



KOLIK SOLI

NA SVÉ CESTĚ NALOŽÍTE?



jed'te dál



Sodík, respektive sůl, najdeme i v potravinách,
do kterých bychom to ani neřekli...

*pomazánkové
máslo*

klobása



mozzarella



losos



plísňový sýr



*čerstvé ovoce
a zelenina*

Jed'te tudy →

*Cestou nakládejte svá oblíbená jídla
a také jídla, která jíte často.
Jídlo si zapamatujte nebo zakroužkujte.*

O soli a zdravém solení se dočtete také na www.mene-solit.cz



hamburger



*zeleninový
salát*



slané chipsy



pečivo



*česnek a přírodní
dochucovadla*



solené oříšky

Jak snížit nadbytek soli?

hotové jídlo **NEDOSOLUJTE**

NEMĚJTE SLÁNKU v dosahu

PŘÍJEM SOLI SNIŽUJTE POSTUPNĚ

čtěte pozorně informace na obalech

VAŘTE doma z **ČERSTVÝCH SUROVIN**, nevařte z polotovarů

ZVYŠTE PŘÍJEM čerstvého **OVOCE A ZELENINY** (tím zvýšíte příjem

draslíku, který působí proti negativním účinkům sodíku)

místo kořenících směsí a ochucovadel **POUŽÍVEJTE ČESNEK A BYLINKY**

NEBOJTE SE používat **NÁHRAŽKY SOLI** (určitá část sodíku je nahrazena draslíkem či hořčíkem)

pokračujte sem →



*instantní
polévka*

Nenaložili jste na své cestě soli až příliš?

Každé z jídel u silnice je označené jednou barvou.

Co barvy znamenají Vám napoví semafor...

DENNÍ DOPORUČENÁ DÁVKA SOLI JE 5 GRAMŮ ZA DEN.

Průměrná **spotřeba soli v ČR/os/den je 3x vyšší** než doporučené množství.



"Červená" jídla v klasické porci obsahují mnoho soli. Takovéto potraviny bychom jíst neměli nebo jen ve velmi omezené míře.

V "oranžových" jídelech je také sůl, ale je jí méně než u "červených". Tyto pokrmy tvoří velkou část naší stravy, konzumujeme jich pravidelně mnoho a tím přijímáme i relativně velké množství soli. Vybírejte z nich ty méně slané.

Tato "zelená" jídla neobsahují přidanou sůl. Dieta na ně bohatá naopak příjem soli snižuje.

Nadbytečný příjem soli v jídelníčku
Vás může svést ze správné cesty...

vysoký krevní tlak
poškození srdce a cév
poškození ledvin
ztráta citlivosti na slanou chuť

NEMOC

ZDRAVÍ

Jste v cíli