

## **Jak pokračuje výzva „Solme s rozumem“!**

Napsal uživatel Dr. Stanislava Tillmannová

Pondělí, 27 Březen 2017 07:17 - Aktualizováno Pondělí, 10 Duben 2017 07:51

---

Autor: MZ ČR

Hlavní hygienik v rámci kampaně „Solme s rozumem“ vydal Výzvu všem, kteří mohou přispět k boji proti nadměrné konzumaci soli.

Prozatím se k výzvě "Solme s rozumem" přihlásilo téměř 300 subjektů. Většina z nich jsou mateřské a základní školy, školní jídelny registrované v projektu Zdravá školní jídelna, dále to jsou střední školy, zdravotnická zařízení, restaurace, dětské domovy, zařízení sociální péče, fyzické osoby.

### **Co bude dál?**

V letošním roce bude cílem snížit spotřebu soli o dalších 10 % u již registrovaných subjektů a u nově registrovaných subjektů o 10 %. Současně budou stávající registrované subjekty osloveny „hlídkou Méně-solit“, která u nich zjistí, zda bylo dosaženo vytčeného cíle Výzvy, jaké byly reakce strážníků, s jakými problémy se v průběhu Výzvy potýkaly apod.

Současný příjem soli v České republice trojnásobně převyšuje doporučený optimální denní příjem. Každý Čech sní za rok šest kilogramů soli. Na den tak v průměru připadá 16,5 gramů. Sůl nadměrně konzumují také děti, a proto hlavní hygienik ČR iniciuje výzvu k nastartování a následnému rozvoji aktivit na podporu zdraví a prevenci nemocí v oblasti snížení konzumace soli. níže.

### **Výzva Hlavního hygienika ČR**

Nadbytek soli je jedním ze zásadních faktorů pro vznik a rozvoj vysokého krevního tlaku a souvisejících zdravotních komplikací, jakými jsou náhlé mozkové příhody, srdeční infarkty či

## **Jak pokračuje výzva „Solme s rozumem“!**

Napsal uživatel Dr. Stanislava Tillmannová

Pondělí, 27 Březen 2017 07:17 - Aktualizováno Pondělí, 10 Duben 2017 07:51

---

osteoporóza. Konkrétní příklady z ostatních zemí EU ukazují, že při spolupráci napříč celou společností je možné příjem soli v populaci postupně snižovat.

Vzhledem k tomu, že současný příjem soli v České republice trojnásobně převyšuje doporučený optimální denní příjem a sůl nadměrně konzumují také děti, obracím se s výzvou k nastartování a následnému rozvoji soustavných aktivit na podporu zdraví a prevenci nemocí v oblasti snížení konzumace soli. Co pro to mohou jednotlivé subjekty udělat?

### **Školy a školská zařízení (jídelny, bufety, automaty):**

posilujte schopnosti dětí při výběru a nakládání s potravinami, včetně hodin vaření;

zařadte do vyučovacích hodin v prvouce, chemii nebo biologii informaci o maximálním doporučeném příjmu soli 5 g denně a potravinách, které jí obsahují nejvíce;

- jděte příkladem, odstraňte v jídelnách slánky ze stolů (i u dospělých strážníků);
- omezte používání předpřipravených ingrediencí a směsí, vařte z čerstvých surovin;
- čtěte obaly výrobků, kolik % soli obsahují, abyste nekupovali jen „drahou sůl“ (např. směsi sušené zeleniny);
- nahrazujte sůl jinými přísadami, bylinkami;
- kontrolujte obsah soli v potravinách nabízených dětem ve školním bufetu nebo automatu;
  
- informujte na třídních schůzkách o tom, že jste se připojili k výzvě MZ a o rizicích nadměrného solení.

Zdroj: <http://www.bezpecnostpotravin.cz/jak-pokracuje-vyzva-solme-s-rozumem.aspx>