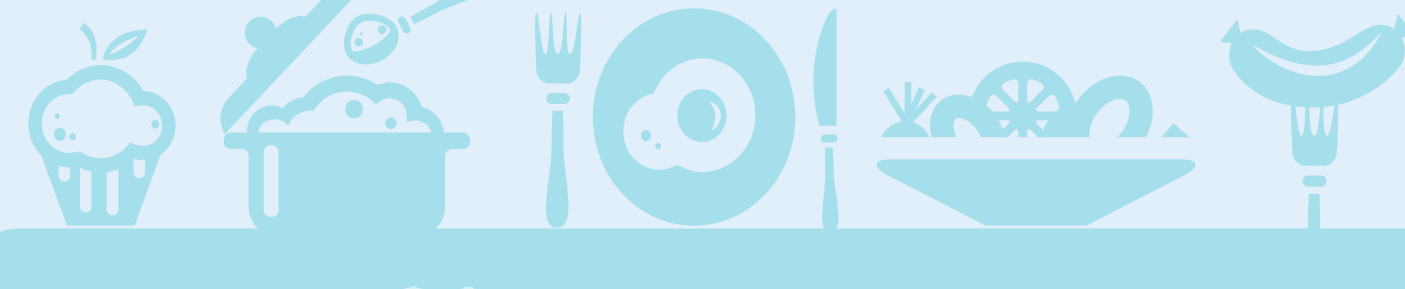


# SÓBÓL IS MEGÁRT A SOK

Kométa Mindennapok felmérés

A felnőtt szervezet számára szükséges napi sómennyiség a **WHO ajánlása** szerint kb. 5 gramm. Ez kb. **1 teáskanálnyi** sót jelent.



NaCl



A magyar **nők 2X**, a **férfiak 3X többet** fogyasztanak az ajánlott napi mennyiségnél

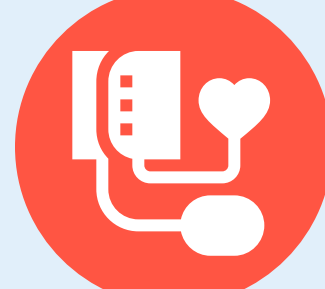
## MIBEN VAN SOK SÓ?

Az elfogyasztott só kb. **75%-a alapélelmiszerekből** származik: kenyerek, péksütemények, felvágottak, sajtok, zöldségkonzervek, savanyúságok

## MIT OKOZ A TÚL SOK SÓ?



szívbetegség



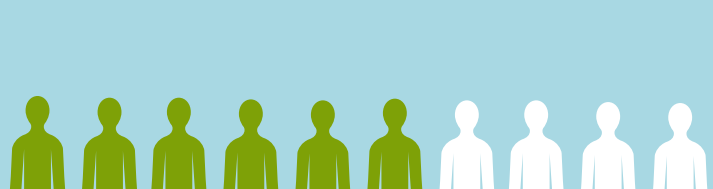
magas vérnyomás



agyvérzés (stroke)

## „ÚGY SZERETEM ÉDESAPÁM, MINT AZ EMBEREK A SÓT”

„A sótlan ételek ízetlenek.”



„A sós magoró, pisztácia vagy sós mandula nem hiányozhat a kamrámból.”

50%

„Az esti TV-nézés legfontosabb kellékei a chips és a sós nassolnivalók.”

Minden **3.** ember szerint

„Mindig megsózom a paprikát, paradicsomot, amit a szendvics mellé eszem.”

48%

„Sokszor már az első falat előtt kezembem a sószóró.”



## MIT REGGELIZÜNK?



Minden **2.** ember



Tojás, sonka, virsli, felvágott



Sós péksütemény

Minden **3.** ember



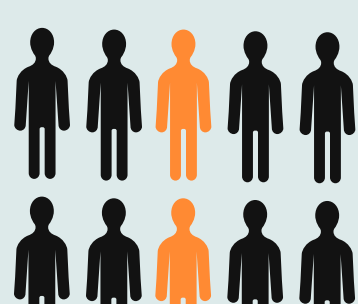
Édes péksütemény

Egyértelműen a sós reggeliket kedveljük, de az édes fogásokban is sok a só.

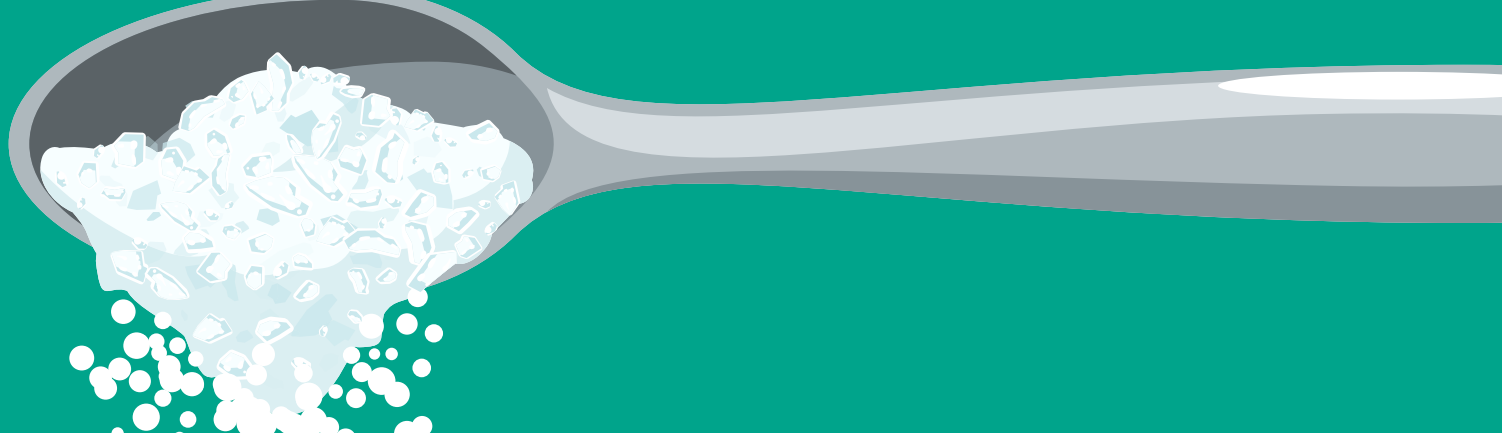


Bolti gabonapehely tejjel vagy joghurttal

10,7%



## ÍGY NASSOLUNK



Minden **2.** ember



Csokoládé



Sós magoró, pisztácia, mandula

39,2%

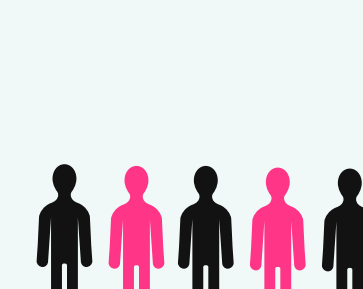
A csokoládé ugyan vezet, de a sós magoró, pisztácia és mandula is nagy kedvenc.



Édes kekszek, nápolyi



Chips, ropi, popcorn, nachos



## MIT ESZÜNK VACSORÁRA?

63,7%



Felvágott, sajt, paradicsom, paprika, pékáru

26,1%



Minden este főtt étel

15,4%



Saláta sok zöldséggel

3,4%



Édes péksütemény

Szendvicsnemzet vagyunk?