

Að venja sig af saltinu;
í búðinni, við eldavélina
og við matarborðið

TAKTU EITT SKREF Í EINU

- Það tekur stuttan tíma að venja sig á minna salt, aðeins um það bil mánuð. En strax eftir nokkra daga finnur þú mun á bragði. Minnkaðu saltneysluna smám saman, þá nær bragðskynið að stilla sig af.



BORÐAÐU MINNA AF...



- tilbúnum mat, skyndibita, unnum kjötvörum, saltmiklu áleggji, desertostum, söltu snakki og tilbúnum súpum og sósam



- Skoðaðu saltið – lestu á umbúð-ir! Berðu saman uppáhaldsbrauðið þitt eða ostinn við önnur vörumerki og veldu þá vöru sem er með minnsta saltinu.



- Leitaðu að Skráargatinu. Vörur sem eru merktar með Skráargatinu innihalda minna salt.

- Veldu kryddjurtir og annað krydd. Ferskar og þurrkaðar jurtir eru bragðmiklar, en athugaðu að kryddblöndur innihalda oft mikið salt.



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

ÁÐUR EN ÞÚ ELDAR



- Lestu og veltu fyrir þér uppskriftinni. Ef það er mikið salt í innihaldsefnum, slepptu þá saltinu sjálfu sem oft má finna í uppskriftum.



- Mundu að súputeningar, sojasósur og aðrar tilbúnaðar sósur, en einnig ostur, innihalda mikið salt. Ef þú notar þessar vörur í matseld þarftu ekki að bæta við miklu salti.

- Minnkaðu saltið, ekki bragðið! Í staðinn fyrir salt getur þú bragðbætt matinn með ferskum eða þurrkuðum kryddjurtum, chili, hvítlauk, ferskum engifer, sítrónu eða límónu í stað salts.

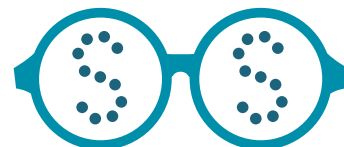
- Sjóddu grænmeti og kartöflur í ósöltuðu vatni.

- Hægt er að bæta við meira salti þegar maturinn er kominn á diskinn, en ekki er hægt að minnka það salt sem þegar er komið í matinn.

VIÐ BORDIÐ



- Smakkaðu matinn áður en þú saltar. Margir salta aukalega af gömlum vana.



Skoðaðu saltið
#SkodaduSaltid