**Painel dos Alimentos**

**Introdução**

Apesar de o sal ser um ingrediente fundamental para o bom funcionamento do organismo, o seu excesso pode ser extremamente perigoso para a saúde. Mesmo sabendo disso, a maioria das pessoas não se preocupa com a quantidade de sódio que ingerem num só dia, ficando sob o risco de desenvolver doenças como hipertensão, problemas renais e cardiovasculares, entre muitas outras.

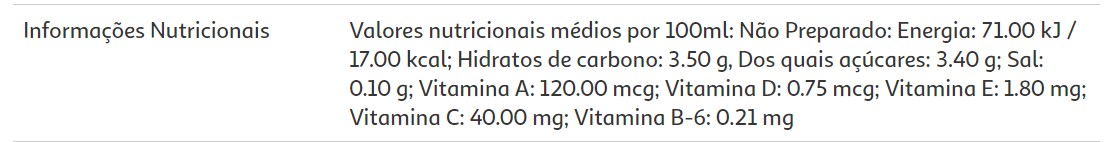
Neste trabalho, selecionámos 6 alimentos que consumimos dentro do recinto escolar e outros 6 fora do mesmo e indicámos a quantidade de sal neles presentes.

Sendo que a OMS (Organização Mundial de Saúde) não aconselha ingerir mais do que 2g de sódio (5g cloreto de sódio) por dia, será que cumprimos as recomendações?

**Alimentos que consumimos dentro do recinto escolar:**







**Alimentos que consumimos fora do recinto escolar:**

