

# **Tuzu Azaltın, Sağlığınızı Koruyun**



## **AŞIRI TUZ TÜKETİMİNİ NASIL AZALTABİLİRİZ?**

- 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**