Projeto Alerta ao Sal!

**Alimentos escolhidos / quantidade de sal**

|  |  |
| --- | --- |
| Alimentos | Quantidade de Sal |
| Atum (posta) | 1,2 g (em 100g) |
| Bolacha Maria | 0,03 g (em 100g) |
| Iogurte líquido | 1,0 g (em 100g) |
| Massa | 0,11g (em 100g) |
| Cereais | 0,63 g (em 100g) |

ALERTA!

* O consumo excessivo de sal tem consequências como o aumento da pressão arterial e desgaste nas artérias. Também pode trazer problemas em alguns órgãos como por exemplo, pedras nos rins.
* Para evitar isso devemos consumir menos sal ou pelo menos diminuir a porção posta na refeição.



DIZ NÃO AO SAL! DEVEMOS EVITAR O SAL!

**Tiago Almeida nº21 7ºA**

**Escola EB2,3 Professor Gonçalo Sampaio-Póvoa de Lanhoso**