

DESAFIO: PAINEL DOS ALIMENTOS

SAL

IMPACTO NEGATIVO DO CONSUMO EXCESSIVO DE SAL NA SAÚDE

O sal está presente na história da humanidade desde os tempos mais remotos. O chamado "sal branco", como era conhecido, foi o primeiro mineral utilizado conscientemente para salgar alimentos. O sal é um termo comumente usado para designar cloreto de sódio (Cl de sal equivalente aproximadamente a 2g de sódio). O sal é considerado um nutriente essencial na nutrição e a redução a substâncias dos seres humanos. No entanto, quando consumido em excesso, o sal compromete a saúde por aumentar o risco de hipertensão arterial, doenças cardíacas, doenças renais, hipertensão arterial e o hipertensão, que, quando não é devidamente controlado, pode originar eventos fatais como o AVC ou a morte do indivíduo. Para além da hipertensão, o consumo excessivo de sal está também relacionado com problemas múltiplos, permitindo destacar como exemplo a osteoporose, entre os quais se destacam os diabetes, a doença hepática e a osteoporose. O Departamento Nacional de Saúde (DMS) recomenda que o consumo diário de sal não ultrapasse os 5g (uma colher de chá) e que a ingestão de sódio não ultrapasse os 2g (uma colher de chá) por pessoa por dia. Contudo, em Portugal, 85% das refeições são salgadas e mais de 50% dos adultos têm excesso de peso, o que se traduz num total de 3,3 milhões de pessoas.

O Programa Nacional para a Promoção de Alimentação Saudável (PNPAS) criou este projeto educativo de saúde pública desde 2012. Este programa tem como objetivo de apoiar as parcerias partilhadas, atuando num dos seus pilares fundamentais, a alimentação. Um objetivo importante é promover o consumo adequado e a consequente melhoria do estado nutricional das crianças, com um impacto direto na prevenção e controlo das doenças mais prevalentes a nível nacional (obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares). Uma abordagem prática e multidisciplinar é essencial à compreensão das dinâmicas nutricionais que afetam as crianças, bem como a ligação à agricultura, permitindo assim aos docentes alcançar os seus objetivos profissionais.

A informação sobre a composição nutricional dos alimentos é essencial na compreensão dos problemas nutricionais, permitindo estabelecer uma ligação entre o estado de saúde de um indivíduo e o consumo dos alimentos e a quantidade ingerida. Este projeto educativo pretende que os alunos possam compreender e aplicar os conhecimentos adquiridos e que possam estar incorporados nos alimentos sob diversas formas (sal e outros aditivos alimentares) em alimentos que são consumidos diariamente. Este projeto educativo tem como objetivo principal promover a melhoria do estado nutricional das crianças, promovendo a redução do consumo de sal, hidratação de sódio e promoção de água.

De acordo com o relatório "Burden of Disease (BOD)", realizado em 2017, os hábitos alimentares inadequados são considerados o principal fator de risco que mais contribui para a ocorrência de doenças não transmissíveis. O consumo excessivo de sal, hipertensão, doença cardíaca, doença renal crónica e diabetes são as principais causas de morte e incapacidade em Portugal. 85% das refeições são salgadas e mais de 50% dos adultos têm excesso de peso, o que se traduz num total de 3,3 milhões de pessoas.

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DA QUANTIDADE DE SAL POR KG DE ALIMENTO

Alimento	Quantidade de Sal (g/kg)
Salame	10.0
Carne de porco	9.0
Carne de vaca	9.0
Carne de peru	8.0
Arroz	8.0
Massa	8.0
Carne de vaca	8.0
Carne de porco	8.0
Carne de peru	8.0
Arroz	8.0
Massa	8.0
Carne de vaca	8.0
Carne de porco	8.0
Carne de peru	8.0
Arroz	8.0
Massa	8.0

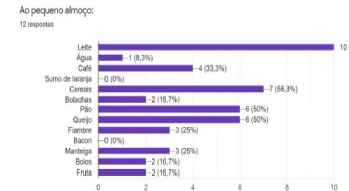
EM INGLÊS **EM ESPANHOL**

TURMA 8.º E **alimentação saudável e sustentável** **Eco-Escola**

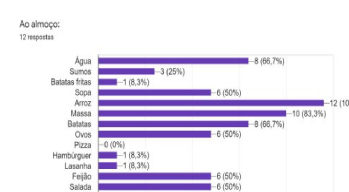
Eco - Escolas: Alimentação Saudável e Sustentável

Desafio: Painel dos Alimentos: Sal

Respostas



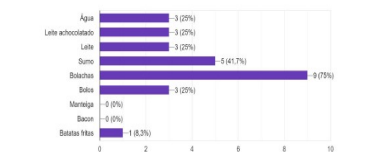
Ao jantar:



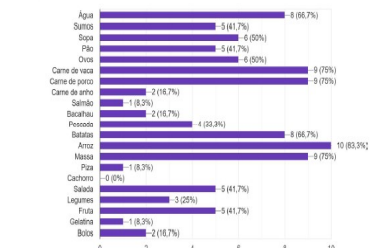
Ao almoço:



Ao lanche:



Ao jantar:



Os alimentos selecionados foram os sete alimentos com maior representatividade nas várias refeições, a saber: leite, arroz, massa, carne de porco, carne de vaca, bolachas e pão.

Desafio Painel dos Alimentos: Sal

No âmbito da articulação curricular interdisciplinar do plano da turma E do 8.º ano de escolaridade, sob a orientação da Diretora de Turma, professora Dulce Ferreira, e com a participação do respetivo Conselho de Turma, os alunos participaram no desafio “ Painel dos Alimentos/Sal”, inserido no Projeto Alimentação Saudável e Sustentável do Programa Eco-Escolas.

A elaboração dos questionários para apuramento dos alimentos mais consumidos pelos alunos realizou-se ainda no final do 2º período (com aulas presenciais) e o projeto teve continuidade ao longo de parte do 3º período, na modalidade de ensino à distância.

A execução deste desafio envolveu um trabalho colaborativo entre várias disciplinas e a participação empenhada e ativa dos docentes e discentes da turma.

A todos, muitos parabéns pelo trabalho realizado objetivo alcançado!

