TELETRABALHO - PLANO ROTEIRO - E@D

PROJETO ECO-ESCOLAS 2019-2020

Turma: 11º A

Nome: Ana Isabel Ferreira Figueiredo

TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Desafio proposto:

“Alerta ao sal”

**Metodologia:**

Deves consultar os rótulos de embalagens de produtos que a tua família consome com frequência (enlatados, batatas fritas, patés, etc.), e escolher 5 produtos diferentes para caracterizar, a nível de quantidade de sal no seu conteúdo.

Tabela necessária para dares o teu contributo:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produtos escolhidos  (são 5) | Produto 1 | Produto 2 | Produto 3 | Produto 4 | Produto 5 |
| Filipinos Brancos | Cereais Fitness | Manteiga de Amendoim | Bolachas digestive | Atum em Lata |
| Quantidade de sal  (presente em cada produto) | Por 100g: 0,50 g sal | Por 100 g: 0,90g sal | Por 100g: 0,42g sal  O recomendado é:  Por 100 g:  400mg de sal (0,40g) | Por 100g: 1,70g sal | Por 100g: 1,00g sal |
| 1 Alerta sobre os malefícios do sal: | O consumo excessivo do sal pode provocar:   * Aumento da pressão arterial (Hipertensão);   O consumo de sal diário deve ser  2 gramas (1 colher de chá).  No máximo o recomendado é 5 gramas.   * Surgimento de pedra nos rins (cálculos renais); * Aumento dos riscos de AVC; * Aumento da retenção de líquidos que leva:   - Aumento de peso/ volume (inchaço);  - Pele desidratada e “cansada”;   * Doenças autoimunes tais como esclerose múltipla; * Osteoporose; * Demência; | | | | |
| 1 Sugestão para minimizar o consume de sal: | https://scontent.fopo3-2.fna.fbcdn.net/v/t1.15752-9/96512244_281021279744718_6137752924501049344_n.jpg?_nc_cat=100&_nc_sid=b96e70&_nc_ohc=9GwsehqZx48AX__5iIl&_nc_ht=scontent.fopo3-2.fna&oh=ce7228d1d91347990a920be5133021dc&oe=5EDCFAAB  De modo a minimizar o consumo pode:   * ***Recorrer á flor de sal ou ao sal dos himalaias*** (pois para além de ter menor quantidade sódio possui outros nutrientes) * ***Substituir o sal por Ervas Aromáticas e Especiarias*** (pode até criar a sua própria plantação de ervas aromáticas uma vez que estas não requerem muito trabalho nem ocupam muito espaço, e pode até servir como uma boa decoração de exterior)   Funciona também em apartamento, se as colocar em pequenos vasinhos na varanda. | | | | |

Obrigado pelo teu contributo!

BOM TRABALHO!