

Como é que pode reduzir o consumo de sal na sua instituição?

Algumas sugestões...

1. Passando a palavra através de **conversas** ou mesmo **tertúlias informais**, utilizando para isso os diapositivos fornecidos nesta caixa de ferramentas.
2. Divulgar e distribuir o **folheto/flyer** fornecido na caixa de ferramentas.

Se a sua instituição tem cantina ou cozinha:

1. Dar **formação aos cozinheiros** e verificar se têm conhecimento das alternativas ao sal (através do material didático disponibilizado na caixa de ferramentas).
2. Controlo de **ementas**:
 - √ Recomendar a utilização de ervas aromáticas variadas para preparar a confeção das refeições devendo estar presentes pelo menos duas vezes por semana e virem mencionadas nas ementas.
 - √ Evitar a utilização de vísceras, enchidos e fumados em qualquer confeção.
 - √ Evitar a confeção ou utilização de rissóis, croquetes ou outros alimentos pré-preparados.
3. Não colocar **saleiro** nas mesas.
4. Dispor **quadros** com os alimentos que possuam muito sal.
5. Dispor **quadro** com possíveis substituições ao sal.
6. Dispor **quadro** na cozinha, com as medidas calibradas (por exemplo: uma colher de chá equivale a 6gr de sal).
7. Organizar o **“Dia sem Sal”**, em que nenhum dos pratos da ementa tem sal.

Se a sua instituição tem bar:

1. Introduzir no **menu opções de baixo teor de sal**, como por exemplo: “pão meio sal com manteiga sem sal”.
2. Não colocar **saleiro** nas mesas.
3. Controlo de **ementas**, diminuindo a disponibilidade de alimentos ricos em sal.

Se a sua instituição não tem cantina/cozinha:

1. Organizar **almoços de grupo de baixo sal** (entre professores, funcionários, alunos, utentes, associados, etc. e, por exemplo, uma vez por mês). Uma pessoa ou grupo de pessoas fica responsável pela confeção do prato principal, outra pela sobremesa e outra pelas bebidas. Os pratos ou as bebidas deverão ter baixo teor em sal ou mesmo nenhum sal. Os responsáveis pela confeção deverão explicar aos demais como o fizeram e partilhar receitas.
2. Se a sua instituição possui **máquinas de alimentos e bebidas**, procure substituir os pré-confeccionados (lanches, croissants, chocolates, etc.) por frutas, água, bolachas com pouco sal e ricas em fibras.

Se a sua instituição tem ou é dirigida a crianças:

1. Encontros sobre: **“O que é o sal, onde está e porque é que faz tão mal?”**.
2. **Visitas guiadas** aos supermercados, por exemplo, de forma a aprenderem onde estão os alimentos mais saudáveis e aqueles que devem evitar.
3. Organize uma pequena aula sobre: **“Como ler os rótulos dos alimentos?”** Depois peça às crianças para trazerem de casa um alimento rico em sal e outro com pequena quantidade de sal.
4. Dinamize **“o dia da culinária sem sal”**: integrando as crianças na elaboração de algo sem sal, como por exemplo, o pão sem sal.
5. **Jogo da glória “Menos Sal Mais Saúde”**: utilize o jogo disponibilizado na caixa de ferramentas para divulgar os princípios de uma alimentação saudável e a importância da redução do consumo de sal. No documento “Regras do jogo”, encontra mensagens chave de comunicação.

Outras ideias a desenvolver

1. **Jardim de ervas aromáticas**.
2. **Workshop de jardinagem**: horta de ervas aromáticas (hortas verticais, por exemplo).
3. **Workshops de culinária**:
 - √ Pratos onde o sal é substituído por ervas aromáticas;
 - √ Pratos onde o sal é substituído por especiarias;
 - √ “Marmitas” saudáveis;
 - √ Como fazer pão sem sal?
4. **Mensagens automáticas** associadas à sua assinatura, sempre que enviar uma mensagem eletrónica: “Poupe no sal, ganhe na saúde!”

Ajude-nos a desenvolver novas ideias!