



<b>Metro</b>	<b>Periodicidade:</b> Diário	<b>Temática:</b> Sociedade
	<b>Classe:</b> Informação Geral	<b>Dimensão:</b> 321
	<b>Âmbito:</b> Nacional	<b>Imagem:</b> S/Cor
	<b>Tiragem:</b> 150000	<b>Página (s):</b> 5

11-04-2011

# “Comer bem é mais barato”

► Uma refeição saudável custa um euro, dizem especialistas ► Crise económica despoletou acção que percorre o País a partir de sábado

Sabia que uma refeição saudável pode custar apenas um euro? Com o objectivo de contribuir para a mudança de atitudes e comportamentos alimentares das famílias portuguesas nasceu a campanha “Comer bem é mais barato”.

Todos os sábados, a partir de 16 de Abril, especialistas em nutrição, um chef e outros convidados vão percorrer o País para confeccionar ementas simples e nutricionalmente completas no valor de 1 euro. A iniciativa é da Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação EDP e SIC, e que conta com o apoio da Deco e da Associação Portuguesa de Nutricionistas.

“A ideia nasceu da convicção que numa altura de crise e desemprego associado à diminuição das prestações sociais, há que saber escolher os alimentos”, explica ao Metro Luísa Valle da Fundação Calouste Gulbenkian. “É im-

DATAS
<b>16 DE ABRIL</b>
ÉVORA - PÇ. 1º DE MAIO
<b>30 DE ABRIL</b>
LISBOA - PÇ. DA FIGUEIRA
<b>7 DE MAIO</b>
PORTO - PÇ. D. JOÃO I
<b>14 DE MAIO</b>
COIMBRA - PÇ. 8 DE MAIO
<b>21 DE MAIO</b>
VIANA DO CASTELO - PÇ. 1º DE MAIO
<b>28 DE MAIO</b>
FARO - PARQUE DA PONTINHA
<b>4 DE JUNHO</b>
SANTARÉM - LARGO CÂNDIDO DOS REIS

portante retomar o hábito da sopa e da fruta fresca, em vez dos bolos ou gelados”, acrescenta.

Uma alimentação mais equilibrada e saudável por menos dinheiro é o mote da campanha que conta com a coordenação científica da endocrinologista Isabel do Carmo.

**PATRÍCIA TADEIA**  
PATRICIA.TADEIA@METROPORTUGAL.COM



► Sopa e fruta fresca em vez de bolos e gelados na dieta é uma das recomendações