

EB da Regedoura – Atividade realizada em período de confinamento

## Alerta ao Sal

Com esta atividade pretendemos que seja realizada a verificação.

### Alerta ao sal

De acordo com o SNS, o consumo excessivo de sal pela população é um dos maiores riscos de saúde pública em Portugal. O sal, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, como cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5 g. Em média, os portugueses consomem o dobro.

**Fonte:** <https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/07/13/perigos-do-sal/>

A adesão da nossa escola a esta atividade, pretendeu, através das crianças, alertar as famílias, para o consumo do sal.

Pretendemos também chamar a atenção para as recomendações da DGS nesta matéria e, estamos convictos de que a situação atual de confinamento em que os alunos se encontram pode favorecer atitudes de reflexão e sensibilização para a problemática do consumo excessivo de sal não só de uma forma direta (utilização do sal na confeção das refeições) como de uma forma indireta que, muitas vezes, passa despercebida (consumo de alimentos processados e/ou embalados, onde o sal está sempre presente).

Assim, seguindo a proposta da ABAE de ser feita a verificação da quantidade de sal em alimentos consumidos com frequência pela família, elaborando uma tabela, a colocar na cozinha, na porta do frigorífico, pretendemos ir mais longe e aliámos esta atividade ao mês do coração que, habitualmente, era lembrado na nossa escola com o desenvolvimento de algumas atividades no âmbito do PES – Projeto de Educação para a Saúde. Nesta sequência, propusemos uma tarefa a que os alunos do 3.º e 4.º ano tiveram de responder no Plano de ED – Ensino à distância e devolver ao respetivo professor, contando para avaliação das aprendizagens. Esta situação não invalidou a reprodução da ficha para cada aluno/família ter presente na cozinha, por exemplo na porta do frigorífico.