



Metro	Periodicidade: Diário	Temática: Sociedade
	Classe: Informação Geral	Dimensão: 321
	Âmbito: Nacional	Imagem: S/Cor
	Tiragem: 150000	Página (s): 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
16 DE ABRIL
ÉVORA - PÇ. 1º DE MAIO
30 DE ABRIL
LISBOA - PÇ. DA FIGUEIRA
7 DE MAIO
PORTO - PÇ. D. JOÃO I
14 DE MAIO
COIMBRA - PÇ. 8 DE MAIO
21 DE MAIO
VIANA DO CASTELO - PÇ. 1º DE MAIO
28 DE MAIO
FARO - PARQUE DA PONTINHA
4 DE JUNHO
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