

# 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](http://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.