

# היזדעת?

כריך פסטרמה מכיל כ-80% מכמות  
הצריכה היומית המומלצת של  
נתרן (מלח)



900

מ"ג נתרן

1 מלפפון חמוץ



400

מ"ג נתרן

2 פרוסות פסטרמה



300

מ"ג נתרן

2 פרוסות לחם

80% מהכמות המומלצת

לילדים ולבני נוער

( כמות המלח המרבית המומלצת ליום: כפית אחת )

אשלי ברירי

התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

[www.efsharibari.gov.il](http://www.efsharibari.gov.il)



משרד הבריאות



משרד החינוך



משרד הבריאות