**Něco málo o soli**

Z pohledu získávání ji můžeme dělit na: sůl mořskou a **sůl kamennou**. Tato však pomaleji vstřebává vlhkost, a tudíž se pomaleji rozpouští. Pokud pokrm ochutnáte bezprostředně po osolení, může se stát, že se ještě všechna sůl nerozpustila a dalším dosolením se pak snadněji pokrm přesolí.

Největším zdrojem soli jsou hotové potraviny, ve kterých nemůžeme obsah soli ovlivnit (pouze můžeme při nákupu vybírat ty s nižším obsahem soli nebo sodíku). Jedná se konkrétně o:

* Masné výrobky a výrobky z ryb
* Pečivo, potraviny naložené ve slaných nálevech
* Některé tvrdé a plísňové sýry
* Salátové dressingy
* Instantní polévky a omáčky
* Kořenící směsi
* Instantní dehydratované směsi
* Paštiky
* Slané pochutiny (brambůrky, křupky, tyčinky, oříšky aj)
* Také některé minerální vody

**Kolik soli denně tedy člověk skutečně potřebuje ??**

Dospělému by stačil denní příjem asi 2-4 g soli v závislosti na stupni fyzické aktivity, teplotě okolního prostředí aj. V současné době představuje průměrná spotřeba v naší společnosti cca 16 g na osobu a den, což je téměř trojnásobek oproti doporučeným dávkám. A právě touto vysokou spotřebou se z nezbytných iontů stávají tiší zabijáci.

**Světová zdravotnická organizace doporučuje omezit denní příjem soli pro dospělého pod 5 g na den a u dětí ještě více.**

**Jak nadbytek soli škodí ??**

Nadbytečný příjem soli podporuje zvyšování krevního tlaku, zvyšuje riziko srdečního selhání, cévní mozkové příhody a dalších zdravotních komplikací, které souvisí se zadržováním vody v organismu.

U malých dětí funkce ledvin ještě dozrává, a proto je jejich kapacita omezená. Vyšší dávky soli než jaké jsou doporučovány, by u nich mohly způsobit poškození funkce ledvin. Doporučené denní dávky soli vhodné pro děti do 15 let jsou proto nižší než pro dospělé.

Kojencům by se příkrmy neměly solit vůbec. Starší kojenci mohou dostat v malém množství některé potraviny, které přidanou sůl obsahují (pečivo, sýry apod.). Nepodáváme jim však nikdy příliš slané potraviny, jakou jsou např. uzeniny, masové konzervy, slané sýry a pečivo sypané solí, solené pochutiny nebo nakládanou zeleninu, která obvykle obsahuje také mnoho soli.

**Protiváhou sodíku je draslík.** Ten je přítomen zejména v rostlinné stravě, **a proto je dobré každý pokrm doplňovat syrovou zeleninou bez zálivky** (pokud obsahuje sůl).

Snížení spotřeby soli, třeba jen o jeden gram denně, způsobí pokles krevního tlaku, který ve svém důsledku vyvolá v populaci významné snížení srdečně-cévní nemocnosti, potažmo úmrtnosti.

**Jak snížit obsah soli ??**

* Jídlo by pro děti měl ochucovat **nekuřák** – kuřáci mají vnímání chuti již pozměněné
* Příprava pokrmů by měla být založena na použití zejména čerstvých potravin. U zeleniny je potřeba dbát na plnou zralost, kdy je její chuť nejintenzivnější
* **Pečivo** – dětem vždy dávejte pečivo, které není na povrchu posypáno solí. Rovněž pečivo, které je plněné různými sýrovými, zeleninovými směsmi, či uzeninou může obsahovat více soli
* **Uzeniny** – obecně obsahují vyšší množství soli, přesto, že se někteří výrobci správně snaží její obsah snižovat. S uzeninami se děti v rodinách setkávají poměrně často. V mnoha případech bývají součástí snídaní, svačin i večeří, proto je **nedoporučujeme zařazovat do jídelního lístku ve školních jídelnách**. Pokud uzeniny výjimečně zařadíte, pak by se mělo jednat o uzeninu s vysokým obsahem masa a nižším obsahem soli. Takovéto jídlo vždy doplňte syrovou zeleninou bez zálivky, která je zdrojem draslíku
* **Mléčné výrobky** – problematické v této skupině jsou sýry s vysokým obsahem soli jako je balkánský sýr, korbáčiky, niva a jim podobné. Současně nejsou správné kombinace vícero slaných potravin konzumovaných najednou – například pečivo, tavený sýr a uzenina dohromady. Z každé složky tělo získá sůl
* **Pomazánky** – připravujte sami, solte je jen mírně a doplňujte je čerstvými bylinkami, česnekem, citrónem či jednodruhovým kořením, které potlačí méně slanou chuť
* **Ochucovadla** – ve stravě dětí nemusí být vůbec. Pokud se rozhodnete je použít, volte kvalitnější druhy s co nejnižším obsahem soli a buďte střídmí v množství, které použijete
* **Dětské cereálie** – i když se to nezdá, i do těchto výrobků se přidává sůl, aby podtrhla sladkou chuť. Opět při výběru dbejte na to, kolik soli a cukru výrobek obsahuje
* **Balené přírodní minerální vody** – pro běžné pití se hodí slabě mineralizované vody (50-500 mg rozpuštěných minerálních látek na litr), pokud neobsahují CO2
* **Iontové nápoje** – jsou pro děti naprosto nevhodné. Jsou určeny především vytrvalostním sportovcům, kteří pocením ztrácí obrovské množství tekutin a minerálních látek. Pro děti mohou být zdravotním rizikem
* **Zralost zeleniny** – dbejte na to, abyste nakupovali co nejzralejší a chuťově nejplnější zeleninu. Taková má již velice intenzivní chuť a není potřeba ji výrazně dochucovat.

Čerpáno: „Receptury na mírně slané bezmasé pokrmy“ A.Košťálová, A.Niklová, R.Šubrt, J.Kratochvíl – Státní zdravotní ústav Praha, 2016

A na závěr informace ohledně spotřeby kuchyňské soli v naší školní jídelně za minulý školní rok **9/2019 – 8/2020**.

Spotřeba soli – 50 kg

Spotřeba Supervegy (obsah soli 68 %) – 3 kg tj. 2,04 kg soli

Spotřeba hovězího vývaru (obsah soli 20 %) – 4,4 kg tj. 0,88 kg soli

Spotřeba kuřecího vývaru (obsah soli 21 %) – 1,06 kg tj. 0,022 kg soli

Spotřeba zeleninového vývaru (obsah soli 20 %) – 3,1 kg tj. 0,62 kg soli

**Celkem spotřebovaná sůl – 53,562 kg**

Odebrané porce – děti 14.439 obědů, zaměstnanci 3.115 obědů

**Průměrná spotřeba na 1 odebraný oběd – 2,59 g děti, 5,18 g zaměstnanci**

Aktuální údaje za období od **9/2020 – 2/2021**

Spotřeba soli – 37 kg

Spotřeba Supervegy – 1,15 kg tj. 0,78 kg soli

Spotřeba hovězího vývaru – 0,3 kg tj. 0,06 kg soli

Spotřeba kuřecího vývaru – 2,245 kg tj. 0,47 kg soli

Spotřeba zeleninového vývaru – 0 kg

**Celkem spotřebovaná sůl – 38,31 kg**

Odebrané porce – děti 10.376 obědů, zaměstnanci 2.287 obědů

**Průměrná spotřeba na 1 odebraný oběd – 2,56 g děti, 5,12 g zaměstnanci**

Z výše uvedených čísel je patrné, že máme vyšší spotřebu soli, a proto se pokusíme v nadcházejícím období solení omezit.