

[←](#) Modo de pré-visualização Publicado[🔗 Copiar link de inquirido](#)

# Questionário Painei "Sal nos Alimentos"

## Sabes mesmo quanto sal andas a comer?

"O Sal Escondido". Sabias que muitos dos lanches que compras todos os dias na cantina, no bar ou no supermercado contêm muito mais sal do que aquilo que o teu corpo precisa?

A Organização Mundial da Saúde recomenda que não passemos de **1 colher de chá de sal por dia (5 gramas)**, mas a verdade é que a maioria de nós ultrapassa esse limite logo pela manhã! O sal em excesso prejudica a nossa hidratação, a nossa energia e a saúde do nosso coração.

\* Indica uma pergunta obrigatória

Email \*

Registrar [teresanunes@aecpaiva.pt](mailto:teresanunes@aecpaiva.pt) como o email a incluir na minha resposta



[←](#) Modo de pré-visualização Publicado[Copiar link de inquirido](#)

- Batatas fritas de pacote (tipo Pringles )
- Snacks de milho (tipo Cheetos Pelotazos)
- As tortilhas de milho
- Folhados e paniques
- Frutos secos com sal (amendoins, pistácios)
- Pizzas e hambúrgueres
- Bolachas com pepitas de chocolate (cookies)
- Cereais de pequeno-almoço (tipo Chocapit)
- Fruta
- Refrigerantes de coca-cola
- Palitos de cenoura ou pepino
- Iced tea
- Sumos e néctares de fruta (tipo Compal ou Um Bongo)
- Iogurte
- Purés de fruta em pacote- Frutinha- (tipo Longa Vida)
- Bolachas (tipo Maria)



[←](#) Modo de pré-visualização Publicado[🔗 Copiar link de inquirido](#)

- Batatas fritas de pacote (tipo Pringles )
- Snacks de milho (tipo Cheetos Pelotazos)
- As tortilhas de milho
- Folhados e paniques
- Frutos secos com sal (amendoins, pistácios)
- Pizzas e hambúrgueres
- Bolachas com pepitas de chocolate (cookies)
- Cereais de pequeno-almoço (tipo Chocapit)
- Fruta
- Refrigerantes de coca-cola
- Palitos de cenoura ou pepino
- Iced tea
- Sumos e néctares de fruta (tipo Compal ou Um Bongo)
- Iogurte
- Purés de fruta em pacote- Frutinha- (tipo Longa Vida)
- Bolachas (tipo Maria)

[Enviar](#)[Limpar formulário](#)

Este formulário foi criado dentro de Agrupamento de Escolas de Castelo de Paiva. - [Contactar proprietário do formulário](#)

Este formulário parece suspeito? [Relatório](#)

## Google Formulários



← Modo de pré-visualização

✔ Publicado

🔗 Copiar link de inquirido

