11-17 Mart Dünya Tuza Dikkat Haftası vesilesiyle okulumuz öğrencilerine slayt izletilmiştir.

**AŞIRI TUZ TÜKETİMİNİ NASIL AZALTABİLİRİZ?**

|  |
| --- |
| ***ÇOK FAZLA TUZ TÜKETİYORUZ***  ***Aşırı Tuz Tüketimi;***  ***Kan basıncımızı yükseltmekte ve inme, kalp krizi, kalp hastalıkları riskimizin artmasına sebep olmaktadır.*** |



**Aşırı Tuz Tüketimini Azaltmanın 5 Yolu;**

1. Yaptığınız yemeklerde kullandığınız tuz miktarını yavaş yavaş azaltın, ağız tadınız zamanla az tuza alışacaktır.
2. Yemeklerinizi lezzetlendirmek için tuz yerine; çeşitli baharatlar, dereotu, maydanoz limon ve sarımsak gibi besinler kullanın.
3. Çocuklarınızda yemeklerine tuz ekleme alışkanlığı gelişmemesi için sofranızdan tuzu ve tuzlu sosları kaldırın.
4. Hazır besinleri satın almadan etiketini mutlaka okuyun ve daha az tuz içerenleri tercih edin.
5. Turşu, konserve, salamura yaprak, zeytin ve peynir gibi besinleri tüketmeden önce mutlaka suyla yıkayın/suda bekletin; daha fazla taze sebze ve meyve tüketin.