

توصیه های تغذیه ای کاهش مصرف نمک

- کاهش مصرف نمک در حین پخت
- عدم استفاده از نمک در سر سفره
- کاهش مصرف غذاهای آماده و کنسروی
- کاهش مصرف غذاهای شورمانندچیپس، پفک، انواع سس ها، پیترز، سوسیس و کالباس و....
- استفاده کمتر از غذاهای رستوران ها
- استفاده از چاشنی و سبزی جات معطر
- ذائقه سازی کودک با شروع غذای کمکی