

# Sól w żywieniu dzieci i młodzieży. Praktyczne wskazówki

Autor artykułu: mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz mgr inż. Anna Taraszewska dr Katarzyna Wolnicka



**Spożycie sodu (sól jest jednym z największych źródeł tego składnika w diecie) w Polsce przekracza zalecane normy. Konsekwencją nadmiernego spożycia sodu może być nadciśnienie tętnicze, a także zwiększone ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru mózgu, osteoporozy czy raka żołądka. Nawyki żywieniowe kształtują się od najmłodszych lat, zatem nie przyzwyczajajmy dzieci do słonych potraw, usuńmy solniczkę ze stołu i nie dosalajmy potraw. Unikajmy słonych przekąsek i produktów typu fast food.**

## **Sód a sól**

Sód pełni wiele znaczących funkcji w naszym organizmie, m.in. uczestniczy w utrzymaniu prawidłowej pobudliwości nerwów, mięśni jest też aktywatorem enzymów. Jednak nadmierne spożyciu sodu, głównie w postaci soli kuchennej, może być przyczyną rozwoju wielu chorób.

Źródłem sodu w diecie są:

- produkty naturalnie bogate w sód,
- żywność, do której dodano sól w trakcie przetwarzania,

- o dodatek w obróbce kulinarnej (dosalanie potraw).

Według Światowej Organizacji Zdrowia dorośli nie powinni spożywać więcej niż 5 g soli dziennie ze wszystkich źródeł (1 płaska łyżeczka). Zalecenia dla dzieci są jeszcze niższe. Główne źródła soli są niewidoczne. Duże ilości soli znajdują się w produktach takich jak: pieczywo, wędliny, sery żółte, produkty konserwowe, wędzone. Dlatego warto czytać etykiety i wybierać produkty o obniżonej zawartości sodu.

## **Mniej soli w diecie – korzyść dla całej rodziny**

Jedną z przyczyn nadmiernego spożycia soli jest dosalanie potraw w czasie ich przygotowywania. Często dorośli przygotowując posiłki dla dzieci solą je zgodnie z własnym upodobaniem, przyzwyczajając dzieci do słonego smaku. Sposób żywienia w dzieciństwie ma istotny wpływ na kształtowanie nawyków żywieniowych oraz na stan zdrowia w wieku dorosłym.

## **Wszystko bez smaku?**

Nic podobnego! Warto od najmłodszych lat uczyć dzieci nowych smaków. Świetne w tym przypadku sprawdzą się zioła, które z łatwością zastąpią sól, a potrawy będą bardziej aromatyczne i smaczne. Świat przypraw jest bardzo bogaty i każdy może wybrać coś dla siebie, np. oregano, tymianek, rozmaryn, pieprz, koperek, imbir. Na rynku dostępne są również sole niskosodowe lub sole potasowe i magnezowe.

## **Czym zastąpić słone przekąski?**

**Słone przekąski możemy zastąpić owocami i warzywami. Wystarczy pokroić je w cząstki lub słupki i przygotować łatwe i proste dipy z dodatkiem ziół. Będzie to dla dzieci nie tylko atrakcyjne, ale też zdrowe. Można również od czasu do czasu przygotować dzieciom popcorn, ale koniecznie bez dodatku soli.**

## **Żywność typu fast food**

Są to dania przygotowywane na miejscu, gotowe do zabrania w podróż, zachęcające swoją ceną. Jednocześnie produkty te odznaczają się wysoką kalorycznością, dużą zawartością sodu, tłuszczu (m.in. nasyconych kwasów tłuszczowych) i węglowodanów oraz znikomą zawartością korzystnych składników takich jak witaminy, składniki mineralne czy błonnik. To m.in. zawartość tłuszczu (nośnika smaku) przyczynia się do tego, że dzieci sięgają po te produkty.

Częste i regularne spożywanie przez dzieci fast foodów może przyczyniać się do rozwoju nadwagi i otyłości, a w przyszłości do wystąpienia chorób układu krążenia czy niektórych nowotworów. Należy mieć świadomość, że dziecko zjadając paczkę chipsów pochłania około 3 g soli, czyli ponad połowę zalecanego dziennego spożycia.

Warto, aby rodzice już od najmłodszych lat uczyli dzieci zasad prawidłowego żywienia, tworząc w kuchni posiłki konkurencyjne dla typowych fast foodów. Zamiast smażonych w głębokim tłuszczu frytek podawajmy upieczone w piekarniku ziemniaki z ziołami,

przygotujmy w domu „hamburgera” z pieczywa pełnoziarnistego i dodajmy do niego większą ilość warzyw.

### **Jak zmniejszyć ilość soli w diecie? Oto kilka praktycznych wskazówek:**

- ograniczajmy dosalanie podczas przygotowywania potraw,
- nie dosalajmy potraw na talerzu,
- ograniczmy kupowanie produktów przetworzonych: wędzonych, w słonych zalewach, kostek rosółowych, gotowych sosów i zup,
- czytajmy etykiety na opakowaniach produktów,
- wyeliminujmy słone przekąski typu chipsy, paluszki, solone orzeszki,
- spożywajmy jako przekąskę owoce, warzywa, orzechy, pestki,
- gotujmy razem z dzieckiem, stosując przyprawy ziołowe.