

FATORES QUE INFLUENCIAM A ESCOLHA ALIMENTAR



Categoria de Fator	O que inclui	Exemplos / Detalhes Importantes
Conhecimento, educação e saúde	Informação que a pessoa tem sobre alimentação, nutrição, culinária e saúde	• Educação alimentar na escola, em casa ou na comunidade • Saber cozinhar e ler rótulos • Investigação científica/media sobre alimentação saudável • Necessidades nutricionais em diferentes idades
Estado de saúde	Condições médicas que afetam o que a pessoa pode comer	• Alergias e intolerâncias (glúten, lactose, frutos secos) • Necessidade de aumentar/reduzir certos nutrientes • Doenças crônicas que afetam a dieta
Nível de atividade física (PAL)	Quantidade de energia gasta diariamente	• Pessoas ativas precisam de mais energia • Estilo de vida sedentário reduz necessidade energética
Preferências pessoais	Gostos, aversões, memórias ou associações emocionais	• Comida preferida • Alimentos associados a conforto ou experiências negativas
Estilo de vida	Rotinas, horários, trabalho, ritmo de vida	• Tipo de trabalho (ativo/sedentário) • Stress e cansaço após o trabalho • Tempo disponível para cozinhar
Tempo disponível para preparar comida	Disponibilidade para comprar ingredientes e cozinhar	• Pessoas com pouco tempo escolhem alimentos prontos, snacks ou comida rápida

FATORES QUE INFLUENCIAM A ESCOLHA ALIMENTAR



Categoria de Fator	O que inclui	Exemplos / Detalhes Importantes
Rendimento e custo dos alimentos	Quanto a pessoa pode gastar; preço dos produtos	• Comparar preço por quilo/litro • Comida caseira vs. comida pronta • Promoções, marcas econômicas
Disponibilidade de alimentos	O que está acessível na zona onde a pessoa vive	• Oferta em supermercados, mercados locais, lojas online • Horário de funcionamento dos serviços de alimentação
Sazonalidade	Época do ano em que os alimentos estão melhores e mais baratos	• Morangos no verão • Legumes de inverno • Redução de preço e melhor qualidade quando estão na época
Food miles (distância percorrida)	Distância desde o produtor até ao consumidor	• Impacto ambiental • Comida local vs. importada
Cultura e religião	Valores que afetam o que é permitido ou proibido	• Kosher, halal • Evitar carne de porco • Tradicionalismos culinários
Ética e ambiente	Preocupações com sustentabilidade e bem-estar animal	• Preferência por biológicos, fairtrade, cruelty-free • Redução de desperdício alimentar • Redução de pesticidas e embalagens
Celebrações e tradições	Alimentos associados a eventos e momentos especiais	• Bolos de aniversário • Natal, Páscoa, colheitas • Casamentos, funerais, rituais

FATORES QUE INFLUENCIAM A ESCOLHA ALIMENTAR



Categoria de Fator	O que inclui	Exemplos / Detalhes Importantes
Aspetos sociais e familiares	Como o contexto social influencia o que se come	• Comer em família • Partilhar refeições no trabalho/escola • Encontros com amigos • Experiência com diferentes culturas
Media e publicidade	Influência da comunicação social e anúncios	• TV, redes sociais, influenciadores, revistas • Embalagem, slogans, cores, música, celebridades
Rotulagem alimentar	Informação presente nos rótulos	• Informação nutricional • Alergénios • Semáforo nutricional (cores) • Alegações nutricionais e de saúde
Disponibilidade de tempo para comer	Hábitos alimentares e horários	• Comer sozinho ou em grupo • Petiscar entre refeições • Comer em movimento (carro, trabalho)