

Příjem kuchyňské soli u dětí předškolního věku

Abstrakt

Tato práce se věnuje příjmu kuchyňské soli u dětí předškolního věku. Ačkoliv hraje sůl v lidském organismu nezastupitelnou roli, lidská populace se v dnešní době potýká s jejím nadbytkem ve stravě, který může vést ke komplikacím u pacientů s hypertenzí nebo jiným chronickým onemocněním. Jelikož je návyk na slanou chuť naučený, je vhodné snižovat příjem soli už od dětského věku. Cílem této práce bylo zjistit, jaké množství kuchyňské soli přijímají děti v předškolním věku a jaké potraviny jsou jejím hlavním zdrojem. Výzkumu se zúčastnily 3 mateřské školy, jejichž hlavní kuchařky zapisovaly po dobu 10 dní množství soli použité při vaření, dalším zdrojem informací ohledně soli v potravinách byly jídelníčky a skladové výdejky, ze kterých bylo možné zjistit, jaké množství soli během dne děti v mateřské škole v pokrmech přijaly. Druhým výzkumným subjektem bylo 10 dětí, jejichž rodiče zapisovali přesné množství potravin a soli přidané do pokrmů po dobu 1 týdne. Následně byly výsledky zaneseny do grafů a zhodnoceny. Z výzkumu vyplynulo, že děti konzumují v domácím prostředí téměř 3x více soli než v případě celodenního stravování v mateřské škole. Hlavním zdrojem soli v domácím prostředí i v mateřské škole jsou pekárenské výrobky, i přes reformulace, které probíhají, se vyskytuje stále velké množství soli i v mléčných výrobcích, především sýrech a v dětském věku velmi nevhodných uzeninách.

Klíčová slova

Sůl, výživa, dítě, předškolní věk, předškolní stravování