

NADBYTEK SOLI V JÍDELNÍČKU DĚTÍ

A PROČ JE DŮLEŽITÉ JI OMEZIT?



Zdravé srdce



Prevence obezity



Prevence dehydratace



Podpora správného růstu



Zdravé stravovací návyky

!
Sůl je nezbytná pro lidské tělo,
ale její nadbytek může být
škodlivý, zejména u dětí.



PRAKTICKÉ TIPY PRO OMEZENÍ SOLI V JÍDELNÍČKU DĚTÍ



Čtení etiket

Naučte se číst etikety na potravinách a vybírat ty s nižším obsahem soli.



Domácí vaření

Vařte více doma a kontrolujte množství soli, které přidáváte do jídel.



Zdravé svačiny

Vybírejte čerstvé ovoce a zeleninu místo slaných svačin.



Voda místo slazených nápojů

Omezte konzumaci nápojů s vysokým obsahem sodíku, jako jsou slazené nápoje.



Dochucování

Hotové pokrmy dochucujte namísto soli bylinkami.

