

Alerta ao Sal

ALIMENTO PROCESSADO	FOTOGRAFIA DO ALIMENTO	QUANTIDADE DE SAL	ALIMENTO PROCESSADO	FOTOGRAFIA DO ALIMENTO	QUANTIDADE DE SAL
ATUM		0,98 g	FIAMBRE		3,3 g
CHOURIÇO DE CARNE		3,23 g	BATATAS FRITAS		1,3 g

SALSICHAS		1,4 g
------------------	--	-------

ALERTA SOBRE OS MALEFÍCIOS DO CONSUMO EXAGERADO DE SAL	SOLUÇÃO COMO MINIMIZAR O CONSUMO DE SAL
<p>O sal, designado por cloreto de sódio, quando consumido em excesso, provoca o aparecimento de <u>hipertensão, ou seja, pressão arterial mais elevada com risco para a nossa saúde</u> podendo provocar os AVC, doença renal crónica e causar, ainda, derrames. Recomenda-se o consumo de 5 gramas de sal por dia.</p>	<p>Reduzir a quantidade de sal utilizado na nossa alimentação. Substituir o sal por <u>sal light</u> ou sal do Himalaia que têm menor concentração de sódio. Substituir o sal por ervas aromáticas.</p>

Jardim de Infância e Escola Básica nº1 de Arganil
Trabalho realizado pela turma do 2ªA
Eco- Escolas 2019/20