



Vážení pedagogové,

do rukou se Vám dostává soubor pomůcek, které mají informovat žáky o problematice vysokého příjmu soli. Česká dospělá populace přijímá 3x více soli, než je denní doporučená dávka Světovou zdravotnickou organizací- tedy 15 gramů denně. Děti přijímají podle doporučených dávek soli ještě více. V důsledku zvýšeného příjmu kuchyňské soli stoupá krevní tlak, přibývá cévních mozkových příhod, onemocnění srdce a ledvin. Děti často nemají správné stravovací návyky, proto jsme připravili několik pomůcek, které Vám pomůžou dětem vysvětlit, kterým potravinám se raději vyhybat, které jsou ty „správné“ a přitom si pochutnat. Jedná se o rozvrh hodin, poklop na slánku (pyramida) a hodiny – talíř. Více na [www.mene-solit.cz](http://www.mene-solit.cz)

### **„Rozvrh hodin“**

Rozvrh hodin je rozdělen do dvou částí, jedna slouží jako samotný rozvrh hodin, který je doplněn informací o množství soli, které bychom za den měli přijmout. Popsané jsou rovněž dva typy jídelníčku

- jeden „přesolený“ s negativním smajlíkem sestává z potravin, které obsahují velké množství soli.
- druhý, který obsahuje soli méně (se smajlíkem), je složen z jídel připravovaných doma, tedy tam, kde množství soli můžeme ovlivnit. A zároveň z čerstvých surovin.

Druhá, spodní část „rozvrhu hodin“ – slouží po odstříhnutí jako záložka. Záložka je vyvedena v barvách semaforu. V červeném poli jsou znázorněny potraviny s vysokým obsahem soli, do žlutého pole jsou umístěny potraviny, které jsou sice méně slané, ale jelikož jsou základem jídelníčku, jíme jich větší množství – pečivo, dále sem patří doma připravovaná jídla, kde množství soli můžeme ovlivňovat. A nakonec v zeleném poli jsou vyobrazeny potraviny, ve kterých není přidaná sůl. Naopak obsahují látky (draslík), které zmírňují negativní účinek soli na lidský organismus.

### **„Poklop na slánku“**

je rovněž ztvárněn v barvách semaforu a rozdělen dle tohoto principu (popis viz výše). Po složení se s ním dá zakrýt slánka na stole, aby nespádala k dosolování pokrmů. Množství soli, které je určeno k solení a dosolení stravy na den - tedy 1 gram, je znázorněno rýskou uvnitř jehlanu. Po složení si, pro ukázkou, můžete množství soli po rýsku odsypat.

### **„Hodiny – talíř“**

tato pomůcka se snaží obecně popsat principy správného stravování se zaměřením na sůl. Hodiny jsou symbolizovány talířem. Na jeho vnějším okraji jsou zobrazena denní jídla. Mělo by jich být celkem 5 (snídaně, svačina, oběd, svačina a večeře). Zde jsou jídla vyobrazena ve variantě s vysokým množstvím soli (tato varianta je přeškrtnutá) a se sníženým obsahem soli. Talíř rovněž znázorňuje, jak by na něm mělo jídlo vypadat – tedy hlavním principem je, že

- jednu polovinu talíře by měla zabírat zelenina a ovoce. Kromě pravidla, že by se ovoce a zelenina měla jíst 5x denně – tedy ke každému jídlu, je dobré si vybírat podle barev duhy – čímž zajistíme pestrost a příjem všech potřebných látek.
- druhá polovina talíře je rozdělena na dvě nestejně velké části: větší část tvoří obilniny, zejména ty celozrnné (pečivo, těstoviny, rýže, kuskus, bulgur, kroupy, jáhly, quinoa, vločky, popcorn – nesolený); menší část je pak tvořena potravinami bohatými na plnohodnotné bílkoviny – maso (libové), ryby (zejména mořské a mohou být i tučnější), vejce, luštěniny. Uprostřed talíře jsou pak vyobrazeny mléčné výrobky a mléko.