AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANSIÃO – maio de 2020

 **Alerta ao**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Quantidade de sal presente nalguns alimentos processados habituais em minha casa:**

|  |  |
| --- | --- |
| Alimentos | Sal |
| Paté de sardinha e cavala *Boa Pesca* (1 lata) | 0,80g |
| Manteiga de amendoim *Mister Choc* (1 frasco) | 3,06g |
| Chocolate *Para Culinária* (1 tabelete) | 0,18g |
| Manteiga *Matinal Light* (1 embalagem) | 3,0g |
| Iogurte com pedaços de fruta *Milbona* (1 embalagem) | 0,375g |

**Uma consequência do excesso de sal na dieta alimentar:**

O excesso de sal na alimentação contribui para o desenvolvimento de hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e renais, entre outras.

**Uma medida que podemos adotar para minimizar o consumo de sal:**

Substituir o sal por outros condimentos (por exemplo ervas aromáticas, alho, especiarias…) e reduzir a ingestão de alimentos processados, valorizando mais os da horta biológica.

**Fotografia da minha tabela no meu frigorífico:**

****

**Viviana R., 9ºD**