

MÉNĚ SLANÉ ŠKOLNÍ OBĚDY DĚTEM CHUTNAJÍ

Proč se řeší sůl ve školních obědech?

- Spotřeba soli v ČR je vysoká. Platí to i pro děti, které mají 3x – 4x vyšší příjem soli než je zdravotní doporučení.
 - Studie školního stravování (2015–2018) zjistila, že v některých ŠJ už jen porce polévky vyčerpala dávku soli určenou pro děti na celý oběd!
 - Byly však i ŠJ, které dokázaly uvařit obědy s menším množstvím soli a dětem tyto obědy chutnaly!!!
- Jak jste na tom se solí u Vás?**
- Připravili jsme jednoduchý test obsahu soli v polévce.
 - V grafu si pak můžete porovnat výsledek s ostatními ŠJ.

Aby bylo v obědech méně soli

- Je vhodné snižovat sůl v obědech postupně.
- Začít můžete hned zítra!

Denní doporučená dávka soli je 5 g = 1 kávová lžička.



Při tom 4 gramy jsou ukryté v potravinách, takže na dosolení a do pokrmů nám zbývá pouze 1 gram.

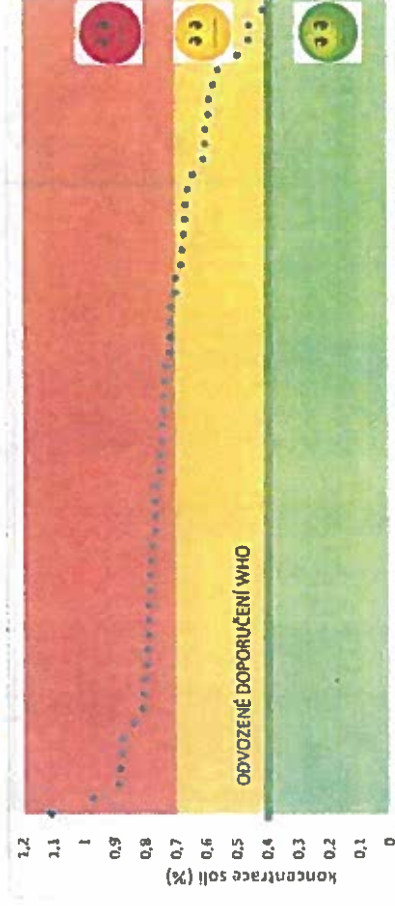
Pro děti ve věku od 2 do 15 let by měl být doporučený maximální příjem soli pro dospělé upraven podle jejich energetických potřeb směrem dolů.

Kolik gramů soli je v 1 porci polévky (300 g)?

Zjištěná sůl	Množství soli v 1 porci	% denního doporučení	Hodnocení
1,0 %	3,0 g	60	☹️
0,9 %	2,7 g	54	☹️
0,8 %	2,4 g	48	☹️
0,7 %	2,1 g	42	😞
0,6 %	1,8 g	36	😞
0,5 %	1,5 g	30	😞
0,4 %	1,2 g	24	😌
0,3 %	0,9 g	18	😌

Je potřeba mít na paměti, že některé ingredience v recepturách také obsahují sůl - např. tvrdý sýr, sterilovaná zelenina nebo luštěnina a zejména některá dochucovadla, směsi koření a dehydrované polotovary pro přípravu polévek

Obvykle zjišťované koncentrace soli v polévkách ŠJ, které připravily oběd pro žáky ZŠ



(vešm, idelny)

—doporučení (WHO, 2012) • obsah soli v polévce

Méně soli!

