



Když chceš dlouho zdravým být, zkus sůl v jídle nahradit

Vystřihni 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



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

© Vydal SZÚ 2013 ve spolupráci
s MZ za finanční podpory WHO/BCA/2013-346473,
Česká pediatrická společnost ČLS JEP,
Odborná recenze:
Fotodokumentace: Ing. Marian Juskanin, SZÚ

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

Žluté pole:
Tyto potraviny tvoří velkou
část naší stravy, konzumujete
jich velké množství, proto
pamatujte, že buď sůl již obsahují
nebo ji přidáváme při úpravě. Při vaření
solte málo. Do této skupiny patří: pečivo,
tvářohové pomazánky, nepřilís slané sýry,
saláty se zálivkou, tepelně připravované
pokrmky, kde kontrolujeme solení.

Červené pole:

Tyto potraviny obsahují velké
množství soli, nejezte 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.