Alerta ao sal

Os alunos do 1º ano da Escola Básica de Pousada de Saramagos aceitaram o desafio “Alerta ao sal”, do projeto Eco Escolas, e foram investigar.

Abriram os armários lá de casa e descobriram o sal escondido em diferentes alimentos processados, lendo os rótulos e registando a informação. Pesquisaram também os malefícios do sal na nossa saúde e como reduzir o consumo do mesmo.

Um trabalho feito com a ajuda dos pais, havendo assim uma maior sensibilização para uma alimentação equilibrada e saudável em família.

**5 alimentos processados escolhidos:**

**- Atum ; - fiambre ; - leite ; - cereais; - salsichas**



**Alerta: O sal faz mal porque aumenta o risco de hipertensão e doenças do coração.**

**Solução: Uma forma de minimizar o consumo de sal em casa é usar temperos naturais, como as ervas secas ou limão.**