

# SÓ

A MENZA  
MENŐ



## Gondtad volna a sóról

...hogy megtalálható a kenyérfélékben, a margarinokban, a felvágottakban, a salátaöntetekben, a mustárokban, a ketchupokban és a chipsekben is?

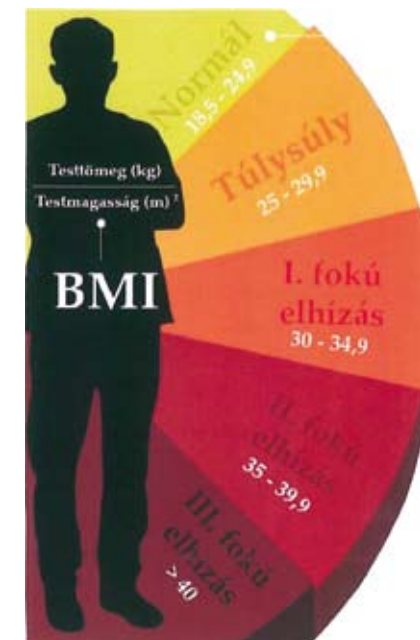
...hogy naponta több mint háromszor annyit fogyasztunk, mint amennyit lehetne?

...hogy kis mértékben szüksége van a szervezetednek rá?

...hogy ha túl sokat fogyasztasz, magas lesz a vérnyomásod? Ez a tény mindkét nemnél minden életkorban fennáll.

## Tippek

- ✓ Fokozatosan csökkentsd sóbevitelled!
- ✓ Kóstold meg az ételledet, mielőtt megsózod!
- ✓ Só helyett fűszerezésre válassz inkább friss vagy szárított fűszernövényeket, például petrezselymet, bazsalikomot, snidlinget!
- ✓ Ebédelj a menzán, hiszen ott szakemberek figyelnek a megfelelő sóbevitelre!
- ✓ Sós chipsek helyett válaszd a gyümölcsöket, a sótlan olajos magvakat, sótlan kekszeket, sós kifli helyett a magvas kiflit!
- ✓ A sóra szükséged van, de ne vidd túlzásba, a legfontosabb a mértékletesség (maximum napi 3 gramm)!
- ✓ Vásárláskor jó választás lehet a tengeri só, hiszen sokkal nagyobb ásványianyag-tartalommal és nyomelem-koncentrációval rendelkezik az asztali sónál. Csak, hogy néhány példát említsünk, tartalmaz fluoridot, jodidot, magnéziumot, illetve kalciumot is.



## Tények

- A só mennyiségét minden nap csökkentve körülbelül egy hónap elegendő ahhoz, hogy hozzászokjunk a kevésbé sós ízekhez. Légy kitartó, ne add fel az elején!
- Egészséges és változatos táplálkozás esetén egy átlagos napi étrend sózás nélkül is tartalmazza a napi szükséges sóbevittelt.

- A szervezetednek mindenképpen szüksége van sóra, hogy sejtjeid ideális környezetben végezhessék a feladatukat, de esetekben a naponta elfogyasztott mennyiség ne haladja meg a 3 grammot!
- A só fő alkotórésze a nátrium-klorid. Sokszor a nátrium mennyiségét tüntetik fel az ételek címkéjén. Ezt könnyen átszámolhatod, csak annyit kell tudnod, hogy 1 gramm nátrium 2,5 gramm sónak (nátrium-klorid) felel meg.

Válassz tudatosan, válassz egészségeset!



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti  
és Élelmezés-egészségügyi Intézet



NEMZETI CSALÁD- ÉS  
SZOCIÁLPOLITIKAI INTÉZET

Készült  
a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 jelű,  
„Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás”  
mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére  
és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási  
láncban című projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

További érdekes információkat olvashattok az alábbi oldalakon:

<http://www.mdosz.hu/>

<http://www.ogyei.gov.hu/nyitoldal/>

<http://www.reform-menza.hu/>



# Rejtvény

A felsorolt szavakat írd a megfelelő helyre! A középső oszlopban találd a megfejtést.

EGÉSZSÉG

MENZA

ÉTREND

SÓBEVITEL

SZERVEZET

GRAMM

ÉTREND

VÁLTOZATOS

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

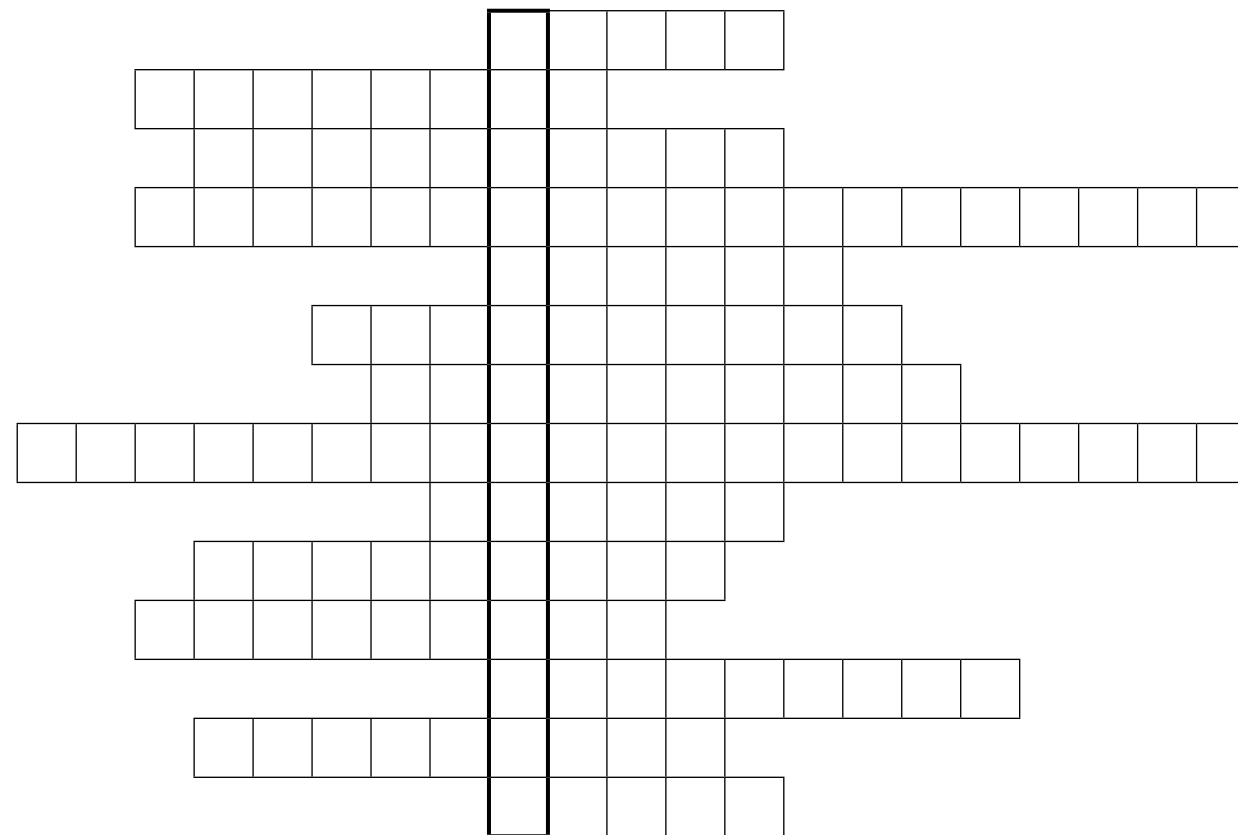
CSÖKKENTVE

TÚLZOTT SÓFOGYASZTÁS

FÚSZEREZÉS

MENNYISÉG

SZÜKSÉGES



A perforálásnál tépd le a megfejtést és dobd be a menzán kihelyezett dobozba!  
A helyes megfejtéssel értékes nyereményhez juthatsz.



Megfejtés:  
Neved: .....  
Iskolád neve: .....  
E-mail-címed: .....  
Osztályod: .....