ESCOLA BÁSICA QUINTA NOVA DA TELHA

PROJETO - ALERTA AO SAL

Produtos escolhidos:

  

 

FIG 3: SALCICHAS FRANKFURT

FIG 2: COGUMELOS LAMINADOS ENLATADOS

FIG 1: BOLACHAS BELGA

FIG 5: IOGURTE LIQUIDO

FIG 4: PIPOCAS SALGADAS

|  |  |
| --- | --- |
| **PRODUTO ESCOLHIDO** | **QUANTIDADE DE SAL POR 100 G** |
| Bolachas Belgas - Saborosa - Continente Online | 0,4 g |
| Cogumelos Laminados - É Continente - Continente Online | 0,6 g |
| Matar Saudades: um pouco de Portugal para os emigrantes | ncultura | 1,6 g |
| Pipocas para Micro-Ondas com Sal - Continente - Continente Online | 2,5 g |
| Yoggi Líquido Morango Banana | Saboreia a Vida | Nestlé | 0,12 g \* por cada 100 ml |

**PORQUE É QUE O SAL É PERIGOSO?**

Na minha opinião o sal faz mal a saúde e pode ajudar a causar muitas doenças, por exemplo no sistema circulatório, pois afeta o coração e toda a corrente sanguinea.   
  
**COMO PODEMOS DIMINUIR O CONSUMO DE SAL?**

Podemos optar por alimentos mais saudáveis tais como especiarias ou ervas e plantas aromáticas, que podem trazer sabores deliciosos e são muito mais saudaveis para o organismo humano.

Adelina Schitco 6ºE