

## SÓL W DIECIE DZIECKA

Dozwolona ilość soli spożywanej przez dzieci w wieku 1-3 lat jest **1,9g na dzień**, co odpowiada około 4 łyżeczkom. Ilość ta dotyczy soli zawartej w przetworzonych produktach spożywczych, takich jak **wędliny, pieczywo czy kiszonki, oraz soli dodawanej w trakcie przygotowywania potraw**. Zbyt duża ilość spożywanej soli w diecie małego dziecka **niekorzystnie wpływa na jego preferencje smakowe**, które się dopiero kształtują. Wysokie spożycie soli w okresie dzieciństwa może być przyczyną rozwoju wielu chorób w wieku dorosłym – w tym **nadciśnienia**. Nadmiar soli może wpływać niekorzystnie na prawidłowy rozwój **układu kostnego dziecka** i prowadzić do zwiększonej **demineralizacji kości**, ponieważ powoduje zwiększenie wydalania wapnia z organizmu. Zbyt duże spożycie soli przez dzieci prowadzi też do **nadmiernego obciążenia nerek**, które są mniej rozwinięte niż u dorosłych.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY






### Soli do woli?

Przeciętna dieta „stołu rodzinnego” w Polsce dostarcza ok. 10 g soli na osobę na dzień (dane GUS, 2009). **To zdecydowanie za dużo dla dziecka!**

Rekomendowane spożycie soli dla dzieci w wieku **1-3 lat to poniżej 2 g na dzień**, a w przypadku dzieci w wieku **4-6 lat poniżej 3 g na dzień**.

Zwróć uwagę, że ilość ta dotyczy zarówno dosalania potraw w trakcie przygotowywania jak i soli zawartej w produktach podawanych dzieciom.

### Czy wiesz jak dużo soli znajduje się w gotowych produktach?

Produkt	Ilość sodu (Na)	Ilość soli
 Szyonka wieprzowa plasterek- 20 g	197 mg	<b>0,49 g</b>
 Kajzerka 1 szt. - 50 g	231,5 mg	<b>0,58 g</b>
 Ser Gouda plasterek- 25 g	204,3 mg	<b>0,51 g</b>
 Ogórek kiszony 1 szt. - 60 g	421,8 mg	<b>1,05 g</b>
 Parówka 1 szt. - 50 g	435,6 mg	<b>1,09 g</b>

NUTRICIA







ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## Nie solimy!

Sposoby na zmniejszenie spożycia soli.

### Zioła zamiast soli:

#### Potrawy mięsne






 Wołowina	 Cielęcina	 Drób	 Ryby
liść laurowy, majeranek, gałka muszkatołowa, szałwia, tymianek	liść laurowy, majeranek, oregano, imbir	majeranek, oregano, rozmaryn, szałwia, estragon, tymianek, imbir	koperek, majeranek, papryka, sok z cytryny



#### Warzywa

Marchew	Fasola	Ziemniak	Cukinia	Dynia	Pomidory
rozmaryn, szałwia, majeranek, gałka muszkatołowa, cynamon	majeranek, natka pietruszki, szałwia, imbir	majeranek, natka pietruszki, szałwia, imbir	rozmaryn, majeranek, szałwia, gałka muszkatołowa, goździki	cynamon, gałka muszkatołowa, imbir	bazylia, oregano, natka pietruszki, majeranek, koperek

### Rady dla rodziców:

-  Nie dosalaj gotowych stoiczków dla dzieci do swojego smaku.
-  Nie stosuj w kuchni substancji typu: kostki roslowe, mieszanki do zup, gotowe dania lub sosy. Tego typu produkty zawierają w swoim składzie, oprócz soli, glutaminian sodu.
-  Pamiętaj, że ilość sodu, zawartego w produktach jest wystarczająca, aby pokryć dziecięce zapotrzebowanie. Nie ulegaj wrażeniu, że brak soli może być niekorzystny dla Twojego dziecka.
-  Aby smak potraw był ciekawszy, stosuj zioła.
-  Unikaj wysoko przetworzonej, kiszzonej, wędzonej żywności. Zawiera ona zdecydowanie najwięcej sodu. Ogórki kiszzone i wędzone ryby oczywiście mogą się pojawić w dziecięcej diecie po ukończeniu 1. roku życia, ale nie podawaj ich zbyt dużo i zbyt często.

NUTRICIA

Bobovita

Bebilon 2

Bebiko 2