**Alimentação Saudável e Sustentável**

**Alerta ao Sal**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Alimentos** | % de sal por 100g | % de sal por porção | %DDR |
| **Bolachas Oreo** | O,74g | 0,08g | 1% |
| **Compal de Manga** | 0g | 0g | 0% |
| **Cereais Chocapic** | 0,22g | 0,07g | 1% |
| **Pão de forma** | 1,1g | 0,29g | 5% |
| **Salsichas da Nobre** | 1,4g | 0,35g | 6% |

Alerta sobre o consumo excessivo de sal:

 O sódio é um nutriente essencial porém consumido com excesso pode ser prejudicial à saúde.

Solução para diminuir o consumo excessivo de sal:

Tomar atenção aos rótulos das embalagens e evitar os que têm mais do que 5% da dose diária recomendada.

Trabalho realizado pelo aluno David João P. Gomes, nº6, 1ºAno, Turma A -Escola Básica Estádio do Mar-Matosinhos