

Proč je důležité hlídat příjem soli u dětí?

5.4.2024 - Anna Fúleová | Hygienická stanice hlavního města Prahy

V rámci edukační činnosti provedli v roce 2023 pražští hygienici oboru hygieny dětí a mladistvých v 63 školních jídelnách měření soli v polévkách.

Nadbytek soli je jedním ze zásadních faktorů pro vznik a rozvoj vysokého krevního tlaku a souvisejících zdravotních komplikací, jakými jsou např. náhlé mozkové příhody, srdeční infarkty či osteoporóza. Příjem soli v České republice dlouhodobě několikanásobně převyšuje doporučený optimální denní příjem, platí to jak pro dospělé, tak i dětskou populaci. Doporučená spotřeba soli je dle WHO u zdravé dospělé populace 5 gramů za den = jedna kávová lžička, přičemž 4 gramy jsou ukryté v potravinách, na dosolení a do pokrmů zbývá jen 1 gram. U dětí je doporučená spotřeba soli ještě nižší (1-3 roky 2 g, 4-6 let 3 g, 7-10 let 4 g).

Školní oběd v rámci celodenního příjmu stravování dětí a mladistvých, představuje až 35% podíl denního energetického příjmu. **Optimální koncentrace pro obsah soli v polévce je stanovena do 0,4 %.**

Měření soli v polévkách podávaných ve školních jídelnách

V odebraných 63 vzorcích polévky 20 vzorků (32 %) splňovalo doporučené množství soli.

Nejčastějším důvodem nesplnění doporučeného limitu bylo používání různých dochucovadel a koření směsí s vysokým obsahem soli. Kuchaři neměli přehled o tom, kolik gramů soli při vaření používají; uváděli, např. že odměrkou je kávová lžička, avšak neměli přehled, kolik lžiček soli do určitého množství polévky bylo použito; de facto se solí od oka a podle chuti kuchaře.

Dochucovadla používána v školních jídelnách:

Místo dochucovadel a koření směsí s vysokým obsahem soli doporučujeme používat čerstvé bylinky. Při nákupu potravin je potřeba sledovat obsah soli. Pro přípravu pokrmů je potřeba dodržovat množství soli v gramech na počet porcí, tj. normovat sůl dle receptu a také s ohledem na počet strávníků. Zvýraznit chuť pokrmů lze např. restováním masa nebo zeleniny ale také koření za využití tuku, který je nositelem chuti. Vývar z čerstvé zeleniny nebo masa dodá chuť pokrmům i bez přídavku dochucovadel. Méně slané pokrmy lze doplnit křupavou složkou. Nejen u dětí zvyšuje atraktivitu podávaného pokrmu lákavá vůně a příjemný vzhled.

Edukace personálu školních jídelen, jejích strávníků a rodičů, ale také výrobců i dodavatelů potravin je během na dlouhou trať. Doporučených hodnot lze dosáhnout postupně, cílenou edukací všech zainteresovaných složek, které se podílí na školním stravování.

<https://www.hygp Praha.cz/proc-je-dulezite-hlidat-prijem-soli-u-deti>