

Když chceš dlouho zdravým být, zkus sůl v jídle nahradit

Vystříhni a slep si pyramidu, kterou postavíš na stůl místo slánky nebo na slánku (solničku), aby nikoho u stolu nelákalo dosolovat. Pokaždé, když si budeš dosolovat přemýšlej, zda je to opravdu nezbytné. Až pyramidu slepíš, použij vrchol pyramidy jako odměrku, do které si odsypej množství soli, kterým je možné dosolit každý den. Ryska na vrcholu pyramidy značí tu trošku soli, která by nám denně měla stačit při vaření jídla a případně na dosolení již hotových pokrmů.

více na www.mene-solit.cz



Projekt č. 10573
„Významné dny ve zdravotnictví v kontextu
podpory zdraví“ realizován z dotáčního
programu MZČR Národní program zdraví
– Projekty podpory zdraví 2016 © SZÚ 2016,
Odborná revize:
Česká pediatrická společnost ČLS JEP,
fotodokumentace: Ing. Marian Juskamín, SZÚ

Bílé pole:
Jak náhradu za část soli můžete použít
bylinky, česnek, cibuli, sušené houby,
ořechy a různá semínka

Zelené pole:
Tyto potraviny neobsahují žádnou
přidanou sůl a přirozený obsah sodíku
je nízký – patří sem, čerstvé ovoce a
zelenina, mléko, jogurty, bylinky,
ořechy, semínka,
sušené houby, sušené ovoce

Zluté pole:
Tyto potraviny tvoří velkou
část naší stravy, konzumujete
pamatujte, že budete již obsahují
sůl. Do této skupiny patří: pečivo,
nebo jí přidáváme při úpravě. Při vaření
pamatujte, nepříliš slané sýry,
sůl se zálivkou, tepelně připravované
pokrm, kde kontrolujeme solení.
saláty

Červené pole:
Tyto potraviny obsahují velké
množství soli, nejzte je často
Do této skupiny patří: uzeniny,
slané sýry, chipsy, slané tyčinky,
křupky, ochucovadla – hořčice, sójová
omáčka, kečup, kořenící směsi, kostky
do polévky, předpřipravená
jídla – hotová mražená, instantní polévky
a jiná instantní jídla, fast food.