

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



Doporučené denní množství soli je 5 gramů

(plná čajová lžička)



k dosolování
a solení
při vaření

v potravinách
(skrytá sůl)



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

Návrh SZÚ v rámci projektu WHO/BCA/2013-346473 a MZ
Vydal SZÚ 2014 v rámci dotačního programu MZ – Národní program zdraví – Projekty podpory
zdraví 2014, projekt č. Pilotní ověřování metodiky krátkých intervencí v praxi II.
Foto: Ing. Marián Juskanin, SZÚ



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ

www.mene-solit.cz

*Jak a komu nadměrné solení škodí
Kam se sůl ráda ukrývá
Neslané recepty s chutí
Zdravé solení u dětí
Jak čist obaly po
Dopřejte si ně
Poradíme*

A kdybyste méně solili,
možná byste věděli úplně všechno,
co na novém webu najdete...

Přesolené menu

SNÍDANĚ
krajíc chleba s taveným sýrem
a trvanlivým salámem

SVAČINA
kornspitz s Nivou

OBĚD
instantní gulášová polévka
instantní sýrové těstoviny
hlávkový salát s francouzským dresingem minerálka

SVAČINA
pařížský salát a rohlík
minerálka

VEČEŘE
salámová pizza
minerálka

VEČER U TELEVIZE
chipsy a pivo

Tento jídelníček obsahuje více než 15 g soli,
tedy více než **trojnásobek doporučeného** denního množství.

© Vydal SZÚ 2013 ve spolupráci s MZ za finanční podpory WHO/BCA/2013-346473
Odborná recenze: Česká pediatrická společnost ČLS JEP, Společnost pro výživu, s.r.o.
Foto: Ing. Marián Juskaštin, Ing. Jana Malesnar Vašíčková, SZÚ



KOLIK SOLI
NA SVÉ CESTĚ NALOŽÍTE?



jed'te dál →

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.



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

© Vydal SZÚ 2013 ve spolupráci s MZ za finanční podpory WHO/BCA/2013-346473.
Odborná recenze: Česká pediatrická společnost ČLS JEP, Společnost pro výživu, s.r.o.
Fotodokumentace: Ing. Marián Juskaniň, SZÚ