

PROJETO



1. ALIMENTOS ESCOLHIDOS

Molho de Soja



Manteiga com sal



Lata Salsichas



Queijos Vaca que Ri



Tiras de Baco Fumado



2. A TABELA AFIXADA NO FRIGORIFICO



ALERTA AO SAL



ALIMENTOS	Quantidade de sal (g) por 100 g de produto
Molho de soja	11 g
Manteiga	2 g
Lata de salsichas	1,5 g
Queijos "Vaca que ri"	1,8 g
Tiras de bacon fumado	3,3 g

Malefícios do consumo excessivo de sal



- Hipertensão arterial
- Doenças cardiovasculares
- Cancro do estômago

Medidas para reduzir o consumo de sal



- Substituir o sal por ervas aromáticas e especiarias, tais como a salsa, os coentros, os orégãos e o manjeriço.
- Não levar o saleiro à mesa.
- Ao fazer as compras ler os rótulos e evitar os produtos que têm mais de 1,5 g de sal por 100 g.



3. OS MALEFÍCIOS DO CONSUMO EXCESSIVO DE SAL



O sal, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de aparecimento de diversas doenças tais como:

- Hipertensão arterial
- Doenças cardiovasculares
- Cancro do estômago

4. MEDIDAS PARA REDUZIR O CONSUMO DE SAL



- Substituir o sal por ervas aromáticas e especiarias, tais como a salsa, os coentros, os orégãos e o manjeriço.
- Não levar o saleiro à mesa.
- Ao fazer as compras ler os rótulos e evitar os produtos que têm mais de 1,5 g de sal por 100 g.

Trabalho elaborado por:

Diogo Maia

Nº9, 8º1