

“Alerta ao Sal”

- 1 - Pesquisa da quantidade de sal em vários alimentos da nossa despensa;
- 2 - Utilização de uma lupa para tornar a atividade mais interessante e engraçada;
- 3 - Escolha dos 5 alimentos mais consumidos em casa - queijo, batatas fritas de pacote, pão de forma, bolachas e iogurte líquido;
- 4 - Tiramos fotos aos 5 alimentos selecionados
- 5 - Fizemos a tabela com as indicações das gramas de sal nos rótulos (ficamos muito surpreendidos quando descobrimos que 100g do queijo tem mais sal que 100g de batatas fritas de pacote)
- 6 - De forma a que a atividade fosse divertida, usamos as tampinhas como referência da medida do sal, atribuímos cores aos alimentos com mais e menos sal para ser mais perceptível do mais(+) e menos(-) prejudicial, dividimos a tampinha, a unidade 1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$ e fizemos a correspondência aos números decimais e esta foi uma aprendizagem nova para o aluno do 1º ciclo e brincar com as tampinhas tornou-se divertido para a mana do Pré escolar.
- 7 - Visionamos a formação fornecida pelo Eco Escolas e ABAE do Aleta ao Sal no You Tube <https://www.youtube.com/watch?v=ZShg1XdmQuw>
- 8 - Demos continuidade á tabela pesquisando e introduzindo os malefícios do sal no corpo humano e as quantidades máximas que devemos ingerir;
- 9 - Pesquisamos e introduzimos na tabela, formas de minimizar o uso do sal na nossa alimentação introduzindo vários tipos de ervas aromáticas;
- 10 - Por fim afixamos no frigorífico a tabela, para nos lembramos diariamente do excesso do sal que introduzimos na nossa alimentação.

