

## Barómetro FOOD

# Portugueses procuram alimentação saudável, mas acesso é limitado pela inflação

A alimentação saudável tornou-se uma preocupação para a maioria dos portugueses, com **90%** a afirmarem que **prestam mais atenção ao equilíbrio das suas refeições** e 51% a indicarem mesmo que, no último ano, mudaram os seus hábitos para começarem a comer melhor. Num contexto de inflação, em que 97% das pessoas esperam que os preços da comida continuem a subir e quando **50% dos portugueses já gastam mais de 30% do seu orçamento mensal em alimentação**, a perda do poder de compra obriga a cada vez mais cortes nesta rubrica. **Do lado dos restaurantes, mais de metade admite estar a servir menos clientes**. A tentarem ir ao encontro das novas expectativas dos consumidores, **52% indicam que já disponibilizam opções saudáveis e mais equilibradas**.

A sustentabilidade na alimentação assume também uma relevância crescente. **84% dos portugueses confessam estar preocupadas com o desperdício alimentar** e 82% admitem que gostariam de saber quais os restaurantes que têm ações contra o desperdício. Por sua vez, 90% dos responsáveis de restaurantes revelam que já implementaram medidas para combater o desperdício alimentar. 74% assumem ainda que, nos últimos anos, mudaram os seus fornecedores e hábitos, de forma a ter produtos mais saudáveis e locais, e 75% utilizam produtos orgânicos nas suas ementas.

Estas são algumas das principais conclusões do **Barómetro FOOD**, o estudo lançado anualmente no âmbito da iniciativa com o mesmo nome. Coordenado pelo Grupo Edenred, em conjunto com 25 parceiros públicos e Universidades, entre as quais a Direção-Geral de Saúde e a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, o Programa FOOD (Fighting Obesity through Offer and Demand) tem como objetivo promover uma alimentação equilibrada ao almoço através de diversas ações junto dos colaboradores, empresas e dos restaurantes. Por ocasião do Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis, que se celebrará no próximo dia 8 de novembro, a Edenred e os seus parceiros partilham os resultados do grande inquérito, baseado nas respostas de 47 327 colaboradores e mais de 1618 responsáveis de restaurantes, em 19 países do mundo.

Em Portugal, o Barómetro FOOD 2023 contou com mais de 1300 respostas, evidenciando ainda outras **duas tendências globais**, já observadas no ano passado: a **digitalização lenta e constante do setor da restauração** e o **papel dos vales de refeição (cartão refeição) para garantir o orçamento alimentar**, bem como para melhorar a quantidade e a qualidade da alimentação.

## Tendência n.º1: As pessoas querem comer melhor, mas não conseguem pagar

O Barómetro FOOD revela que 90% dos portugueses estão mais despertos para a alimentação saudável. **93% dos inquiridos indicaram que a saúde é a principal motivação para querer mudar de hábitos**, seguindo-se a procura por uma maior diversidade alimentar (72%) e as questões ambientais/animais (68%).

51% dos portugueses afirmam mesmo que no último ano mudaram os hábitos alimentares, para comer melhor. 84% revelam ainda que têm em conta o índice nutricional nas escolhas que fazem. Contudo, considerando o total de almoços e jantares, apenas 23% das pessoas fazem entre 11 e 14 refeições saudáveis por semana. 28% dos portugueses têm entre 7 e 9 refeições equilibradas, 30% entre 4 e 6 refeições e 20% menos de 3.

Face ao contexto de inflação, que já no ano passado levava as pessoas a cortarem em despesas de alimentação, **metade dos portugueses gastam mais de 30% do seu orçamento mensal em alimentação**, sendo que 17% gastam mesmo mais de 40%. De acordo com dados do Eurostat, em 2019, os gastos com alimentação dos portugueses rondavam em média 16% do orçamento mensal.

Com 97% dos portugueses a acreditarem que os preços da alimentação continuarão a subir nos próximos meses, atualmente, **70% das pessoas afirmam que no final do mês já não tem dinheiro disponível do subsídio de alimentação** e precisa de utilizar outros meios para pagar as refeições. Recorde-se que, apesar de o montante do subsídio isento em cartão refeição ser de 9,60€/dia, de acordo com um estudo realizado pela Netsonda para a Edenred<sup>1</sup>, os portugueses recebem em média 5,77€/dia. Se recebessem mais, as pessoas acreditam que: melhorariam a qualidade das suas refeições (75%), aumentariam a quantidade de comida ao almoço (54%), comprariam mais produtos para preparar as refeições (87%) e iriam mais vezes a restaurantes à hora de almoço (42%).

## Tendência n.º2: A perda de clientes, num setor com digitalização lenta, mas constante

A crescente procura por refeições saudáveis é já sentida nos restaurantes. 64% dos responsáveis consideram que os clientes notam e apreciam a oferta de refeições mais saudáveis/equilibradas, **44% registam mesmo uma maior procura por pratos equilibrados** e uns iguais 44% acreditam que propor refeições saudáveis poderá constituir-se como uma fonte de receitas sustentáveis.

Por isso mesmo, a maioria dos restaurantes promove já uma alimentação saudável. 74% têm opções vegetarianas na ementa e 61% disponibilizam, pelo menos uma vez por semana, um prato do dia vegetariano.

Indo também ao encontro das expectativas dos clientes, regista-se uma **crescente digitalização dos restaurantes**: 26% disponibilizam encomendas online para serviço de take-away; 14% têm um serviço próprio de entregas; 21% dispõem de um serviço de “pedido e pagamento à mesa” (através de QR code); 19% trabalham com plataformas de reservas de mesa e 25% com plataformas de entregas.

---

<sup>1</sup> Estudo “Hábitos de consumo, despesas e subsídio de alimentação”, Netsonda, abril 2023. Ver nota de imprensa aqui

No entanto, com 57% dos portugueses a afirmarem que, perante o aumento dos preços, muito provavelmente cortariam em despesas com restaurantes, **mais de metade dos estabelecimentos (52%) sente já a perda de clientes.**

### **Tendência n.º3: A importância do cartão de refeição para garantir um orçamento para alimentação**

Face à quebra do poder de compra, que se repercute na capacidade de manter uma alimentação mais saudável e equilibrada, o vale social de refeição afigura-se como uma importante ferramenta para assegurar um orçamento para a alimentação e garantir a melhoria da sua qualidade.

Mais de **2/3 dos portugueses consideram que os vales sociais (cartão) de refeição aumentam o seu poder de compra**, 33% referem mesmo que lhes **permite comer melhor** (uma refeição completa e mais equilibrada) e 25% que lhes permite ir mais vezes a restaurantes.

Os responsáveis dos restaurantes também evidenciam as vantagens do cartão de refeição. **60% afirmam que o sistema de títulos de refeição tem um impacto positivo no seu negócio**, destacando: o **aumento das receitas**; a maior visibilidade do estabelecimento, atraindo **novos clientes** e o **maior número de visitas** dos clientes que têm cartão de refeição em comparação com os que não têm. Assim, 80% mostram-se satisfeitos com o sistema de vales (cartão) de refeição.

---

## **Sobre a Edenred**

A **Edenred** é uma plataforma digital líder de serviços e pagamentos, e, a companheira diária das pessoas no trabalho. Conecta 60 milhões de utilizadores e dois milhões de estabelecimentos parceiros em 45 países, através de um milhão de clientes empresariais.

A Edenred oferece soluções de pagamento para fins específicos: alimentação (como benefícios de refeição), incentivos (como cartões-presente e premiação), mobilidade (como soluções para abastecimento, manutenção, portagens, estacionamento e transporte) e pagamentos corporativos (como cartões virtuais).

Fiéis ao propósito do Grupo, "Enrich connections. For good.", estas soluções aumentam o bem-estar e o poder de compra dos utilizadores, melhoram a atratividade e a eficiência das empresas e dinamizam o mercado de trabalho e a economia local. Além disso, também promovem a alimentação saudável, produtos mais ecológicos e uma mobilidade mais suave.

Os 12 mil colaboradores da Edenred estão comprometidos em tornar o mundo do trabalho um ecossistema conectado, que é mais seguro, eficiente e responsável a cada dia.

Em 2022, graças às suas soluções tecnológicas, o Grupo geriu cerca de 38 mil milhões de euros em volume de negócios, realizados principalmente por meio de aplicações móveis, plataformas online e cartões.

A Edenred está listada na bolsa de valores Euronext Paris e incluída nos seguintes índices: CAC 40, CAC 40 ESG, CAC Large 60, Euronext 100, Euronext Tech Leaders, FTSE4Good e MSCI Europe.

Os logotipos e outras marcas mencionadas e apresentadas neste comunicado de imprensa são marcas registadas da Edenred S.A., das suas subsidiárias ou terceiros. Não podem ser utilizados para fins comerciais sem o consentimento prévio por escrito dos seus proprietários.

---

## CONTACTOS

### Relações com Imprensa

Andreia Amaral

[andreia.amaral@edenred.com](mailto:andreia.amaral@edenred.com)