



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY

# SOL' nie je nad ZLATO

## Kuchynská sol'

je nevyhnutná pre normálne fyziologické funkcie, ale iba za predpokladu, že ju konzumujeme v rozumnom množstve.

- ✓ Odporúčané výživové dávky pre dospelú populáciu  
**5 g soli/ deň**
- ✓ Odporúčané výživové dávky pre deti do 15 rokov  
**od 0,5g – 2g soli/ deň**

## SLANÁ CHUŤ JE NÁVYKOVÁ!

**1g** - dosolovanie

**4g** - v potravinách



## Tipy pre redukciu soli

### Materská škola

- Varte podľa materiálo – spotrebných noriem, [www.minedu.sk](http://www.minedu.sk)
- Znižujte spotrebu soli pri dochucovaní jedla,
- Varte z čerstvých potravín,
- Varte so surovín s nízkym obsahom soli.

### Rodičia

- Čítajte etikety na výrobkoch,
- **POZOR** na skrytú soľ v potravinách,
- Zaraďujte / ponúkajte deťom častejšie ovocie a zeleninu,
- Varte doma – zabudnite na fast food,
- Dochucujte jedlá bylinkami.

## Nadmerný príjem soli



„Skrytá forma“ soli tvorí približne **75-85%** celkového denného príjmu.

## Viete kde všade sa SOL' nachádza?

- Pizza, kečup, ryby, olivy
- Chipsy, chrumky, slané tyčinky,
- Pečivo, sladké koláče, sladkosti,
- Šunka, saláma, klobása, údeniny,
- Mliečne výrobky,
- Konzervovaná zelenina,
- Konzervované jedlá, hotové jedlá.

# Vymaluj si

