**FAMÍLIA VIEIRA**

**ALERTA AO SAL!!!**



|  |
| --- |
| **PRODUTOS ALIMENTARES CONSUMIDOS REGULARMENTE PELA MINHA FAMÍLIA** |
| **PRODUTO** | **QUANTIDADE DE SAL PRESENTE** |
| **Iogurte líquido 160g**  | **O,10g por iogurte** |
| **Queijo edam fatiado** | **0,53g por fatia** |
| **Leite sem lactose** | **O,33g por porção** |
| **Bolachas digestivas** | **0,23g por bolacha** |
| **Atum enlatado ao natural** | **1,38g por 100g** |
|  Quais são os sinais de trânsito de regulamentação |
| O consumo excessivo de sal eleva a pressão arterial! |
| **VAMOS LER OS RÓTULOS DOS EMBALAGENS NO MOMENTO DA COMPRA E OPTAR PELOS ALIMENTOS QUE TÊM MENOR TEOR DE SAL!** |

**Clara Vieira, 14 anos, 9.º ano**