

**MANJE  
SOLI**



**WASH**  
World Action on Salt & Health

**NIŽI  
KRVNI  
PRITISAK**



**MANJI  
RIZIK OD  
MOŽDANOG  
UDARA**



So povećava nivo krvnog pritiska, povećavajući rizik od moždanog udara, jednog od najučestalijih uzroka smrti i onesposobljenosti.

**SMANJITE UNOS SOLI DO**

**5g**  
dnevno\*

- Ne dosoljavajte hranu
- Umesto soli, koristite druge biljne začine bez soli
- Jedite manje industrijski prerađene i konzervisane hrane
- Jedite više kuvanih žitarica ili pahuljica bez dodate soli, i više povrća i voća
- Birajte manje slane prerađene proizvode, **JER...**

**75%**  
soli

koju unosimo je **SKRIVENO** u industrijski prerađenoj hrani, uključujući **HLEB I PECIVO!**

**SMANJENJE UNOSA SOLI TREBA  
ZAPOČETI VEĆ KOD DECE I MLADIH!**

\* Novosađani unose preko 12g soli dnevno!



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ

**IMATE PRAVO  
DA BIRATE MANJE SLANO!**



РЕПУБЛИКА СРБИЈА  
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА