**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 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;
  + zařaďte 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 strávníků);
  + 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.
* **Restaurace, fast-foody, provozovny hromadného stravování, jídelny ve zdravotnických zařízeních a zařízeních sociální péče:**
  + omezte obsah soli v nabízených pokrmech;
  + vždy aktivně nabízejte i nesolenou/méně slanou variantu;
  + omezte používání předpřipravených ingrediencí a směsí, vařte z čerstvých surovin;
  + nahrazujte sůl jinými přísadami, bylinkami;
  + prezentujte, jak se snažíte sůl snižovat a jaké jsou v této oblasti vaše dlouhodobé plány;
  + nabízejte vedle pitné vody více variant neslazených nápojů.
* **Výrobci potravin:**
  + zapojte se do kampaně, podporujte snižování soli v potravinách změnou receptur;
  + formulujte v této oblasti vlastní závazky a staňte se tak hnacím motorem změn.
* **Rodiny s dětmi:**
  + věnujte čas přípravě domácích pokrmů;
  + vařte se svými dětmi;
  + vařte z čerstvých surovin;
  + omezte při vaření a jídle sůl, nahrazujte ji jinými přísadami, bylinkami.
* **Každý z nás:**
  + naučme se vyčíst obsah soli/sodíku z obalů potravin;
  + mysleme na svoje stravování a udělejme si čas na přípravu jídla;
  + nekupujme pečivo posypané solí;
  + v restauraci žádejme méně slaná jídla.

**K výzvě se připojte na** [**www.mene-solit.cz**](http://www.mene-solit.cz)**.**

Za rok budeme mít opět možnost zhodnotit, co všechno se nám v této oblasti povedlo, a naplánovat další cíle.

Těším se na spolupráci!



*Více informací najdete na* [*www.mzcr.cz*](http://www.mzcr.cz) *a* [*www.szu.cz*](http://www.szu.cz)***.***