

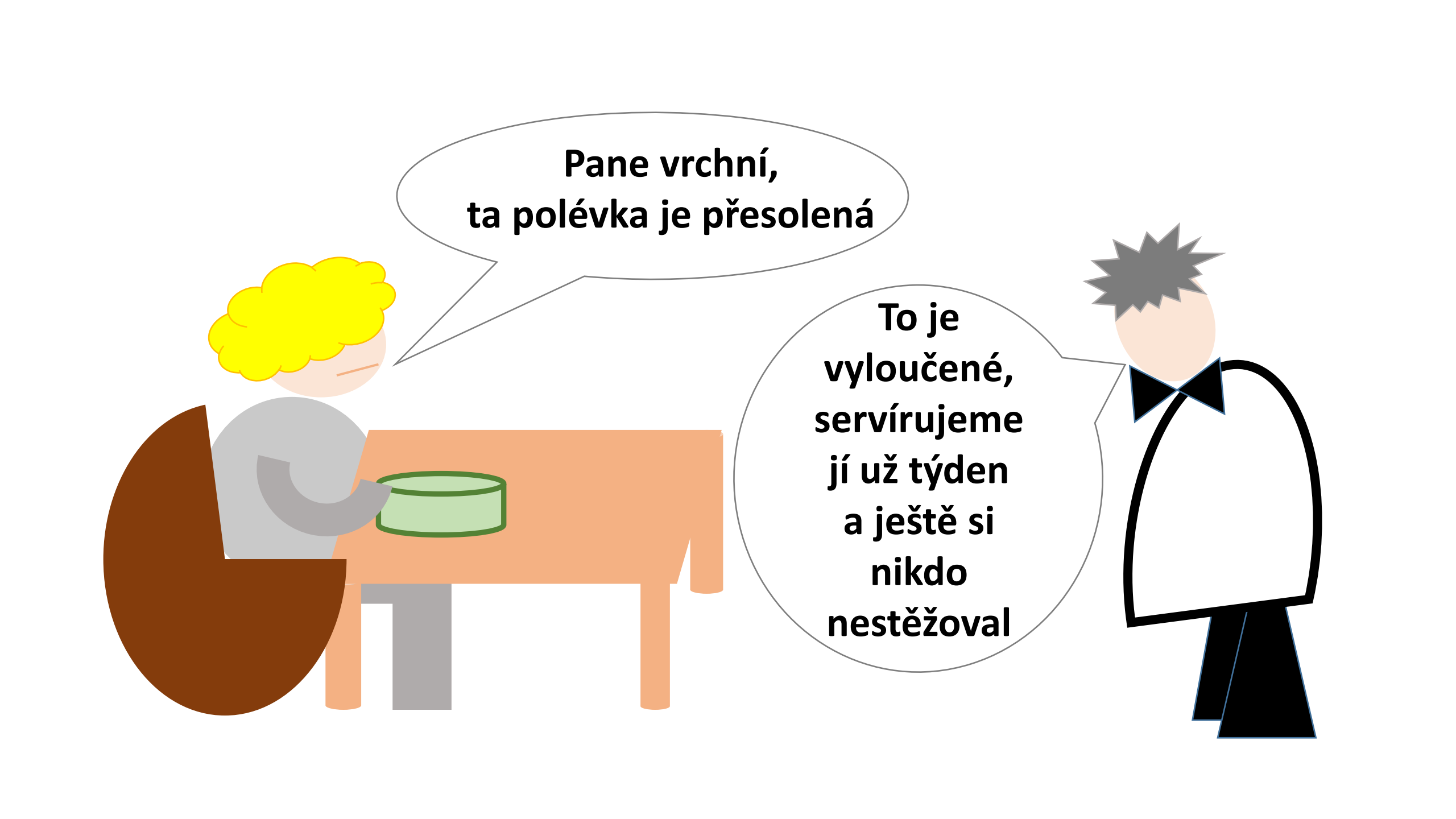
„Salt Awareness Week“

Seminář

Lékařský dům 28. 11. 2016

Marie Nejedlá

Státní zdravotní ústav

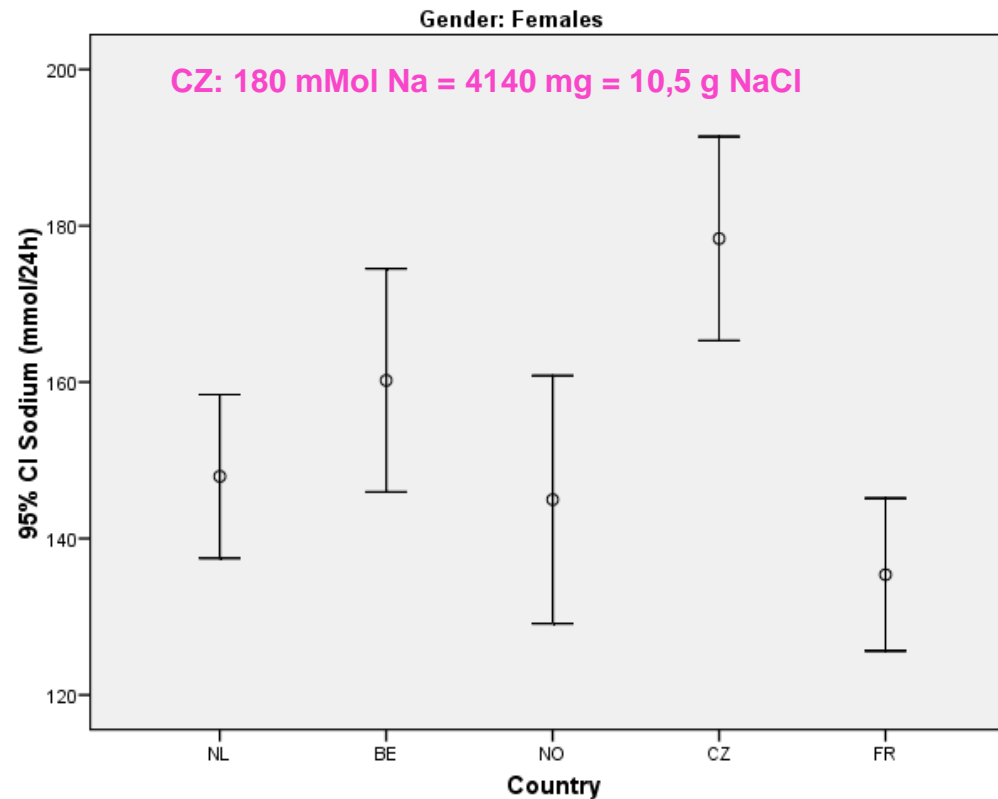
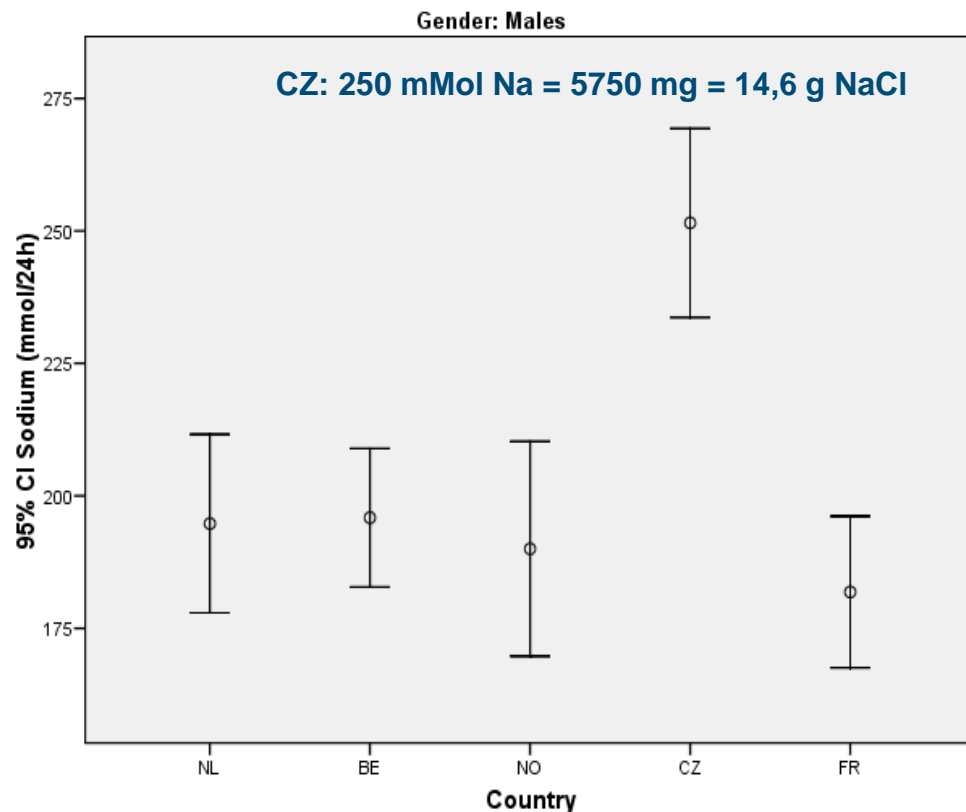


**Pane vrchní,
ta polévka je přesolená**

**To je
vyloučené,
servírujeme
jí už týden
a ještě si
nikdo
nestěžoval**

Natrium – EFCOVAL

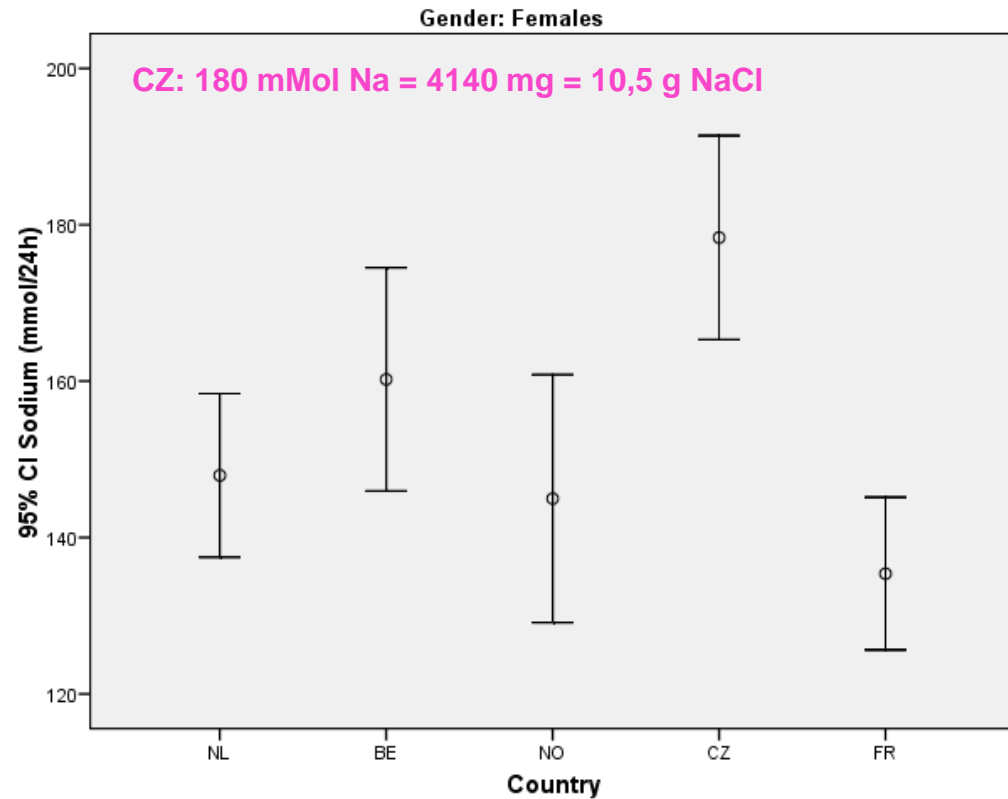
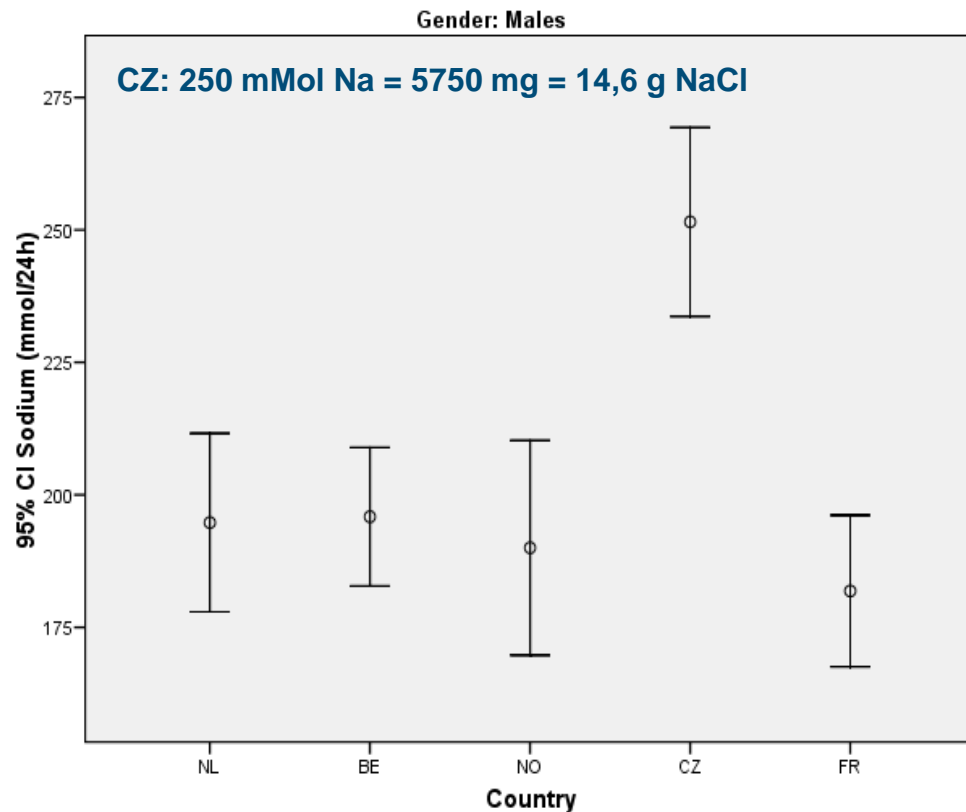
(European Food Consumption Validation), Centre for Health, Nutrition and Food, NIPH, Brno



ČR: Men consume 4 g more daily than women.

Příjem kuchyňské soli ČR 2012

muži 14,6 g ženy 10,5 g



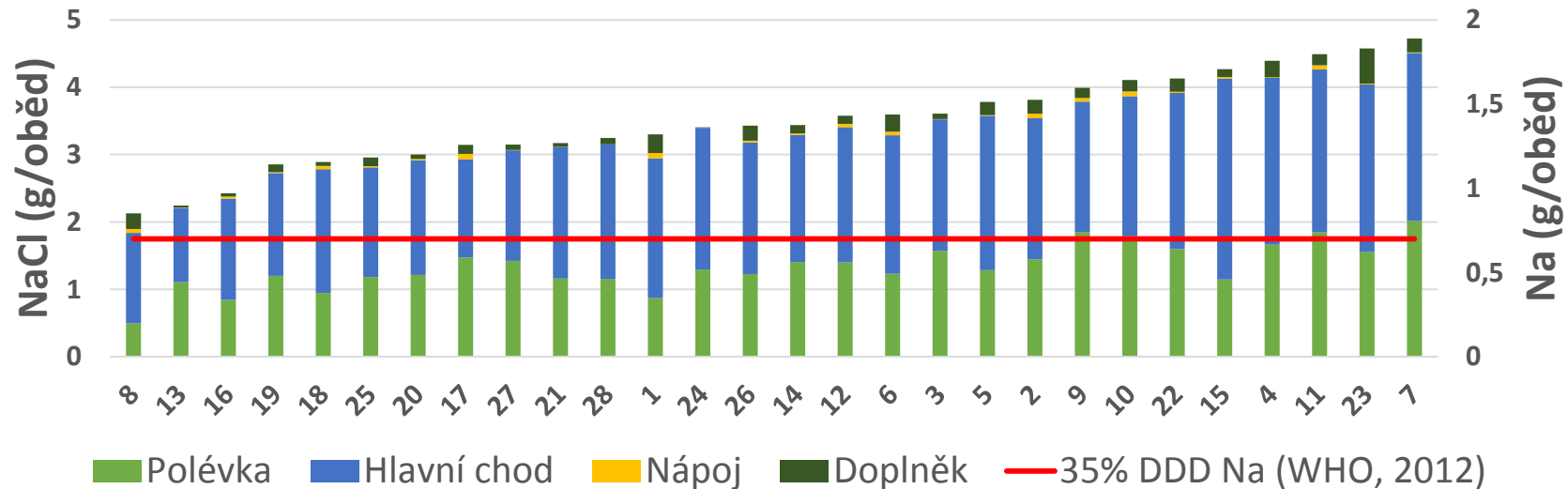
ČR: muži konzumují o 4 g soli denně více, než ženy

EFCOVAL (European Food Consumption Validation), Centrum zdraví, výživy a potravin, SZÚ Brno, 2012

Studie nutrientů ve školních obědech SZÚ 2016

- Podle doporučení MZ ČR (2005) by přívod kuchyňské soli neměl přesáhnout 5 g/osobu/den. Oběd nemá přesáhnout 35% = 1,8 g soli = 700 mg sodíku.
- Kolik sodíku/soli je skutečně obsaženo v obědech?
- Podle informací zdravotního monitoringu konzumuje čtvrtina dětí ve věku 7-10 roků více sodíku, než je doporučené maximum.
- 28 ZŠ z ČR, náhodný výběr, během 2 měsíců odebráno 12 obědů (polévka, hlavní chod, nápoj, doplněk)

Obsah Na/NaCl v jednotlivých chodech oběda



Vyšší přívod byl zaznamenán u všech ŠJ.

13 ŠJ překračovalo doporučení WHO (2012) i více jak dvojnásobně.

Některé ŠJ hodnotu 35 % doporučení naplnily již z polévky.

V průměru se polévka podílela 40 % na celkovém přívodu Na z oběda, zatímco u ostatních sledovaných minerálních látek to bylo pouze okolo 20 % (Ca 20 %, Fe 22 %, K 16 %).

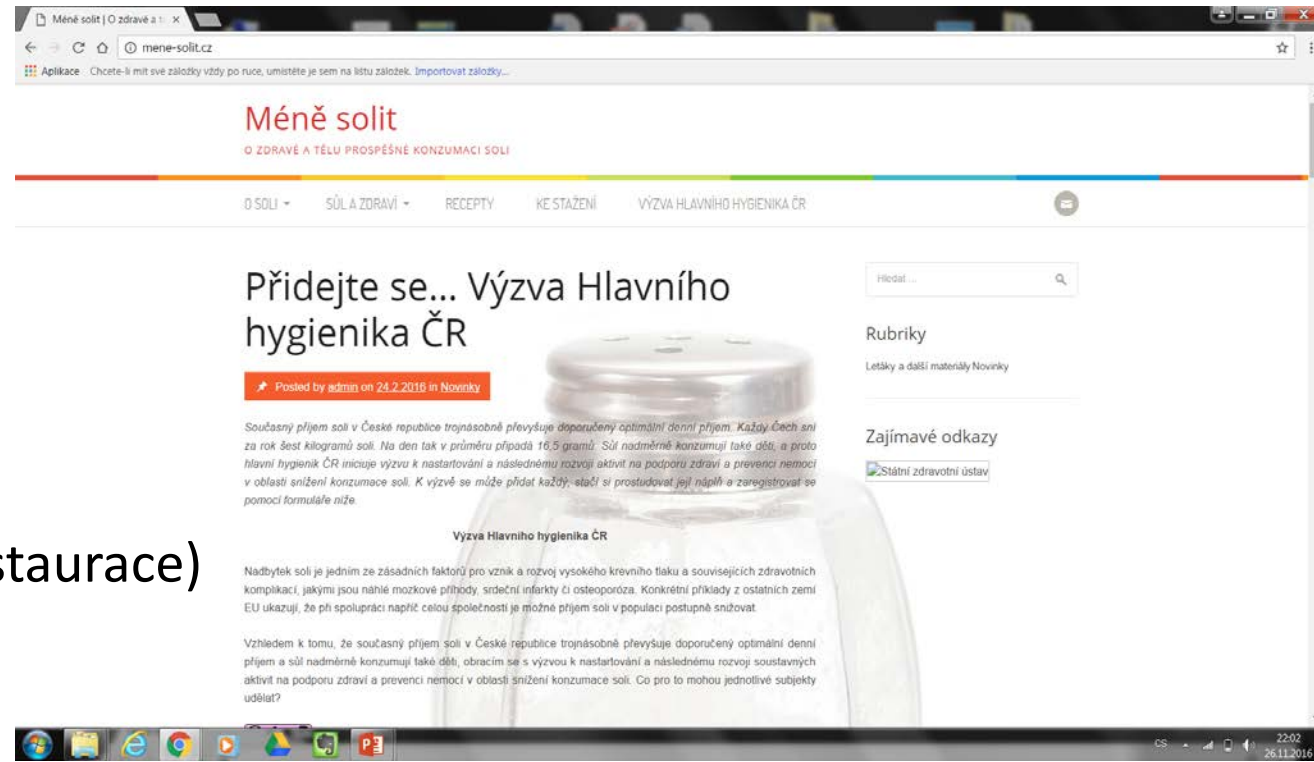
Zvyšování zdravotní gramotnosti

- 1. fáze: získat informace
- 2.fáze: rozumět informacím
- 3. fáze: vyhodnotit správně informace
- 4.fáze: aplikovat informace

Zdravotní gramotnost
je rozhodování ve prospěch zdraví

Výzva Hlavního hygienika ČR „Solme s rozumem“

- vyhlášení výzvy 24.2.2016
- k dnešnímu dni přihlášeno 166 subjektů, z toho
- 120 mateřských a základních škol
- 15 středních škol
- 6 zdravotnických zařízení
- 6 provozoven poskytujících stravovací služby (restaurace)
- 2 dětské domovy
- 2 domovy pro seniory
- 5 příspěvkových organizací se zaměřením na sociální a zdravotní činnost
- 2 krajské hygienické stanice
- 1 obec
- 7 fyzických osob
- mimo tento počet 130 aktivně zapojených školních jídelen do projektu Zdravá školní jídelna



Návrh využití kampaně

- vyprofilovat tři základní skupiny registrovaných subjektů A – právnické osoby mimo síť školských zařízení, B - školská zařízení, C - ostatní
- Konkretizování úkolu u skupin A a B
- prostřednictvím HS a KHS v krajích vybrat SZŠ nebo jiný vhodný subjekt (využití studentů) za účelem komunikace s registrovanými subjekty kampaně
- úkol studentů – zjistit u registrovaných subjektů skupin A a B konkrétní způsoby snižování spotřeby soli u svých klientů a nabídnout možnost spolupráce, sledovat spotřebu soli a dalších dochucovadel – údaje zaznamenat do předem připravených karet subjektů (chytré aplikace v mobilu..)
- dalším úkolem studentů (nezávisle na prvním) – zjišťování informovanosti mezi veřejností, tj. mimo registrované subjekty – odpovědi na předem dané otázky (3-4 otázky) s cílem zjistit, zda měla kampaň správný dosah, využít edotazník (internet, mobil)
- Zjistit aktuální spotřebu za účelem sledování dalšího vývoje, posílit motivaci
- motivace a osvěta žáků 1. st. – přednáška o spotřebě soli, čtení etiket (přinést na vyuč.), sledování jídelníčku v rodině po dobu 1 týdne, zaznamenat do připravených karet, ve škole vyhodnotit
- 2. st. - přednáška o spotřebě soli, čtení etiket (přinést na vyuč.), sledování jídelníčku v rodině po dobu 1 týdne, zaznamenat do připravených karet, ve škole vyhodnotit, za pomoci učitelů spočítat zkonsumované množství soli a vyhodnotit s DDD
- Vyhodnotit získané informace a zvážit způsob realizace kampaně v příštím roce – možnost rozšířit počet registrovaných subjektů, celoplošný projekt

Zvyšování nutriční gramotnosti čtením etiket

Méné solit | O zdravé a tr... x

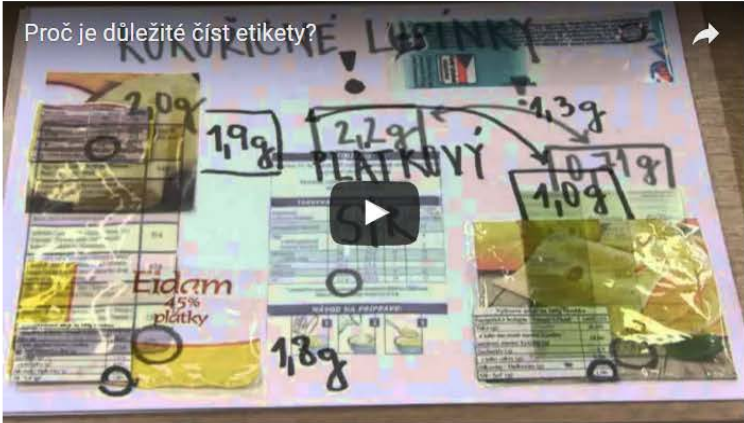
← → ↻ 🏠 mene-solit.cz ☆ ⋮

Aplikace Chcete-li mít své záložky vždy po ruce, umístěte je sem na listu záložek. Importovat záložky...

Více informací najdete na www.mzcr.cz a www.szuz.cz.

Proč je důležité číst etikety?

Posted by Jana Maiksnar on 21.3.2016 in Letáky a další materiály, Novinky



<https://youtu.be/51GI3HFzWcA>

Bojujte spolu s námi proti nadbytečné soli

CS 22:07 26.11.2016

zdravaskolnijidelna.cz

Zdravá školní jídelna – al x

www.zdravaskolnijidelna.cz

Aplikace Chcete-li mít své záložky vždy po ruce, umístěte je sem na lištu záložek. Importovat záložky...

ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

ABY JÍDELNY VAŘILY LÉPE A DĚTI JEDLY ZDRAVĚJI

Budujeme síť Zdravých školních jídelen. Míst, kde děti dostanou pestré a vyvážené jídlo, které dobře vypadá i chutná. Připojte se k nám a získajte ty nejlepší rady pro svůj jídelniček.

[ZJISTĚTE VÍCE →](#)

116 zapojených jídelen **30** zdravých jídelen s certifikátem

→ **Podívejte se, kolik soli jste spotřebovali ve vaší školní jídelně za minulý rok. Zkuste v následujících 12 měsících snížit toto množství soli o 10 %, aniž byste zvýšili používání dochucovadel.**

Vyhledávání

ZŠJ na Facebooku

CS 22:18
26.11.2016



ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

- Úvod
- Zdravé školní jídelny
- Čtete o stravování**
- Články**
 - Nutriční doporučení
 - Publikace ke stažení
 - Statistiky
- Recepty a jídelníčky
- O projektu
- Fotogalerie

Vyhledávání

 [ZŠJ na Facebooku](#)

- Všechny
- Aktuálně
- Spotřební koš
- Dietní stravování
- Víte, že...

JAK MĚNĚ SOLIT

8. 9. 2015 • [Mgr. Alexandra Košťálová](#) • [0 komentáře](#)

Témata:

Jsme přesolený národ a naše děti nejsou výjimkou. Sůl v dětském věku může škodit ledvinám i u dětí se objevuje zvýšený krevní tlak. Na slanou (i sladkou) chuť vzniká návyk (jako u drog). Pro sůl ve školním stravování není norma, záleží na chuti kuchařky, ale to nestačí. Pojďte se s námi podívat, co můžete udělat více, aby školní strava byla méně slaná a přesto chutnala.

Pro dospělého se denně doporučuje **5g soli**. Z čehož 1g je na solení při vaření a dosolování a 4g jsou již přítomny v nakupovaných potravinách – pečivo, uzeniny sýry.

U dětí je norma pro příjem soli ještě přísnější. Množství soli se má snižovat postupně, vezměme si tedy oněch 5g jako první metu. Už její splnění nebude vůbec jednoduché.

Oběd pokrývá 35% stravy, tedy soli v něm by mělo být **1,75g**

Strava ve školce tvoří 60% stravy, tedy soli by mělo být **3g**. Z čehož 0,75g v přesnídávkě, 1,75 g v obědě a 0,5 g ve svačině (je jasné, že pokud budou sladké varianty k některému jídlu, pak se sůl ušetří).

Prvním krokem k úspěchu je zjistit kolik soli vlastně v jídelně spotřebujete. Zhodnoťte si minulý rok a dle počtu současných strávníků upravte toto množství.

Zopik.info

Očkovací a zdravotní průkaz

← → ↻ 🏠 zopik.info

Applikace Chcete-li mít své záložky vždy po ruce, umístěte je sem na lištu záložek. Importovat záložky...

Úvodní strana Rady a zajímavosti

Zaregistrovat se Přihlásit se

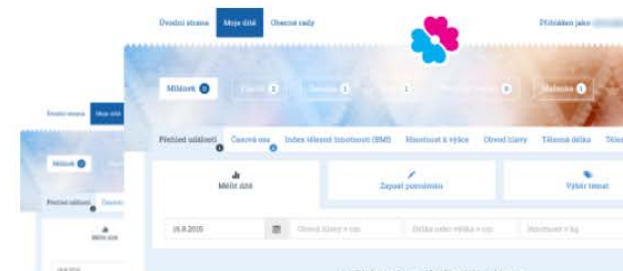
ZOPík internetový kamarád

Zdravotní a očkovací průkaz - informativní část

ZOPíkova registrace
Vstupte

Pomáhá dohlížet na zdraví Vašeho dítěte

- ✓ **zapisujte si různé zdravotní události** týkající se Vašeho dítěte, získáte tak přehled o jeho vývoji
- ✓ **nechte se upozornit e-mailem** na blížící se prohlídky, měření, očkování...
- ✓ **přečtěte si zajímavé články**, které píší lékaři a odborníci
- ✓ po zadání hesla si zobrazte uložené **informace v kterémkoliv počítači nebo v mobilu**



kratke-intervence.info

The screenshot shows the website interface. At the top left is the SZU logo. A navigation menu includes: Úvod, O projektu, Oblasti krátkých intervencí, Metodika, Ekonomika nemoci, Historie krátkých intervencí, and Kontakty. The main content area is titled 'Úvod' and contains a sidebar with links: > Dotazníky, > Prezentace ze školení, > Obrazové karty, > Literatura, and > Poradenství. The main text area features three sections: 'Metodika krátkých intervencí', 'Komu je web krátkých intervencí určen?', and 'Na jaké rizikové a protektivní faktory zdraví je web zaměřen?'. The 'Metodika' section explains the purpose of the web for professionals and lists training events from 2013 to 2015. The 'Komu je určen' section states the web is for professionals in various fields. The 'Na jaké faktory' section lists risk factors like smoking and alcohol. At the bottom, it mentions the website was supported by the National Health Program in 2015.

Doporučené denní množství soli je 5 gramů
(plná čajová lžička)

1g: 4g
k dosolování a solení při vaření v potravinách (skrytá sůl)

O soli a zdravém solení se dočtete také na www.mene-solit.cz

Návrh SZU v rámci projektu WHO/BCA/2013-348473 a MZ
Vydání SZU 2014 v rámci dotačního programu MZ – Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2014, projekt 5..... Pilotní ověřování metody krátkých intervencí v praxi II.
Foto: Ing. Marián Juskanin, SZU

Přesolené menu

SNÍDANĚ
krajíc chleba s taveným sýrem a trvanlivým salámem

SVACINA
kornspitz s Nivou

OBĚD
instantní gulášová polévka
instantní sýrové těstoviny
hlávkový salát s francouzským dresingem
minerálka

SVACINA
pařížský salát a rohlík
minerálka

VEČEŘE
salámová pizza
minerálka

VEČER U TELEVIZE
chipsy a pivo

Tento jídelníček obsahuje více než 15 g soli, tedy více než trojnásobek doporučeného denního množství.

Jablíčko

program pro sociálně vyloučené lokality, PPZ MZ ČR 2015, 2016



„Už se vařit s maminkou, sůl nahradte bylinkou“



	1	2	3	4	5	6	7
Pondělí							
Úterý							
Středa							
Čtvrtek							
Pátek							

1g máž na osolení svého jídla
4g se schovávají v potravinách

1 plná čajová lžička soli je 5g
více soli byste za jeden den sníst neměli

Pokud byste snědli všechna jídla se 😞, je to stejné, jako kdybyste snědli plnou lžičku soli. Jestli raději 😊

snídaně svačina oběd svačina večeře

velice slané přiměřeně slané bez přidané soli



Vážení pedagogové,

do rukou se Vám dostává soubor pomůcek, které mají informovat žáky o problematice vysokého příjmu soli. Česká dospělá populace přijímá že více soli, než je denní doporučená dávka Světovou zdravotnickou organizací, tedy 12 gramů denně. Děti přijímají podle doporučených dávek soli ještě více. V důsledku zvýšeného příjmu kuchyňské soli stoupá krevní tlak, přibývá onemocnění mozkových příhod, onemocnění srdce a ledvin. Děti často nemají správné stravovací návyky, proto jsme připravili několik pomůcek, které Vám pomohou dětem vysvětlit, kterým potravinám se raději vyhnout, které jsou ty „správné“ a přitom si pochutnat. Jedná se o rozváž. hodin, poklop na slánku (pyramida) a hodiny – talíř. Více na www.mene-soli.cz

„Rozváž. hodina“
Rozváž. hodina je rozdělena do dvou částí, jedna slouží jako samotný rozváž. hodin, který je doplněn informací o množství soli, které bychom za den měli přijmout. Popsané jsou rovněž dva typy jídelniček

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

Druhá, spousta část „rozváž. hodiny“ – slouží po odětení jako záložka. Záložka je vyvedena v barvách semaforu. V červeném poli jsou značené potraviny s vysokým obsahem soli, do žlutého pole jsou umístěny potraviny, které jsou více méně slané, ale jelikož jsou základem jídelničky, jíme jich větší množství – pečivo, dále sem patří doma připravovaná jídla, kde množství soli můžeme ovládat. 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 zvrácen v barvách semaforu a rozdělen dle tohoto principu (popis viz výše). Po složení se s ním dá zakrýt slánka na stole, aby nevedla k dosolování pokrmů. Množství soli, které je určeno k složení a dosolení stravy na den – tedy 1 gram, je značeno žlutou úvazí jehlanu. Po složení si, pro slánku, můžete množství soli po ryčku odčíst.

„Hodiny – talíř“
tato pomůcka se máli obecně popsat principy správného stravování se zaměřením na sůl. Hodiny jsou symbolizovaný 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 přikládána) a se sníženým obsahem soli. Talíř rovněž značí, 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 1x denně – tedy ke každému jídlu, je dobré si vybrat podle barev duhy – čímž zajistíme pestrost a příjem všech potřebných látek.
- druhá polovina talíře je rozdělena na dvě stejné velké části: větší část tvoří obilniny, zejména ty celozrnné (pečivo, těstoviny, rýže, kuskus, bulgur, knedlíky, jablek, quinoa, vločky, popcorn – nesolený), menší část je pak tvořena potravinami bohatými na plnohodnotné bílkoviny – maso (libové), ryby (zejména mořské a mohou být i tučné), vejce, luštěniny. Upravené talíře jsou pak vyobrazeny mléčné výrobky a mlásko.

© Vydání SZÚ 2013 ve spolupráci s MZ a WHO v rámci projektu IBCA/2013-346473

Když chceš dlouho zdravým být, zkus sůl v jídle nahradit

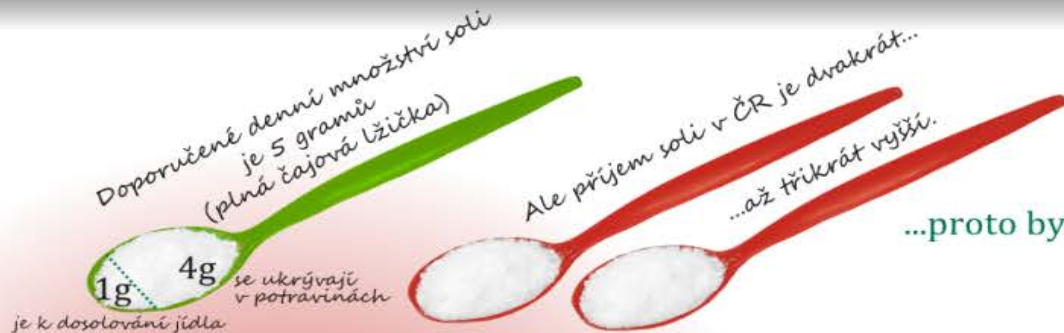
Vytváříš a slep si pyramidu, kterou postavíš na stůl místo slánky nebo na slánku (solničku), aby nikoho u stolu nelákalo dosolovat. Pokaždé, když si budeš dosolovat přemýšlej, zda je to opravdu nezbytné. Až pyramidu slepíš, použij vrchol pyramidy jako odměrku, do které si odměříš množství soli, kterým je možné dosolit každý den. Ryzka 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-soli.cz



© Vydání SZÚ 2013 ve spolupráci s MZ za finanční podpory WHO/BCA/2013-346473, odborná recenze: Česká pediatrická společnost ČLS JEP, Fotodokumentace: Ing. Marián Juskaš, SZÚ

SŮL NENÍ JED, PŘESTO S NÍ ZACHÁZEJTE OPATRNĚ...



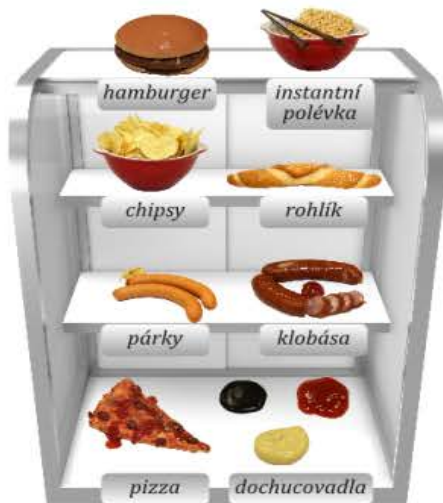
Nadměrný přísun soli Vás ohrožuje na zdraví...

...proto byste měli mít množství soli ve svém jídelníčku vždy pod kontrolou.

Bufet U přesolené hranolky

Tady se stravuje pan Karel. Jídla v bufetu jsou přesolená. Je to tím, že se na jejich přípravu používají ingredience, které obsahují hodně soli. A pan Karel si servírované jídlo ještě rád přisolí. Takovým stravováním zkonsumuje více než jednu lžičku soli a to je důvod jeho zdravotních problémů...

STÁLÁ NABÍDKA JÍDEL



NEDOPORUČUJEME:

Denní přesolené menu

- SNÍDANĚ**
krajíc chleba s taveným sýrem a trvanlivým salámem
- SVAČINA**
kornspitz s Nivou
- OBĚD**
instantní gulášová polévka
instantní sýrové testoviny
hlávkový salát s francouzským dresingem
minerálka
- SVAČINA**
parížský salát a rohlík
minerálka
- VEČEŘE**
salámová pizza
minerálka
- K TELEVIZI**
chipsy a pivo

AKCE: Jídelníček obsahuje 3x více soli než je doporučeno!

Karel

DOPORUČUJEME:

Denní zdravé menu

- SNÍDANĚ**
ovesná kaše s jablky a ořechy
čaj
- SVAČINA**
celozrnná bulka s plátkovým sýrem a ředkvičkou
ředěný džus
- OBĚD**
čočková polévka s čenekem a libečkem
grilovaný losos se zeleninou na páře
voda
- SVAČINA**
knuspi s tvarohem
zeleninový salát
minerálka
- VEČEŘE**
kuskus se zeleninou
voda

AKCE: Jídelníček obsahuje jen jednu lžičku soli.

Alois

Bufet U paní domácí

Pan Alois se stravuje jinde než pan František. Jídla v v jeho oblíbeném bufetu jsou chutná, přiměřeně slaná, doplněná ovocem a zeleninou a podle znalců i zdravá. Pan Alois nemá žádnou nemoc, kterou by zapříčinil nadbytečný příjem soli. P. S. Podobně jako „U paní domácí“ se stravuje i doma.

STÁLÁ NABÍDKA JÍDEL



Letáky, které upozorňují na obsah soli v potravinách

KOLIK SOLI NA SVÉ CESTĚ NALOŽÍTE?

Sodík, respektive sůl, najdeme i v potravinách, do kterých bychom to ani neřekli...

Jedte tudy →

Cestou nakládejte svá oblíbená jídla a také jídla, která jíte často. Jídlo si zapamatujte nebo zakroužkujte.

Jste v cíli

Nenaložili jste na své cestě soli až příliš?

Každé z jídel u silnice je označené jednou barvou. Co barvy znamenají Vám napoví semafor...

DENNÍ DOPORUČENÁ DÁVKA SOLI JE 5 GRAMŮ ZA DEN.
Průměrná spotřeba soli v ČR/os/den je 3x vyšší než doporučené množství.

"Červená" jídla v klasické porci obsahují mnoho soli. Takovoto potraviny bychom jíst neměli nebo jen ve velmi omezené míře.

V "oranžových" jídelech je také sůl, ale je jí méně než u "červených". Tyto pokrmy tvoří velkou část naší stravy, konzumujeme je pravidelně mnoho a tím přijímáme i relativně velké množství soli. Vyberte z nich ty méně slané.

Tato "zelená" jídla neobsahují přidanou sůl. Dieta na ně bohatá naopak příjem soli snižuje.

Nadbytečný příjem soli v jídelníčku Vás může svést ze správné cesty...

vysoký krevní tlak
poškození srdce a cév
poškození ledvin
ztráta citlivosti na slanou chuť

NEMOC

ZDRAVÍ

Jak snížit nadbytek soli?

hotové jídlo **NEDOSOLUJTE**
NEMĚJTE SLÁNKU v dosahu
PŘÍJEM SOLI SNIŽUJTE POSTUPNĚ
čtěte pozorně informace na obalech
VAŘTE doma z **ČERSTVÝCH SUROVIN**, nevařte z polotovarů
ZVÝŠTE PŘÍJEM ČERSTVÉHO OVOCE A ZELENINY (tím zvýšíte příjem draslíku, který působí proti negativním účinkům sodíku)
místo kořenících směsí a ochucovačel **POUŽÍVEJTE ČESNEK A BYLINKY**
NEBOJTE SE používat **NÁHRAŽKY SOLI** (určitá část sodíku je nahrazen draslíkem či hořčíkem)

pročtěte si

okračujte sem

www.mene-solit.cz

http://www.szu.cz/upload/documents/czzp/edice/sul/letak2_web.pdf

www.mene-solit.cz

Jak a komu nadměrné solení škodí
Kam se sůl ráda ukrývá
Neslané recepty s chutí
Zdravé solení u dětí
Jak čist obaly pro
Dopřejte si
Poradíme

A kdybyste méně solili, možná byste věděli úplně všechno, co na novém webu najdete...

Přesolené menu

SNÍDANĚ
krajíc chleba s taveným sýrem a trvanlivým salámem

SVAČINA
kornspitz s Nívou

OBĚD
instantní gulášová polévka
instantní sýrové těstoviny
hlávkový salát s francouzským dressingem minerálka

SVAČINA
pařížský salát a rohlík minerálka

VEČEŘE
salámová pizza minerálka

VEČER U TELEVIZE
chipsy a pivo

Tento jídelníček obsahuje **více než 15 g soli**, tedy více než **trojnásobek doporučeného** denního množství.

http://www.szu.cz/upload/documents/czzp/edice/sul/kolik_soli_nalozite/letak1_silnice.pdf

.....a k čemu je sůl dobrá

- Na hubení plevelů: stačí posypat nebo zalít solným roztokem
- K oživení proutěného nábytku: potřít solným roztokem a nechat uschnout na sluníčku
- Oživení umělých květin: protřepat v sáčku se solí
- Zabrání námraze na oknech: ponožkou naplněnou solí v autě otřít večer okénka, ráno nebudou zamrzlá
- K očištění žehličky: přejíždět po soli na papíře rozpálenou plochou žehličky
- K čištění zašlých váz a hrnků, stříbra, mědi, mosazi
- Zbaví boty zápachu: nasypat do bot
- Proti mravencům
- Omlazení pleti: peeling
- Oživení bílých záclon
- Malování do soli
- Modelína ze soli



