






Nome: Beatriz Mitova Ano: 6º Turma: A

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

ALERTA AO SAL!

Consulta os rótulos de embalagens de produtos alimentares (cinco produtos) que a tua família consuma com frequência e preenche a seguinte tabela.



Produto	Quantidade de sal (por cada 100 g ou 100 ml)
 <p>Maionese (207g)</p>	<p>0,7g</p>
 <p>manteiga com sal (240g)</p>	<p>1,3g</p>
 <p>Sementes de girassol assadas (100g)</p>	<p>2,5</p>
 <p>Gelatina de morango (170g)</p>	<p>0,1g</p>
 <p>amendoins torrados e salgados (250g)</p>	<p>1,00g</p>

Conversa com a tua família e faz uma pequena pesquisa sobre os benefícios e malefícios do sal. De seguida indica:

Uma consequência do consumo excessivo de sal	Hipertensão
Uma forma de reduzir o consumo de sal em casa	O sal pode ser substituído por ervas aromáticas