**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)***.***