

## Sledujte množství soli

**Zadání:** V minulé kapitole jste se dozvěděli, že není dobré, aby jídelníček obsahoval mnoho soli. Můžete si tedy i zmapovat, kolik soli konzumujete. Pokud zjistíte, že přijímáte nadměrné množství, je to výzva ke zlepšení.

Tato kapitola byla věnována vitamínům a minerálním látkám. Pokud je váš jídelníček vyvážený a pestrý, věříme, že obsahuje i dostatek vitamínů a minerálních látek. Ale přesto si můžete projít náš rozšiřující text o vitamínech a minerálních látkách, kde zjistíte, z jakých zdrojů vitamín či minerální látku získáváte, jakou úlohu sehraávají v našem organismu a jak se projevuje jejich nedostatek. Pokud zjistíte, že vám možná některá z těchto mikroživin chybí, můžete se pokusit zařadit do jídelníčku více potravin, které jsou jejím zdrojem, a jídelníček tak ještě více zpestřit.

Není v našich silách vypsát vám všechny potraviny a obsah soli. Využijte proto aplikace jako třeba Kalorické Tabulky nebo Sebekoučink a pár dnů si zaznamenávejte váš jídelníček. Do připravené tabulky si запиšte, kolik soli jste v daný den snědli. Identifikujte, jaké potraviny jsou nejbohatší na sůl a zkuste vymyslet, čím je nahradit, aby byl váš jídelníček zdravější.

| Den | Množství soli (g) | Nejvíce soli jsme přijal/a v: | Méně slané náhrady |
|-----|-------------------|-------------------------------|--------------------|
|     |                   |                               |                    |
|     |                   |                               |                    |
|     |                   |                               |                    |
|     |                   |                               |                    |
|     |                   |                               |                    |
|     |                   |                               |                    |
|     |                   |                               |                    |
|     |                   |                               |                    |

Záznam soli je už pro opravdové fajnšmekry – pro ty, co se hodně zajímají o svůj jídelníček, nebo třeba pro ty, co mají potíže s vysokým krevním tlakem. Snižovat obsah soli bychom se ale měli pokoušet všichni.