

Záznam ze stanovení obsahu soli v polévkách

provedený ve ŠJ Mateřské školy Kurandové 669/18, Hlubočepy, 152 00 Praha 5

Hodnocené menu:

Dopolední svačina: chléb slunečnicový, plátkový sýr, cherry rajčata

Polévka: hovězí vývar s těstovinovými medvídky

Oběd 1: hovězí rajská omáčka, těstoviny

Odpolední svačina: ovocný salát, piškoty

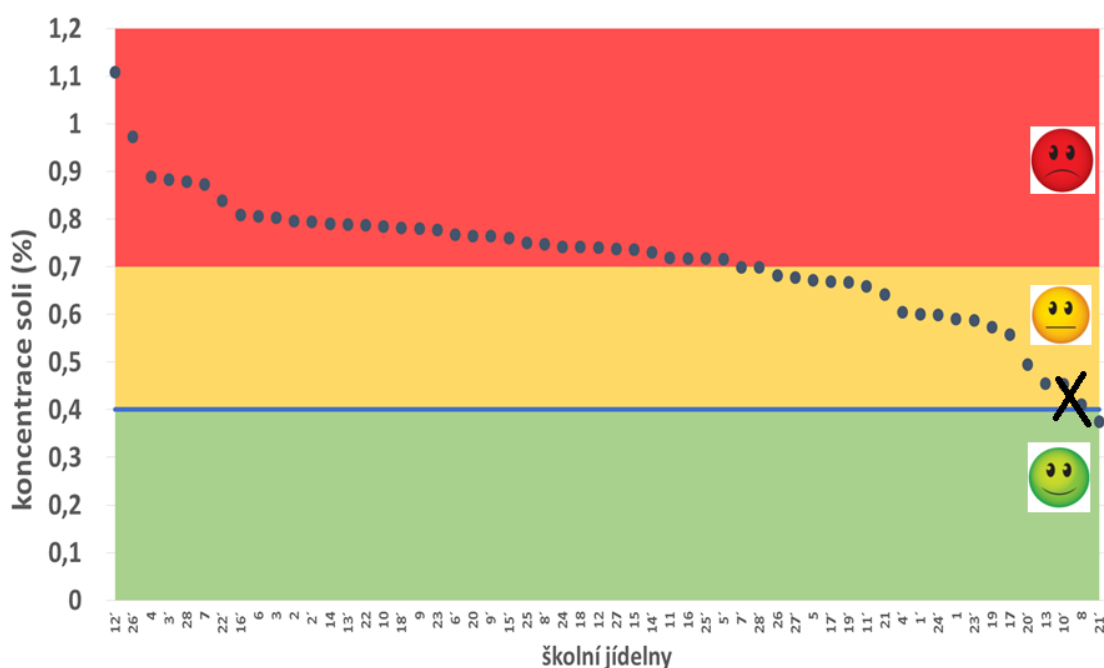
Pitný režim: mléko, čaj,

Denní doporučená dávka soli je 5 g = 1 kávová lžička, přitom 4 g jsou ukryté v potravinách. Pro děti ve věku od 2 do 15 let by měl být doporučený maximální příjem soli pro dospělé upraven podle jejich energetických potřeb směrem dolů.



Pokud je zjištěno 0,42 % soli, jako v případě měření provedeného ve Vaší školní jídelně (rovná se 0,8 g v porci - 200 ml), je denní doporučení soli naplněno již na 16 % (vyhovující).

Obvykle zjišťované koncentrace soli v polévkách ŠJ ZŠ v ČR



Výsledek měření % soli
1,2
1,1
1,0
0,9
0,8
0,7
0,6
0,5
0,4
0,3
0,2
0,1
0

— doporučení (WHO, 2012) • obsah soli v polévce

Doporučení:

- Surovinovým složením je nutné zabývat se již při nákupu potravin. Vybírat vhodnější variantu z nabídky v položce sůl, omezovat použití dochucovadel, která obsahují vysoké množství soli, vyznačeno na etiketě výrobku.
- Sledovat a počítat i s množstvím soli, které se již v použitých výrobcích nachází (tzv. „skrytá sůl“).
- Informace lze zjistit na etiketě výrobku nebo v databázi potravin přístupné na webu, např. <http://www.nutridatabaze.cz> nebo <http://www.pbd-online.sk/sk>.
- Při plánování jídelníčku řešit kombinaci pokrmů v rámci obědového menu, tak aby se eliminovala finální dávka soli.
- Při vaření používat odměrku soli, tj. nesolit tzv. „od oka“ a finální pokrm ochutnávat min. ve dvojici, ne jen jedna osoba.

Šetření provedli dne: 11. 8. 2022

Alena Ličková, Dis.

Ing. Lucie Kubátová

Odbor hygieny dětí a mladistvých

Záznam je přílohou k Protokolu o kontrole č.j. : 43735/2022