****

**Jardim de Infância e Escola Básica Nº1 de Arganil**

[](https://alimentacaosaudavelesustentavel.abae.pt/)

**PAINEL DOS ALIMENTOS - SAL**

QUANTIDADE DE SAL PRESENTE NOS ALIMENTOS HABITUALMENTE CONSUMIDOS PELOS JOVENS

Turma do 2ºA

**MEMÓRIA DESCRITIVA**

**1 – Nº de participantes**

O inquérito foi aplicado a 14 alunos do 2º ano de escolaridade da EB nº1 de Arganil, turma do 2ºA que desenvolveu o projeto e realizou o trabalho que se apresenta.

O trabalho foi desenvolvido durante os meses de fevereiro e março e terminado já em abril e maio com trabalho individual em casa, juntando a este o projeto «Alerta ao sal».

O inquérito tinha como objetivo fazer o levantamento da quantidade de sal presente em muitos dos alimentos processados e a sua consequência para a saúde.

**2 – Idade média dos participantes**

A idade média dos participantes no inquérito é de 7 anos.

**3 – Memória descritiva**

* **Resultados do Inquérito/observação**

Foi elaborado um inquérito com 10 questões cujo objetivo era verificar o nível de conhecimentos que os alunos possuíam sobre a utilização do sal na alimentação, benefícios e malefícios da sua utilização, antes das ações que se seguiram.

Apresentamos, de seguida, as questões e as respostas obtidas pelos alunos em contexto de sala de aula.

**1 – Na cantina a comida, relativamente ao sal, tem:**

Pouco: 5 Suficiente: 9 Muito: 0

**2 – E em tua casa?**

Pouco: 3 Suficiente: 11 Muito

**3 – Quando achas que a comida tem sal a mais o que fazes?**

Nada: 1 Falo com a minha mãe: 13

**4 – E quando tem sal a menos, o que fazes?**

Nada: 2 Falo com a minha mãe:12 12 Coloco mais sal: 0

**5 – O que te acontece quando a comida está salgada?**

Não gosto: 4 Gosto: 0 Bebo muita água: 10

**6 – Preferes alimentos com muito ou com pouco sal?**

Pouco: 14 Muito: 0

**7 – Conheces alimentos com uma quantidade muito elevada de sal?**

Sim: 12 Não: 2

Qual? Batatas Fritas: 12

**8 – Tem por hábito consumir alimentos com grande quantidade de sal?**

Sim: 1 Não: 13

Se respondeste sim, qual é? Amendoins: 1

**9 – Sabes qual é a quantidade de sal que devemos consumir por dia?**

Sim: 2 Não: 12

Se respondeste sim, qual é? 3 g e 5 g

**10 – Conheces algumas doenças provocadas pelo consumo excessivo de sal?**

Sim: 11 Não: 3

Se respondeste sim, qual? Colesterol: 1 Hipertensão:3 Diabetes:1

Doenças do coração: 6

Conclusões do Inquérito:

1. Os alunos não têm por hábito comer refeições e alimentos com excesso de sal.
2. Preferem com menos sal do que com excesso de sal.
3. Quase todos referem as batatas fritas de pacote como um alimento com excesso de sal não sendo referidos outros por falta de conhecimento.
4. Não têm por hábito consumir alimentos com grande quantidade de sal.
5. Apenas doía alunos dizem conhecer a quantidade de sal que devemos consumir diariamente.
6. Uma grande maioria (11) conhece doenças provocadas pelo consumo excessivo de sal e apenas 3 revelou desconhecimento.

Após algumas aulas sobre o consumo de sal, benefícios e malefícios do seu consumo, decidiu-se repetir o questionário com as mesmas questões de modo a podermos aferir o feedback quer nível de conhecimentos adquiridos relativamente a este assunto e os resultados foram bastante satisfatórios.

* **Alimentos selecionados e sua distribuição geográfica**

Os cinco alimentos selecionados para o painel foram sugeridos pelos alunos, depois de trazerem de casa bastantes rótulos de alimentos naturais e de alimentos industriais:

**Salsichas** – Produto incluído no grupo das carnes processadas mas muito utilizada na alimentação diária em todo o mundo.

**Bolachas –** É um [bolo](https://pt.wikipedia.org/wiki/Bolo) chato e seco fabricado a partir de [farinha](https://pt.wikipedia.org/wiki/Farinha), apresentando diversas formas e tamanhos. Pode ser simples, doce ou salgada ou ainda acompanhada com recheios.

**Chouriço –** Muito utilizado na nossa alimentação, pertence ao grupo das carnes processadas e é conservado fumado.

**Batatas fritas –** É um produto utilizado na nossa alimentação proveniente de [batatas](https://pt.wikipedia.org/wiki/Batata) cortadas previamente em tiras, [palitos](https://pt.wikipedia.org/wiki/Palito) finíssimos ([batata palha](https://pt.wikipedia.org/wiki/Batata_palha)) ou rodelas e em seguida, [fritas](https://pt.wikipedia.org/wiki/Fritura).

**Feijão** – O grão-de-bico, também chamado de gravanço, ervanço, ervilha-de-galinha ou ervilha-de-bengala ou grão-de-pato, é uma [leguminosa](https://pt.wikipedia.org/wiki/Leguminosa) com origem no Mediterrâneo oriental, entre a Grécia e os Himalaias na Índia.

Vejamos, agora, a quantidade de sódio presente nos alimentos selecionados para o painel.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Quantidade de sal por 100g** | **Conclusão** |
| SALSICHAS | 1,4 g | **Muito sal** |
| BOLACHAS | 0,60 g | **Quantidade razoável** |
| FRUTOS SECOS | 0,01 g | **Pouco sal** |
| CHOURIÇO | 3,23 g | **Excesso de sal** |
| BATATAS FRITAS | 1,3 g | **Muito sal** |
| FEIJÃO | 0,04 g | **Pouco sal** |

* **Benefícios e malefícios do seu consumo**

**Benefícios**

Os benefícios do consumo de sal na nossa alimentação têm a ver com o tempero e o paladar da comida e dos alimentos que ingerimos na nossa alimentação.

A nossa cultura e os nossos hábitos habituaram o nosso paladar ao uso do sal e a uma quantidade já assimilada por nós mas, muitas vezes excessiva relativamente à quantidade ideal diária.

A solução passa por reduzir a quantidade de sal utilizada na confeção de alimentos desde muito cedo.

Deste modo, podemos educar o nosso paladar e saberemos lidar com uma quantidade de sal mais reduzida.

Outra solução passa por substituir o sal utilizado por **paprica ou colorau,**  **coentros,** **noz moscada,** **orégãos,** **alecrim,** **salva,** **gengibre, entre outros.**

**Mas também podemos utilizar outros tipos de sal com menor concentração de sódio e menos conservantes como é o caso do «Sal de ervas» ou mesmo o «Sal dos Himalaias».**

**Mas aqueles que possuem uma menor concentração de sódio são o «Sal líquido» e o «Sal light» ideais para usar na confeção de alimentos e temperos.**

**Na tabela seguinte podemos ver os diversos tipos de sal e quais os mais adequados à nossa alimentação.**

**Tipos de sal**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tipo** | **Características** | **Quantidade de sódio** | **Uso** |
| Sal refinado, sal comum ou de cozinha | Pobre em micronutrientes, contém aditivos químicos e, por lei, é adicionado de iodo para combater a deficiência deste mineral | 400mg por 1g de sal | É o mais consumido, tem textura fina e mistura-se facilmente aos ingredientes durante o preparo dos alimentos |
| Sal líquido | É o sal refinado diluído em água mineral. | 11mg por cada jato | Ótimo para temperar saladas |
| Sal light | Possui 50% menos sódio | 197 mg por 1g de sal | Ideal para temperar após o preparo. Bom para hipertensos. |
| Sal grosso | É mais saudável porque não é refinado. | 400mg por 1g de sal | Ideal para carnes de churrasco. |
| Sal marinho | Não é refinado e tem mais minerais que o sal comum. Pode ser encontrado grosso, fino ou em flocos. | 420 mg por 1g de sal | Usado para cozinhar ou temperar saladas. |
| Flor de sal | Contém aproximadamente 10% a mais de sódio que o sal comum, por isso não é indicado aos hipertensos. | 450mg por 1g de sal. | Deve ser colocado em pequena quantidade pois é muito rico em sódio. |
| Sal rosa do Himalaia | Extraído das montanhas do Himalaia e tem origem marinha. É considerado o mais puro dos sais e o seu uso é indicado para hipertensos. | 230mg por 1g de sal | Preferencialmente após o preparo do alimento. Também pode ser colocado no moedor. Bom para pessoas com hipertensão e insuficiência renal. |

**Malefícios**

Quando consumimos sal em excesso, aumenta o risco de aparecimento de diversas doenças, como o cancro, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, demência ou mesmo osteoporose.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5 gramas (5000 mg) mas, os hábitos alimentares dos portugueses levam-nos a consumir praticamente o dobro, ou seja, 10 gramas. Por dia, devemos ingerir no máximo cerca de uma colher de chá de sal por dia.

**Principais problemas de saúde causados pelo sal**

Sabemos que o sal, designado por cloreto de sódio, é o responsável pelo controle dos líquidos do nosso corpo e pela regulação da pressão arterial, sendo, portanto, fundamental para o funcionamento do corpo. O consumo excessivo desse produto, entretanto, pode ocasionar problemas graves, uma vez que afeta o nosso equilíbrio interno.

O consumo excessivo de sal provoca o aparecimento de casos de [**hipertensão**](https://mundoeducacao.uol.com.br/doencas/hipertensao.htm)**, ou seja, pressão arterial mais elevada com risco para a nossa saúde**[**.**](https://mundoeducacao.uol.com.br/doencas/hipertensao.htm) O aumento da pressão ocorre porque, quando o sal chega à corrente sanguínea, uma grande alteração no equilíbrio dos líquidos internos, podendo provocar os AVC, acidentes vasculares cerebrais com grandes danos graves para a saúde, podendo mesmo provocar a morte.

O aumento da pressão arterial pode desencadear doença renal crônica e causar, ainda, derrames.

* **Sustentabilidade e impactos na saúde do consumidor**

As nossas pesquisas permitiram-nos concluir que o sódio está presente em muitos alimentos como, por exemplo, os mariscos, a carne, os peixes, a farinha de soja, o arroz, o grão, o chá preto, o café em grão, os ovos, entre outros.

Os principais alimentos naturais ricos em sódio são os alimentos de origem animal como carne, peixe, ovos ou leite que devem ser a principal fonte de sódio e, por isso, devem ser consumidos diariamente, já que contribuem para o bom funcionamento cardíaco e muscular.

Depois, temos os outros alimentos ricos em sódio que são os alimentos industrializados e incluem:

* **Carnes processadas**, como presunto, mortadela, bacon, paio, salsicha;
* **Defumados e peixe enlatado** como sardinha ou atum;
* **Queijos;**
* **Temperos prontos** como o catchup, mostarda, maionese;
* **Sopas, caldos e refeições já preparadas;**
* **Vegetais enlatados** como a ervilha, milho, picles, cogumelos e azeitonas;
* **Bolachas e bolos processados**, incluindo as bolachas de água sal;
* **Fast-food,**como pizzas ou batatas fritas;
* **Salgadinhos industrializados;**
* **Manteigas e margarinas.**

Perante esta informação, **devemos preferir a utilização de alimentos naturais na nossa alimentação** em detrimento dos alimentos industriais e processados (transformados).

* Prefere os alimentos naturais.
* Lê os rótulos das embalagens e analisa a quantidade de sódio/sal presente.
* Prefere alimentos com menor quantidade de sal.
* Recomenda aos teus pais e familiares que reduzam a quantidade de sódio/sal usado na alimentação.
* Recomenda a sua substituição por ervas aromáticas ou por outros tipos de sal com menos malefícios para a saúde.

**4 – Anexos (escolher ficheiros)**

**5 – Características do painel**

Dimensões: 90 cm X 120 cm

Materiais utilizados:

* Tela de pintura de 90 cm X 120 cm
* 5 alimentos em 3D
* Fotografias dos rótulos destes alimentos
* Tecido com enchimento de algodão
* Tintas
* Colas

**LOCAL ONDE ESTÁ AFIXADO**

* **Parede da cantina – enquanto esperam na fila ou enquanto saboreiam a refeição podem observar o painel.**

**6 – Registo fotográfico (4 a 6 fotografias)**

* Vista geral e detalhes (3 fotos)
* Local onde está afixado (1 foto)
* Grupo envolvido na sua construção (2 fotos)

Arganil, 17 de maio de 2019