

**ZA ORGANIZATORJE PREHRANE, KUHARJE IN DELIVCE
ŠIRŠA VSESLOVENSKA KAMPANJA IZBOLJŠEVANJA PREHRANJEVANJA ZAPOSLENIH**

SKRbite za zdravje zaposlenih - zmanjšujte količino soli v obrokih

Spoštovani,

v okviru projekta Zdravi na kvadrat nadaljujemo z vseslovensko kampanjo izboljševanja prehranjevanja zaposlenih v podjetjih predelovalne industrije. Kot že veste, kampanja poteka čez daljše časovno obdobje in vključuje različne teme s področja zdravega in uravnoveženega prehranjevanja. Začeli smo v decembru s spodbujanjem primerne prehranjevanja že v prazničnih dneh in nadaljujemo v februarju z zmanjševanjem uživanja soli.

Ali veste, da zaradi preveč soli lahko resno zbolimo? Namreč, pretirano uživanje soli lahko zvišuje krvni tlak in posledično povzroči možgansko kap in druge srčno žilne bolezni, odpoved ledvic, pospešuje lahko razvoj želodčnega raka, astme, ledvičnih kamnov ...

Zato vas vabimo, da pri pripravi in ponudbi sol premišljeno uporabljate. **Količino soli zmanjšujte postopno**, saj se ljudje manj soljene hrane sčasoma navadimo.

NAMIGI ZA OKUSNO ZAČINJENO, A NE PRESLANO

Začimbe v zmerni količini poudarijo okus hrane, preveč soli pa ga prikrije. Posežite več po svežih, suhih, zamrznjenih začimbah, ki imajo poleg vpliva na okus še mnogo za zdravje koristnih učinkov (npr. uravnavajo apetit, izboljšujejo prebavo).

Uporabljajte:

- o manj soli (jodirana sol, morska sol),
- o sveže, suhe ali zamrznjene začimbe,
- o cele, zrnate začimbe (lovor, poper, brinove jagode) dodajte jedem na začetku kuhanja, da pravočasno izločijo svojo aromo; narezane, mlete začimbe pa 10 minut pred koncem kuhanja,
- o pražena semena (sezam, sončnično seme) za popestritev okusa.

Izogibajte se:

- o hrani, ki vsebuje veliko soli (predelana, polpripravljena in pripravljena živila: mesni izdelki, pite, pice, konzervirana hrana),
- o dosoljevanju iz navade (med pripravo in pri mizi),
- o instantnim juham in omakam, ker vsebujejo zelo veliko soli,
- o jušnim kockam,
- o pripravljenim dodatkom jedem kot nadomestku začimb (npr. vegeti).

Zaposlene spodbujajte k manjši uporabi soli in po dogovoru z vodstvom umaknite solnice iz miz.

Vabimo vas, da začnete že danes in vplivate na za zdravje tistih, ki jim pripravljate obroke.

Ekipa projekta Zdravi na kvadrat