**Alerta ao Sal**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Produtos Alimentares | Quantidade de Sal | Alerta para os malefícios do Sal | Forma de minimizar o consumo de sal em casa |
| Iogurte Sólido (120g) | 0,15 g | O sal é um alimento importante para o nosso organismo, mas se for consumido em excesso, causa grandes malefícios à nossa saúde, como por exemplo, hipertensão arterial. | Para substituir ou reduzir a quantidade de sal que consumimos, devemos usar produtos naturais, como ervas aromáticas (orégãos, hortelã, tomilho, etc).  Devemos também usar o sal marinho, porque é um alimento natural, reduzindo assim os seus malefícios. |
| Arroz (1 kg) | 0,70g |
| Massa Cuscus (250g) | 0,0625g |
| Leite (200 ml) | 0,20g |
| Bechamel (200 g) | 1,50g |

Centro Escolar de Fonte Coberta

Francisca Alves Mourisco T4 N.º 5