

SÓL

DZIENNE SPOŻYCIE SOLI NIE POWINNO
PRZEKRACZAĆ 5 GRAM
(TAKA ILOŚĆ ODPOWIADA ZALEDWIE JEDNEJ PŁASKIEJ
ŁYŻECZCE DO HERBATY)



**CZYTAJ UWAGNIE ETYKIETY
PRODUKTÓW - PRODUCENCI
CORAZ CZĘŚCIEJ ZAMIESZCZAJĄ
NA OPAKOWANIACH PRODUKTÓW
INFORMACJĘ O ZAWARTOŚCI SOLI
LUB SODU**

1 GRAM SODU = 2,5 GRAMA SOLI

**STATYSTYCZNIE
POLACY SPOŻYWAJĄ**

**2 - 3 RAZY WIĘCEJ SOLI OD ZALECANYCH ILOŚCI
CO MOŻE SPOWODOWAĆ:**

- NADCIŚNIENIE TĘTNICZE
- UDAR MÓZGU
- OSTEOPOROZĘ
- ZAWAŁ SERCA
- RAKA ŻOŁĄDKA

DOBRE RADY UŁATWIAJĄCE OGRANICZENIE SPOŻYCIA SOLI W DIECI

**UWAŻAJ NA PRODUKTY I PÓLPRODUKTY GOTOWE. NA PEWNO PODCZAS OBRÓBKI DODANO
DO NICH SÓL. WYBIERAJ WIĘC PRODUKTY ŚWIEŻE ZAMIĄST PRZETWORZONYCH.**

ZMNIJSZAJ STOPNIOWO ILOŚĆ SPOŻYwanej SOLI - MNIEJ SŁONE POTRAWY

RÓWNIĘŻ SĄ SMACZNE

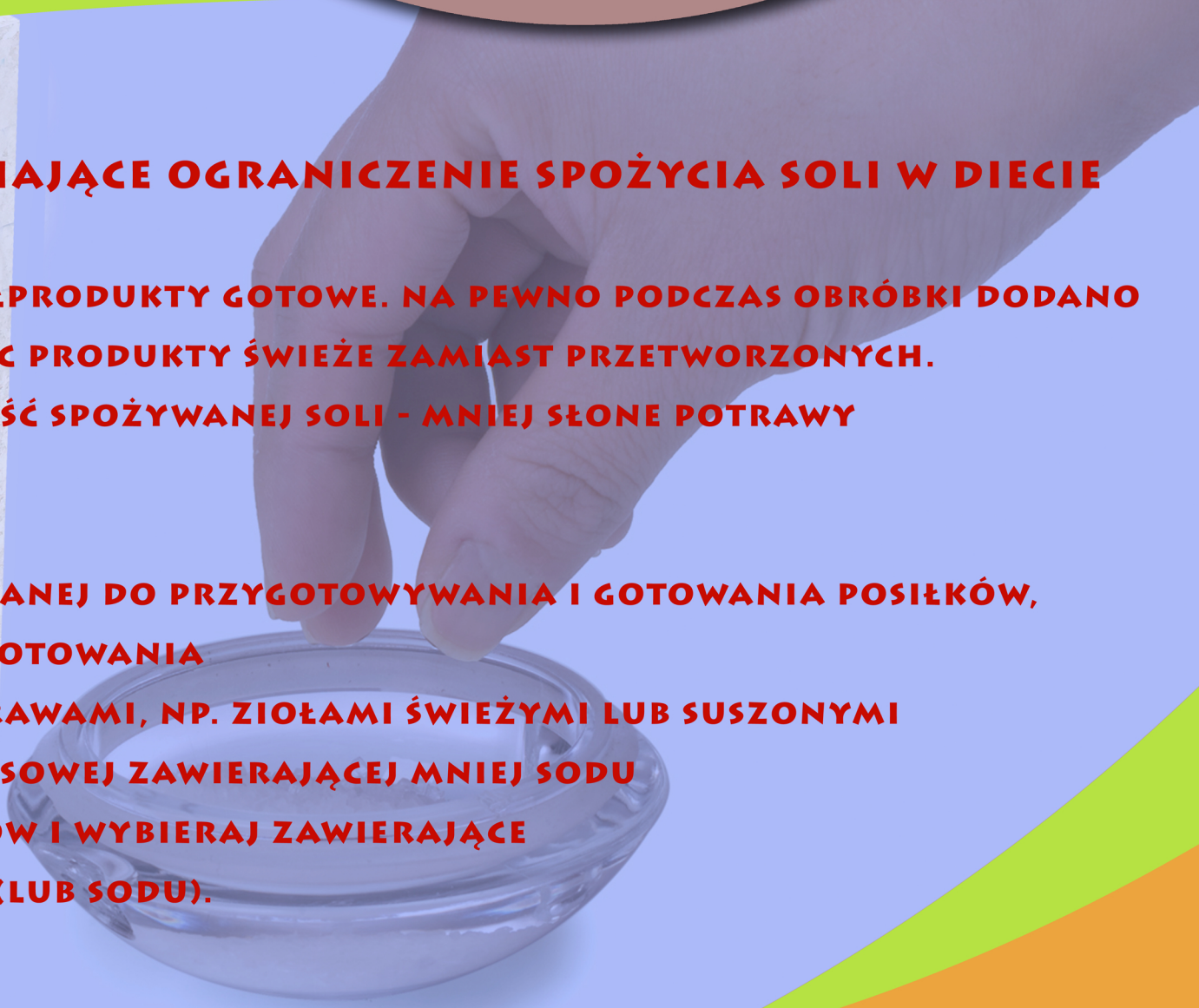
USUŃ SOLNICZKĘ ZE STOŁU

**ZMNIJSZ ILOŚĆ SOLI DODAWANEJ DO PRZYGOTOWYWANIA I GOTOWANIA POSIEKÓW,
SÓL DODAWAJ POD KONIEC GOTOWANIA**

ZAMIEN SÓL INNymi PRZYPRAWAMI, NP. ZIOŁAMI ŚWIEŻYMI LUB SUSZONYMI

UŻYWAJ SOLI SODOWO-POTASOWEJ ZAWIERAJĄCEJ MNIEJ SODU

**CZYTAJ ETYKIETY PRODUKTÓW I WYBIERAJ ZAWIERAJĄCE
MNIEJSZĄ ILOŚĆ SOLI (LUB SODU).**



**WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO - EPIDEMIOLOGICZNA W ŁODZI**