**Atividade- Alerta ao Sal**

|  |
| --- |
|  **Trabalho interdisciplinar- Ciências Naturais e Físico química I 8º ano**   |

**Nome: Madalena Ribeiro Nº:13 Turma: D**

Este trabalho interdisciplinar integra uma atividade do projeto Eco-Escolas designada – **Alerta ao Sal**

 Com esta atividade pretende-se que seja realizada a verificação da quantidade de sal em alimentos consumidos em tua casa.

1. Consulta o rótulo de 5 embalagens de produtos alimentares que a tua família consuma com frequência (enlatados, batatas fritas, patés, etc).
2. Analisa os rótulos e faz o registo, na tabela seguinte, da quantidade de sal presente em cada produto alimentar, em gramas / porção do produto e também o valor da dose diária recomendada em %.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Produto alimentar | Quantidade de sal em g/ porção do produto | Dose diária recomendada DDR / % | Cor- código de cores |
| Oreos | 0,95g/100g |  |  |
| Maionese | 1,7g/100g | 5% |  |
| Salsichas | 1,7g/100g |  |  |
| Farinha c/ fermento | 2,00g/100g |  |  |
| Massa | 0,03g/100g | 0,01% |  |



Em certos alimentos também existe um código de cores indicativo da quantidade de sal nos alimentos.

**Observa se os teus alimentos têm este código de cores e regista-o na tabela**

1. Numa folha, elabora a lista anterior, com os cinco produtos selecionados não esquecendo de colocar o título da atividade, afixa na porta do frigorífico e tira uma fotografia (necessária para a atividade do Eco – Escolas).
2. Faz uma reflexão em conjunto com a tua família sobre esta atividade e:
* Indica um alerta sobre os malefícios do consumo excessivo de sal.

**A maior parte do sódio que nós precisamos (75%) encontra-se naturalmente nos alimentos. Sendo assim, só precisamos de 5g de sal por dia segundo a OMS, sob a forma de tempero. O excesso de sal pode provocar problemas silenciosos como a hipertensão que só se pode detetar através da medição da tensão arterial. Outros problemas associados ao excesso de sal são o cancro do estomago e obesidade.**

* Indica uma forma de minimizar o consumo de sal em casa.

**Utilizar especiarias em vez sal recorrendo a ervas, especiarias, lima, limão vinagre.**

1. No início deste ano, nas aulas de Físico Química aprendeste que todos os materiais são constituídos por corpúsculos: átomos, moléculas e iões.
2. Identifica o tipo de corpúsculos constituintes do sal presente nos alimentos.

Iões.

1. Escreve o nome do sal que está presente nos alimentos.

Cloreto de sódio.

1. Escreve a sua fórmula química.

NaCl.

1. Na disciplina de Ciências Naturais estás a estudar os recursos naturais.
2. O sal é um recurso renovável ou não renovável.

Renovável.

1. Classifica o sal quanto à natureza do recurso.

Recuso mineral.