





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 słoiczków dla dzieci do swojego smaku.
-  Nie stosuj w kuchni substancji typu: kostki roślowe, 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.