para mudanças intervencionais, baseadas em restaurantes, como uma oportunidade de criar hábitos saudáveis entre as crianças incluindo

sua aceitação para opções de comidas mais saudáveis, restaurantes com menus mais nutritivos e a inclusão consistente de menus infantis entre os melhores restaurantes. A escolha do estabelecimento de alimentação e do alimento em si tem o potencial de afetar diretamente a saúde e a nutrição da criança positivamente (BATADA et al, 2012).

Pesquisas futuras podem usar este trabalho para aprofundar e/ou auxiliar no entendimento da realidade brasileira acerca da alimentação infantil e continuar investigando outros assuntos relacionados que permeiam o tema.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma vez que há diferenças entre a realidade brasileira e de outros países no quesito da alimentação fora do domicílio e, principalmente, quanto à participação da criança neste cenário, isso se torna o ponto forte deste trabalho, que mostra a importância de se conhecer o consumo desta população fora do lar e a necessidade de futuras pesquisas sobre o assunto.

A boa aceitação do menu infantil reportada nesta pesquisa pode servir como incentivo para que um maior número de restaurantes convencionais e de *fast foods* os incorporem aos seus serviços.

O gosto da criança foi o principal fator na escolha do menu infantil, seguido da qualidade do alimento, o que deve fazer com que os estabelecimentos de alimentação em conjunto com os responsáveis e as crianças, se alinhem nessa escolha de cardápios.

A higiene e limpeza expressaram maior relevância na escolha do estabelecimento de alimentação, o que leva à necessidade de se trabalhar com o nutricionista, que é o responsável técnico capaz de orientar para a melhor qualidade.

O entendimento da realidade brasileira acerca da alimentação infantil é um assunto ainda pouco estudado no Brasil, sendo necessários maiores investimentos em pesquisas acerca do tema.

## 6. REFERÊNCIAS

ABREU, E.S. de; SPINELLI, M. G. N.; PINTO, A. M. de S. **Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição um modo de fazer**. 7. ed. São Paulo: ED. Metha, 2019.

ANZMAN-FRASCA, S. et al. Changes in children's meal orders following healthy menu modifications at a regional U.S. restaurant chain. **Obesity (Silver Spring)**, v. 23, n.5, p.1055-1062, 2015.

ANZMAN-FRASCA, S. et al. Healthier Children's Meals in Restaurants: An Exploratory Study to Inform Approaches That Are Acceptable Across Stakeholders. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v.49, n. 4,p. 285-295, 9 abr. 2017.

ANZMAN-FRASCA, S. et al. Healthier side dishes at restaurants: an analysis of children's perspectives, menu content, and energy impacts. **Int J Behav Nutr Phys Act.** p. 11 – 81, 2014.

BATADA, A. et al. Poor nutrition on the menu: children's meals at America's top chain restaurants. **Child Obes.** 2012; 8: 251-254.

BRASIL. Associação Brasileira de Agências de Publicidade. Cartilha: **As leis, a publicidade e as crianças.** São Paulo, 2013.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**, Câmara dos Deputados, Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990. DOU de 16/07/1990 – ECA. Brasília, DF.

BRASIL. Ministério Público Federal. Direitos das crianças. **Alimentação: um direito de todos.** Brasília, 2010.

BUENO, F. da S. **Minidicionário da língua portuguesa.** São Paulo: FTD S.A., 1996.

COELHO, A. B.; AGUIAR, D. R. D. de; FERNANDES, E. A. Padrão de consumo de alimentos no Brasil. **Rev. Econ. Sociol. Rural**, Brasília, v.47, n.2, p.335-362, June 2009. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010320032009000200002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010320032009000200002&lng=en&nrm=iso)>. accesson 23 Mar. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S01032003200900200002>

COHEN, D. A.; BHATIA, R. Nutrition standards for away-from-home foods in the USA. **Obes Rev.**, v.13, n.7, p.618-629. 2012.

DE DONATO, D.R. **Restaurante por quilo: uma área a ser abordada.** São Paulo: Editora Metha, 2009.

DEIERLEIN, A. L.; PEAT, K.; CLAUDIO, L. Comparison of the nutrient content of children's menu items at US restaurant chains, 2010-2014. **Nutr J.**, p.14-80. 15 ago 2015.

DIEZ GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Rev. Nutr.** [Online]. 2003, vol.16, n.4, pp.483-492. ISSN 1415-5273. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732003000400011>.

FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M.. **História da Alimentação.** São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

HO, D. E. et al. Menu labeling, calories, and nutrient density: Evidence from chain restaurants. **Plos one**, v.15, n.5. 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 – POF.** Rio de Janeiro, 2019.

JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. da C.; CALVO, M. C. M. Determinantes de escolha alimentar. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 21, n. 1, p. 63-73, fevereiro de 2008. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732008000100007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000100007&lng=en&nrm=iso)>. acesso em 23 de março de 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732008000100007>.

KOPRUSZYNSKI, C.P.; MARIN, F.A. **Alimentação humana, passado, presente e futuro.** 2012. 8 f. Dissertação (Doutorando) - Curso de Nutrição, Faculdade de Ciências

Farmacêuticas da Unesp, Araraquara - SP, 2012. Disponível em: . Acesso em: 26 março 2019.

KRUKOWSKI, R. A.; EDDINGS, K.; WEST, D.S. The children's menu assessment: development, evaluation, and relevance of a tool for evaluating children's menus. **J Am Diet Assoc.** 2011 Jun;111(6):884-8. doi: 10.1016/j.jada.2011.03.018. PubMed PMID: 21616202.

LEE-KWAN, S.H.; PARK, S.; MAYNARD, L. ; BLANCK, H.M. Um menu, por favor: os pais querem porções do tamanho certo e acessíveis para seus filhos em restaurantes. **Clin Nutr Res**; v.7 , n.4, p. 241-247,2018.

LEVY-COSTA, R. B. et al . Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 530-540, Aug. 2005 Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003489102005000400003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003489102005000400003&lng=en&nrm=iso)>. access on 23 Mar. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102005000400003>.

LOPEZ, N. V. et al. Promoting healthier children's meals at quick-service and full-service restaurants: Results from a pilot and feasibility study. **Apetite**, EUA, p. 91-97, 1 out. 2017. Disponível em: [www.elsevier.com/locate/appet](http://www.elsevier.com/locate/appet). Acesso em: 21 mar. 2019.

Mc ALISTER, A.R; CORNWELL, T.B. Collectible toys as marketing tools: understanding preschool children's responses to foods paired with premiums. **J Public Policy & Marketing**, v.31, p.195-205, 2012.

MORAN, A. J. et al. Trends in Nutrient Content of Children's Menu Items in U.S. Chain Restaurants. **American journal of preventive medicine** , EUA, p. 284-291, mar. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.11.007>. Acesso em: 24 mar. 2019.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Cienc. Cult.**, São Paulo , v. 62, n. 4, p. 23-26, Oct. 2010 . Available from <[http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252010000400009&lng=en&nrm=iso](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009&lng=en&nrm=iso)>. access on 26 Mar. 2019.

RAMALHO, C. et al. Neofobia Alimentar em Crianças do 1.º Ciclo e seus Cuidadores. **Acta Port Nutr**, Porto , n. 7, p. 10-13, dez. 2016 . Disponível em <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2183-59852016000400003&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852016000400003&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 mar. 2019. <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2016.0703>.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. Jornal de pediatria. Sociedade Brasileira de Pediatria. Porto Alegre, 2014.

REEVES, S.; WAKE, Y.; ZICK, A. Nutrition labeling and portion size information on children's menus in fast-food and table-service chain restaurants in London, UK. **J Nutr Educ Behav.**, v.43, n.6, p.543-547, 2011.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 21, n. 6, p. 739-748, Dec. 2008. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732008000600012&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000600012&lng=en&nrm=iso)>. access on 24 Aug. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732008000600012>.

SERRANO, E. L.; JEDDA V. B. Comparison of fast-food and non-fast-food children's menu items. **J Nutrition Education Behavior**, EUA, p.132-137, 2009.

SLIWA, S. et al. Assessing the Availability of Healthier Children's Meals at Leading Quick-Service and Full-Service Restaurants. **J Nutr Educ Behav.**, v.48, n.4, p.242-9.e1, 2016.

VERCAMMEN, K. A. et al. Calorie and Nutrient Profile of Combination Meals at U.S. Fast Food and Fast Casual Restaurants. **Am J Prev Med.**, v.57, n.3, p.77-85, 2019.

YANG, Y. T.; BENJAMIN-NEELON, S. E. Recent progress in children's meals law in restaurants in Baltimore City and California State: Making a healthy beverage option the default choice. **Preventive Medicine**, n.123, p.160-162, Jun 2019.

**Contatos:** [rebecagcampos@hotmail.com](mailto:rebecagcampos@hotmail.com) e [monica.spinelli@mackenzie.br](mailto:monica.spinelli@mackenzie.br)